



# ዜና

## የሰነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

Spring 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### የእለት ተእለት የሰውነት እንቅስቃሴዎን ያሳድጉ

እለታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ማጎልበት በማንኛውም እድሜ ላይ ላሉ ግለሰቦች ጠቃሚ ነው። ነገር ግን በተለይ በእድሜ ትልቅ ለሆኑ አዋቂዎች አስፈላጊ ነው። እለታዊ እንቅስቃሴዎችን መተግበር የምንጠብቃቸውን ነገሮች በመስጠት ተነቃቅተን የምንቆይባቸውን መንገዶች ያቀርብልናል እንዲሁም ጤናማ እና ምርታማ ስሜት እየተሰማን እንድንቆይ የሚያደርጉንን ተግባራት ይፈጽምልናል። እለታዊ አካል ብቃት እንቅስቃሴን ማድረግ ለአካላዊ እንዲሁም ለአእምሮዊ ጤናችን ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ቀጥሎ ምን እንደሚመጣ ማወቅ የእለታዊ እንቅስቃሴዎችን መጨናነቅ በመቀነስ



እንዳንጨናነቅ ይጠብቀናል። እለታዊ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ በዘላቂነት መቆየት ጤናማ የህይወት ዘይቤ ለውጥን በመጠበቅ በመስመር ላይ እንድንቆይ የማድረግ አቅምን በመያዝ የመረጋጋት እና የደህንነት ስሜትን እንዲሁ ሊያመጣ ይችላል። እለታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን መፍጠር ቀላል ሊሆን ይችላል ነገር ግን ዘላቂ ሆኖ መቆየት ፈታኝ የሚሆንበት ቦታ ነው። ለእለታዊ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቁርጠኛ በመሆን የመቆየት ምርጫ መንገድ የአካል ብቃት እለታዊ እንቅስቃሴን መጀመር ወይም አትክልት መትከል የመሳሰሉ ትኩረት የሚፈልጉ ነገሮችን መገንባት ነው። ጸደይ በአካባቢው ብቻ ለሚያደግ የእጽዋት ተክል ምርጥ ጊዜ ነው እና ልክ እንደ እለታዊ አካል ብቃቱ ሁሉ ተክሎችዎ ሲያደጉ በመመልከት መዝናናት ይችላሉ።

### የእለት ተእለት የሰውነት እንቅስቃሴዎን ለማሳደግ ያለኝ ቁርጠኝነት

- የstellar እለት ተእለት የሰውነት እንቅስቃሴዎን ለማግኘት፣ እኔ፦
  - ቀደም ባለው ምሽት የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረጊያ ልብሶቼን እና ጫማዎቼን አስቀምጣለሁ
  - የሰውነት መለጠጥ፣ መራመድ እና/ወይም ሌሎች በትኩረት የሚሰሩ የአካል እንቅስቃሴዎችን ያካተቱ እለታዊ የሰውነት እንቅስቃሴን አጎለብታለሁ።
  - ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ለጓደኛ ወይም ለቤተሰብ አባል እደውላለሁ
  - ሳምንታዊ የምግብ እቅድን እና የግሮሰሪ ግብይት ጊዜን አዘጋጃለሁ
  - እለታዊ የምግብ ዝግጅት እና በማስተዋል የተደረገ አመጋገብ ጊዜን
  - የአትክልት እንክብካቤ እና የቤት ውስጥ ስራዎችን እለታዊ እንቅስቃሴ እፈጥራለሁ



ይህ ዜና መዋዕል በሳንዲያጎ ካውንቲ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ኤጀንሲ፣ የእርጅና እና የጸገት አገልግሎቶች፣ ከየደረጃ ስቴትስ የግብርና ሚኒስቴር (USDA) ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም (SNAP) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ ነው። USDA እኩል እድል አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ይህን ይጎብኙ፦ [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)



# ዜና

## የሰነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

Spring 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### በዚህ የጸደይ ወቅት ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት

San Diego መጠነ ሰፊ ዝርያ ያላቸውን ትኩስ ምርቶች ያቀርባል! ወቅቱን የጠበቀ ምርት ብዙ ጊዜ ዋጋው ርካሽና የሰነ ምግብ ይዘቱም ከፍተኛ ነው። በዚህ የጸደይ ወቅት ውስጥ የሚኖሩ ይህ ነው፡-



አንጆሪ



አሩጉላ



ሮዝመሪ



ድንች



ሚንት



ብርቱካን

### በእርስዎ የእንቅልፍ እለታዊ ልምድ ውስጥ ምን ያጡት ነገር አለ?

በ National Institute on Aging መሰረት፣ የመተኛት ልምዶች ወደተሻለ ሙከራ ይመራሉ። የተሻለ እረፍት ለማግኘት በጠቃሚ ምክሮች ውስጥ ለመሙላት ከታች ያለውን የቃል ባንክ ይጠቀሙ!

1. ከቲቪዎች፣ ከስልኮች፣ ከታብሌቶች እና ከኮምፒውተሮች ሰማያዊ ብርሃንን ከመተኛትዎ ከ\_\_\_\_\_ ሰዓት በፊት ያስወግዱ እና በምሽት \_\_\_\_\_ አይነት ብርሃኖች ይኑርዎት!
2. በእያንዳንዱ ምሽት ከመተኛትዎ በፊት \_\_\_\_\_ ለማድረግ ጊዜ ይውሰዱ። አንዳንድ ሰዎች መጽሐፍ ያነብባሉ፣ ለስላሳ ሙዚቃ ያዳምጣሉ ወይም በሙቅ ውሃ ገንዳ ውስጥ ይገባሉ።
3. በቀኑ \_\_\_\_\_ ጊዜያት ላይ ካፌይን ያስወግዱ።
4. ወደ አልጋዎ ይሂዱ እና በ \_\_\_\_\_ መርጋግብር ቅዳሜና እሁድን ጨምሮ ከእንቅልፍዎ ይነሱ።
5. የመኝታ አልጋዎን \_\_\_\_\_ እና በ \_\_\_\_\_ የአየር ሙቀት ላይ አድርገው ያቆዩ።



#### Word Bank

- |          |         |             |           |
|----------|---------|-------------|-----------|
| A. ጸጥ ያለ | C. የዘገየ | E. ዝቅተኛ     | G. ዘና ማለት |
| B. አንድ   | D. የሚመች | F. ወጥነት ያለው |           |

### የዳዴ እርምጃዎች በጊዜ ሂደት ወደሰኬት ይመራሉ

አዲስ እለታዊ የአካል እንቅስቃሴ የመጀመር አንደኛው ከባድ ክፍል እየሰሩ መቆየት ነው! ሊተገበር የሚችል ሳምንታዊ ግብ ማስቀመጥ እገዛ ሊያደርግ ይችላል። አሁን የማይራመዱ ከሆነ ነገር ግን ግብዎ በቀን 30 ደቂቃዎችን መራመድ ከሆነ፣ አነስተኛ ግብ ለማስቀመጥ ያስቡ። ምን አልባት የ15 ደቂቃ እርምጃ፣ በሳምንት ለ3 ቀናት፣ ለአንድ ሳምንት አልመው ይነሱ። በቀላሉ ከፈጸሙት፣ በጥቂቱ ጨመር አድርገው ለመሞከር ዝግጁ ነዎት። የእርስዎን ሊተገበሩ የሚችሉ ግቦች ሲያሳኩ በራስ መተማመንዎ ሲያድግ ይመልከቱ።



+ ሰዓት =



መልሶች:- 1) B፣ E 2) G 3) C 4) F፣ 5) A D





# ዜና

## የሰነ-ምግብ ትምህርት ከአረጋውያን ጋር!

Spring 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### መለያዎን ይወቁ:- የግብዓት ዝርዝር

The Food and Drug Administration (FDA) በሁሉም የምግብ መለያዎ ላይ ያለውን የግብዓት ዝርዝር ይቆጣጠራል። የግብዓት ዝርዝር ጤናማ የምግብ አማራጮችን ለማድረግ የእርስዎ ማሳያ ካርታ ነው። በታሸገ ምግብ ላይ ያሉ ግብዓቶች ከከፍተኛው እስከ ዝቅተኛው በደረጃ ተደርገው በክብደታቸው እንዲዘረዘሩ ያስፈልጋል። በዚህ ምክንያት፣ በጣም ጠቃሚ ግብዓቶች ከላይ ከተዘረዘሩት የመጀመሪያዎቹ ሰባት ናቸው። እንደ ከጥራጥሬ የተዘጋጁ እህሎች ግብዓቶች ማለትም እንደ ጥራጥሬ እህሎች፣ፍራፍሬ፣ ለውዝ፣ ጥራጥሬዎች እና አትክልቶች ያሉ ምርቶችን ይምረጡ። እነዚህ ግብዓቶች መጀመሪያ ከተዘረዘሩት ያ የበለጠ የተሻለ ነው! ቢያንስ በ61 የተለያዩ ስሞች ሊጠራ ስለሚችል ስኳር ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ። እንዲሁም፣ ሃይድሮጅኔትድ እና በግማሽ ሃይድሮጅኔትድ የሆኑ ስቦችን ይጠንቀቁ እና

የተጋገሩ ምግቦችን ሳይበላሹ የመቆያ ጊዜ ለማራዘም ጥቅም ላይ የሚውሉ ዘይቶች። እነዚህ ለልብ በሽታ፣ ለስትሮክ እና ለ2ኛው አይነት የስኳር በሽታ የመጋለጥ እድልዎን ሊጨምሩ የሚችሉ የትራንስ ስቦችን ሊይዙ ይችላሉ። በአጠቃላይ፣ አነስተኛ እና የበለጠ የሚታወቁ ግብዓቶች ያሏቸው እሽጎችን ይምረጡ። ወደ ግሮሰሪ ጋሪዎ ውስጥ የሚገቡትን ነገሮች በጥንቃቄ እለት ተእለት ያስተውሉ እና ጤናዎ እንደተሻሻለ ይዩ!

Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**INGREDIENTS:** Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

### ከማረጋገጫ ዝርዝር እስከ እለታዊ እንቅስቃሴ መርታግብር

ወደ አልጋዎ ከመሄድዎ በፊት ወይም ጠዋት ማድረግ ያለብዎት የመጀመሪያው ነገር፣ ማከናወን የሚፈልጓቸውን ነገሮች የማረጋገጫ ዝርዝር ይፍጠሩ። ምክንያታዊ ይሁኑ እና መርታግብርዎን ለመፍጠር እንዲያግዝዎ ካታች ያለውን ቴምፕሌት ይጠቀሙ። ይህንን በኖትፓድ ወይም በሰልክዎ ላይ በማስታወሻ መተግበሪያው ውስጥ ዳግም ይፍጠሩ!

ሰዓት	እንቅስቃሴ	ሰዓት	እንቅስቃሴ
ከ6:00am – 8:00am		ከ2:00pm – 4:00pm	
ከ8:00am – 10:00am		ከ4:00pm – 6:00pm	
ከ10:00am – 12:00pm		ከ6:00am – 8:00am	
ከ12:00pm – 2:00pm		ከ8:00am – 10:00am	



# ዜና

## የሰነድ ምግብ ትምህርት ከአረጋው ያን ጋር!

Spring 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500



### የጥበብ ቃላት

ጤናዬ እየወረደ ሲመጣ ስለተመለከትኩ፣ ጤናማ 2024ን አሰቤያለሁ። የሰነድ ምግብ ክፍሎች ውስጥ ተመዝግቤያለሁ እና ጤናማ የእለት ተእለት እንቅስቃሴን ጀምራለሁ። ከአረጋው ላይ ከመነሳቴ በፊት፣ የሰውነት መለጠጥ እንቅስቃሴን አደርጋለሁ። ከዚያም የቁርስ ስሙዚዬን እሰራለሁ እና ከውሾቼ ጋር ከ30 እስከ 60 ደቂቃ የእግር ጉዞ አደርጋለሁ። ሁሉንም አይነት ምክንያቶች እያቀረቡ ቢሆንም፣ መሰራትዎን ብቻ ይቀጥሉ እላለሁ! –Eryn Cook, Food Smarts ተሳታፊ

## የመረጃ ምንጭ ትኩረት፡- County of San Diego's Parks and Recreation Department!

የእለት አካል ብቃት እንቅስቃሴዎን ለማሳደግ የሚፈልጉ ከሆኑ፣ ከ County's Parks & Recreation መምሪያ ሌላ አይፈልጉ። [www.sdparks.org](http://www.sdparks.org) ላይ በመጎብኘት፣ ተሳተፍ የሚለውን ጠቅ በማድረግ ወደ ቀን መቆጠሪያ በመሸብለል፣ በካውንቲው ውስጥ ባሉ ነጻ ከቤት ውጪ በሆኑ እንቅስቃሴዎች ይወቁ! ከሁሉም አይነት የዮጋ ክፍሎች ደረጃ ጀምሮ እስከ በሬንጀር የሚመሩ የተራራ መውጣቶች፣ የሳን ዲያጎ ታሪካዊ ማሳደዶች ድረስ ለእያንዳንዱ ሰው አንድ ነጻ እና አስደሳች ነገር አለ! የመስመር ላይ የቀን መቆጠሪያ መዳረሻ ከሌለዎት፣ በዚህ ስልክ ቁጥር ይደውሉ፡-



➔ 1 (877) 565-3600

በዕጽዋት ቅመም የተላወሱ የዶሮ ስጋ መብሻዎች  
ለ4 ሰው የሚቢቃ | 20 ደቂቃ | ምንጭ፡- Food Network



### ግብዓቶች፡-

- 10 የስጋ መብሻ እንጨቶች (በውሃ ውስጥ የተነከረ)
  - በኩቱብ የተደረገ 1 ¼ አጥንት የሌለው ቆዳው የተገፈፈ የዶሮ መላላጫ
  - 1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት ወደ ¾ ካሬ ሲቀረጥ
  - 1 ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ ወደ ¾ ካሬዎች ሲቆረጥ
- በቅመም የተዘረዘፈ**
- ½ ብርጭቆ ትኩስ እጽዋት (ባዚል፣ ፓርስሌይ ወዘተ.)
  - 4 ትልቁ ማንኪያ። የሎሚ ጁስ
  - 4 ትልቁ ማንኪያ። የወይራ ዘይት
  - ለመቅመስ ጨው እና በርበሬ

### መመሪያዎች፡

- በትልቅ ሳህን ውስጥ፣ በቅመም የተደባለቁ ግብዓቶችን አደበልቅ እና ለብቻው ያስቀምጡ።
- አትክልቶችን እና የዶሮ ስጋን በተለየ የተቆለፈ መያዣ ቦርሳዎች ውስጥ ያስቀምጡ። ከግማሽ በላይ በቅመም የተዘፈዘፈውን በእያንዳንዱ ላይ ያፍስሱ። ለ1 ሰዓት ያስቀምጡት
- ዶሮ እና አትክልቶችን በስጋ መብሻ እንጨቶቹ ላይ በመሰብሰብ በኡቭን ውስጥ በ450F ከ25-30 ደቂቃዎች በግማሽ በመገልበጥ ይጋግሩ።