



ዜና

ትምህርቲ ስነ-መግቢ ምስ ዓቢይቲ!

ክረምቲ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ብስርዓት ይመገቡ ከምኡውን እኹል ፈሳሲ ይውሰዱ

ማይ ዘሓድስ መስተ ጥራይ ኣይኮነን- እንኳደኣስ ኣብ ሰብነትና ንዝግበሩ ተግባራ ኣድላይ እዩ። እኹል ፈሳሲ ምውሳድ ልቢ ደም ንክደፍእ፣ ንጥረነገራት ናብ መላእ ሰብነትና ንክባዕሕ፣ መግጣጠምታት ቅብኣት ንክህልዎምን ናይ



ሓንጎል ስራሕ ንምሕጋዝን ይጠቅም፤ እዚ ድማ ጥዑናና ንክንሕሉ ይገብረና። እኹል ፈሳሲ ንምርካብ ማይ ካብ ምስታይ ብተወሳኺ ካልኣት መንገድታት ኣለው- ከም ኩከምበር፣ ብርጭቕን ኣራንሽን ዝኣመሰሉ ማይ ዘለዎም መግብታት ክትምገቡ ትክእሉ። እኹል ፈሳሲ ምውሳድ ዘሓጉስን ትርጉም ዘለዎን ምግባር ካብ ግዴታ ንላዕሊ ልምዲ ንክኸውን ይሕግዝ። ንኣረጋውያን እኹል ፈሳሲ ምውሳድ ዝበለፀ ጠቓሚ እዩ። እንትንኣርግ ሰብነትና ዝሕዞ ፈሳሲ ይንኪ እዩ፣ ከምኡውን ናይ ማይ ፅምሒ ስምዒት ድኹም ይኸውን። እዚ ማለት ከይፈለጥዎ ሰብነቶም ክደርቑ ይክእል እዩ ማለት እዩ። ድርቀት ከም ድኻም፣ ርእሲ ምዛር፣ ግራ ምትእትታውን ካልኣት ከበድቲ ናይ ጥዕና ጸገማትን ከስዕብ ይክእል። ነዚ እዩ ድማ እዚ ሕትመት መዓልታዊ እኹል ፈሳሲ ንምውሳድ ኣብ ዘክእሉ ቀለልትን ዘሓጉሱን ሜላታት ትኹረት ዝገብር። ናይ ድርቀት ጸገም ቅድሚ ምፍጣሩ ናይ መጀመርታ ምልክታት ብኸመይ ምፍላይ ከምዝከኣል ክመሃሩ እዮም። ኣናእሽቲ ተግባራት ኣብ ዝስመዎም ስምዒት፣ ኣብ ኣተሓሳስቦምን ምንቅስቃሳቶምን ዓብይ ምምሕያሽ ከምፅኡ ይክእሉ እዮም።

እኹል ፈሳሲ ንምውሳድ ዘለኒ ውፋይነት

እኹል ፈሳሲ ንምውሳድ፣ ኣነ፡-



- ☐ ብብግዚኡ ማይ ክሰቲ እዩ- ማይ ክሳብ ዝፀምእኒ ኣይፅበይን።
- ☐ ከም ጨውን ሽኮርን ዝበዝሐ መግብን መስተን ዝኣመሰሉ ሰብነት ዘድርቑ መግብታትን መስተታትን ክግድብ እዩ።
- ☐ ብዙሕ ማይ ዘለዎም ኩከምበር፣ ብርጭቕን ሓምለዎይ ኣትክልትን ክምገብ እዩ።
- ☐ ዳግም ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ናይ ማይ መትሓዚ ክሕዝ እዩ- ከምኡውን እናመላኹ ክጥቀም እዩ።
- ☐ ቅድሚ ቡናን ቁርስን መዓልታዊ ማይ ብምስታይ ክጅምሮ እዩ
- ☐ ዝሰትዮ ናይ መጠን ክከታተል እዩ- ነዚ ድማ ማስታወሻ ደብተር ወይድማ ናይ ሞባይል ኣፕሊኬሽን ክጥቀም እዩ።



እዚ ኒውስለተር ዝተዳለወ ብሳን ዲያን ካውንቲ ጥዕናን ሰብኣዊ ግልጋሎትን ኤጀንሲ፣ ብዕድመ ምድፋእን ናይ ናፅነት ግልጋሎታትን ኣቢሉ ምስ ናይ ካሊፎርኒያ ናይ ዕድመ ምድፋእ ክፍሊ ብዝተገበረ ውዕሊ እንትኸውን፣ ናይ ገንዘብ ሓገዝ ዝተረኸበ ድማ ካብ ኣሜሪካ ግብርና ዲፓርትመንት (USDA) ተዛማዲ ናይ ዝተመጣጠነ መግቢ ሓገዝ መደብ (SNAP) እዩ። USDA ማዕረ ዕድል ዝህብ ኣቕራብን ቆግርን እዩ። ብዛዕባ መደባትና ዝበለፀ ሓበሬታ ንምርካብ፡- www.HealthierLivingSD.org ይጎብኙ።



ዜና

ትምህርቲ ስነ-መግቢ ምስ ዓቢይቲ!

ክረምቲ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ኣብዚ ክራማጥ ጥዕና ዘለዎ መግቢ ይመገቡ

ሳንዲያጎ ብዙሓት ናይ ኣሕምልትን ፋሩታን ዓይነታት ተቐርብ! ቡባዊዚኡ ዝርከቡ ምህርታት መብዛሕትኡ ግዘ ርካሽ እንትኾኑ ልዑል ትሕዝቱ መግቢ ድማ ኣለዎም። ኣብዚ ክረምቲ ዝርከቡ እዞም ዝስዕቡ እዮም፡-



ብርጭቕ



ኩክምበር



ኣራንጺ



ስፒናች



ካንታሎፕ



ሚንት

ማይ ይስተዩ ይብልዎ እውን!

ማይ ዝበዝሖም መግቢታት ምምጋብ እኹል ፈሳሲ ንምርካብ ይሕግዝ። ኣብዞም ዝስዕቡ መግቢታት ዘሎ ናይ ማይ ሚኒታዊ ይገምቱ!

ናይ ሚኒታዊ ዝርዝር፡- 91%፣ 92%፣ 93%፣ 94%፣ 95%፣ ከምኡውን 96%



%

ብርጭቕ



%

ናይ ፈረንጂ ቃርያ



%

ኢንጆሪ



%

ሰላጣ



%

ኮሚደረ



%

አስፓራገስ

ናይ ሼፍ ምኽራ፡- ማይ ዘለዎም መግቢታት

እኹል ፈሳሲ ንምርካብ እቲ ብሕታዊ መንገዲ ማይ ምስታይ ጥራይ ኣይኮነን። ብዙሓት መግቢታት ብተፈጥሮ ብማይን ብኤሌክትሮላይትን ዝማዕበሉ እዮም፤ እዚ ድማ ሰብነቶም ፈሰስቲ ብኣግባቡ ንክወስዱ ይሕግዝ። ከም ኩክምበር፣ ብርጭቕ፣ ካንታሎፕን ኣናናስን ዝኣመሰሉ መግቢታት ንናይ ሰብነት ፈሳሲ ጠቐምቲ እዮም፤ እዚኦም ብቐሊሉ ናብ መግቢታት ክሕወሱ ይኸእሉ እዮም። ማይ ምስታይ ጥራይ ዘየሓገሶም እንተኾይኑ፣ ዘርውን ብናይ ፍሩታ ጣዕሚ ዝተቐመመን መስተ ንምድላው ፍሩታን ኣሕምልትን ኣብ ማይ ንምውሳኽ ይፈትኑ። እዚ ሙሉእ ማዓልቲ እኹል ፈሳሲ ንክህልዎም ዝሕግዝ ዘዝናንን ጥዑምን መንገዲ እዩ።



መልሲታት፡- ሰላጣ 96%፣ ኮሚደረ 95%፣ ናይ ፈረንጂ ቃርያ 94%፣ ብርጭቕ 92%፣ ኢንጆሪ 91%



ዜና

ትምህርቲ ስነ-መግቢ ምስ ዓቢይቲ!

ከረምቲ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

መፍለይኦም ይፍለጡ፡- ካፊንን ማይን

እንናካረግና እንትንኸይድ፡ እኹል ፈሳሲ ምውሳድ ዝያዳ ጠቓሚ ይኸውን። ሰብነትና ብተፈጥሮ ውሑድ ማይ ይሕዝ፤ ከምኡውን ፈሳሲ ኣብ ዘድልየና ግዘ እኳ ናይ ፅምኢ ስምዒት ዘይከስመዓና ይኸእል እዩ። ካፊን እውን ክነስተውዕሎ ዝግባእ እዩ። ኣብ ቡና፣ ሻሂ፣ ሉስሉስ መስተታትን ካልኣት መድሓኒታትን ይርከብ። ኣብ መዓልቲ ካብ 1 ክሳብ 2 ኩባያ ቡና ዝኣመሰለ ንእሽቲ መጠን ፀገም የብሉን፤ ኸይኑ ግና ካብ መጠን ንላዕሊ ካፊን ሰብነትና ብዙሕ ፈሳሲ ንክስእን ክገብሮ ይኸእል እዩ። መስተታት ኣብ ዝመርፁሉ እዋን እቲ ናይ መግቢ ትሕዝቶ የንብብዎ። ማይ ከም ናይ መጀመርታ እታዎት ዝጥቀሙ መስተታት ይድለዩ ከምኡውን ሓዲሓዲ ግዘ ብሚሊግራም ዝዝርዘር ናይ ካፊን ትሕዝቶ ይርኣዩ። እቲ መጠን እንተዘይተገለፁ፡ መብዛሕትኡ ግዘ ፀሊም ሻሂን ቡናን ሓዲሓዲ ግዘ ውሱን ካፊን ከምዝሓዙን፡ ኢነርጂ መስተታት ኣዝዩ ብዙሕ ካፊን ከምዝሓዙ ክሓስቡ ይኸእሉ እዮም። ጠቓሚ ልምዲ፡ ንዝስተዩ ንሕድሕድ ኩባያ ቡና ወይድማ ሻሂ ሓዲ ብርጭቆ ማይ ይስተዩ። እዚ ቐለል ስጉምቲ እቲ ዝጠፍኦ ፈሳሲ ንምትካእን ሙሉእ መዓልቲ ፅቡቕ ስምዒት ንክስመዖም ይሕግዝ። ብተወሳኺ ሓዲሓዲ መድሓኒታት- ከም ናይ ፀቕጢ ደም መድሓኒታት፣ ሽንቲ ደፋኣትን ናይ ኹብዲ መለስለስትን- ሰብነት ፈሳሲ ክስእን ክገብርዎ ከምዝኸእሉ የስተውዕሉ። እዞም መድሓኒታት ዝወስዱ እንተኾይኖም፡ ብናይ ሓኪምም ትእዛዝ መሰረት ዕለታዊ ተወሳኺ ማይ ምስታይ ክድልዮም ይኸእል እዩ።

ናይ ኣመጋግባ ሓቕታት
 1 ታኒካ ሳር (12 ኣውንስ ፈሳሲ/ 355 ሚሊ.)
 ዝቐርብ መጠን **10**
 ኣብ ሓዲ ቐረብ ዘሎ መጠን
 ካሎሪታት **10**
 %ዕለታዊ ዋጋ*

ጠቐላላ ስብሒ 0ግ	0%
ሰደየም 180ግ	8%
ጠቐላላ ካርቦሃይድሬት 2ግ	1%
ጠቐላላ ሽኩር 0ግ	
ኣዊሱ፡- ዝተወሰኸ ሽኩር 0ግ	0%

ፕሮቲን 0ግ

*ዕለታዊ % ኣሲት ኣብ ሓዲ ዝቐርብ መጠን ዘሎ ሓዲ ንጥረነር ኣብ ዕለታዊ ኣመጋግባ ክንደይ ዝኣከል ኣበርክቶ ከምዝገብር የርእዩ። ኣብ ዝምክር ኣሓፊሻዊ ኣመጋግባ ኣብ መዓልቲ 2,000 ካሎሪታት ኣብ ጥቕሚ ይውዕል።

ትሕዝቶታት፡- ካርቦን ዝተሓወሶ ማይ፡ ሲትሪክ ኣሲድ፡ ሶዲየም ሲትሬት፡ ተፈጥሮኣዊ ጣዕማ፡ ካፊን።

160 ሚግ ካፊን ይሕዝ።

ድርቀት፡- እቲ ሓቂ ይረድኡ!

እዚ ሓቂ/ሓሶትን ፈተና ብምጥቃም ብዛዕባ ድርቀት ይመሃሩ ፖ" ሓቂ" "ፐ"፣ ንሓሶት ድማ "ፑ" ይጽሓፉ።

1. _____ ማይ ክሰትዩ ዘለዎም ከፀምኦም ከሎ ጥራይ እዩ።
2. _____ ርእሲ ምዛር ናይ ድርቀት ምልክት ክኸውን ይኸእል እዩ።
3. _____ ቡናን ኣልኮልን እኹል ፈሳሲ ንክህልዎም ይሕግዙ።
4. _____ ኣረጋውያን ሰብነቶም እንተደረቐ እኳ ናይ ፅምኢ ስምዒት ዘይከስመዖም ይኸእል እዩ።
5. _____ ፍሩታን ኣሕምልትን እኹል ማይ ንክእልዎኩም ይሕግዙ።
6. _____ ናይ ሽንቲ ሕብሪ ምፅላም ናይ ድርቀት ምልክት ክኸውን ይኸእል እዩ።
7. _____ ውሑድ ማይ ምስታይ ሕማም ርእሲ ከስዕብ ይኸእል እዩ።



መሰረታት፡- 1) F 2) T 3) F 4) T 5) T 6) T 7) T



ዜና

ትምህርቲ ስነ-መግቢ ምስ ዓቢይቲ!

ከረምቲ 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

ትኩረት ጉጅለ CFHL:- ናይ ማውንቴን ሀልዝ ማ/ሰብ ማእኸል ናይ ገጸር ማ/ሰብ ጀርዲን መስራቶም እዮም።



ናይ ማውንቴን ሀልዝ ማእበረሰብ ማእኸል ናይ ጀርዲን ህንፀት መዓልቲ

ናይ ምግቢ ብልሓት ተኸታተልቲ ምስዛዘሙ፤ ኣብ ካምፓ ዝርከብ ናይ ማውንቴን ሀልዝ ማእኸል ኣረጋውያን ትኩስ ምህርትታት ንክረኽቡ ናይ ማ/ሰብ ጀርዲን መስራቶም እዮም። ብሓባር ብምዃን ከም ዕፉን፤ ኩከምበርን ዱባን ኣመሰሉ ምህርትታት ተኪሎም እዮም- ኣብቲ ኸይዲ ሓድሽ ምሕዝነት ብምምስራት፤ ናይ ጀርዲን ክእለታት ብምምሃርን ከምኡውን ትኩስን ጥዑይን ምግቢ ይምገቡ።

Resource Spotlight: ኩል ዞናት

ካብ መጠን ዝሓለፈ ዋዒ ንኣረጋውያን ሓደገኛ ክኸውን ይኸእል እዩ፤ እዚ ድማ ድርቀት፤ ናይ ሙቕት ድኻምን ካልኣት ከበድቲ ናይ ጥዕና ፀገማት ስግኣት ይውስኹ። ዓርስኻ ንምዝሓል እቲ ሓደ ቐለል መንገዲ ኣብ ውሽጢ ሳንዲያን ንህዝቢ ክፍቲ ዝኾኑ ናይ ኣየር መዝሓሊ ዘለዎም ናጻ ናብ ዝኾኑ ቦታታት ኩል ዞን ምዃድ እዩ። ምንም ቐጻሮ ኣየድልን እቲ መደብ ካብ ሰነ 1 - ጥቅምቲ 31 ክፋት እዩ። ግልጋሎት ዝህቡ እንስሳት ተፈቂዶም እዮም ኾይኑ ግና ኣብ ሕድሕድ ቦታ ናይ ዝ እንስሳት ፓሊሲኦም ይመልከቱ። ኣብ ቐረብኦም ኩል ዞን ንምርካብ፤ ናብ **1-800-339-4661** (ካብ ሶኒ - ዓርቢ ካብ 8 : 00 ንጉሆ ክሳብ 5:00 ድ.ቀ) ይደውሉ፤ ወይ ድማ ሙሉእ ናይ ኣንፈት ዝርዝር ንምርካብ እቲ ኣብ የማን ዘሎ ኩኣር ኮድ ስካን ይግበሩ።



ብርጭቕን ፈታ ቐስጣን

ንፊ ሸሓነ | 15 ደቂቕ | ፍልፍል:- Daring Gourmet

እታዎታት:-

- 1 ንእሽቶ ብርጭቕ፣ ዝተልሓፀ፣ በቢ 1 ኢንጭ ተኸቲፉ ዝዘሓለ
- ¼ ኩባያ ተወሳኺ ሽርጅን ኦሊቭ ዘይቲ
- 2 ናይ ሾርባ ማንካ ሓዱሽ ፅሚቕ ሎሚን
- ½ ሻሂ ማንካ ማንካ ኮሽር ጨው
- ንእሽቶ ትኩስ ዝተጥሓነ ፀሊም በርበሪ
- ¼ ኩባያ ዝተኸተፈ ቆፅሊ ሚንት
- 4 ኣውንስ ዝተጥሓነ ፈታ ቺዝ (ንክፊምነትን ንጣዕምን ናይ በጊዕ ፈታ ቺዝ ይፈትኑ)
- ኣማራጺ:- 1 ንእሽቶ ኩከምበር፣ ብክቢ ዝተኸተፈ



መምርሒታት:-

- ኣብ ንእሽቶ ሸሓነ ዘይቲ፣ ፅሚቕ ሎሚን፣ ጨውን በርበሪን ይሓወሱ።
- ብምቕፃል ኣብቲ ዝተኸተፈ ብርጭቕ ሚንት ሓዊስኩም ኣፍስስዎ።
- ብጥቃቕ የማስልዎ።
- እቲ ዝተጥሓነ ፈታ ቺዝ ኣብ ልዕሊኡ ብምንስናስ የቐርብዎ።