

ጤናማ ክፍለ-ዓመት

ጤናማ ለመሆን
ምን ሊያደርጉ
ይገባል






ጤናማ አኗኗር
ማለት ሰውነትዎን
እና አዕምሮዎን
በጥሩ ሁኔታ
መጠበቅዎን
ማረጋገጥ ማለት
ነው።

የተመጣጠነ
ምግብ መመገብ
ጥሩ ስሜት
እንዲሰማዎት
ሊረዳዎ
ይችላል።

ተገቢ መጠን
ያላቸው የተለያዩ
ምግቦች
ያስፈልግዎታል።
እስታርቶ፣ ፍራፍሬ
እና አትክልቶች ፣
ፕሮቲን ፣ የወተት
እና የስብ ይዘቶች
ያስፈልግዎታል።

የሚያስፈልጉት
ምግብ ምን
ያህል የአካል
ብቃት እንቅስቃሴ
እንደሚያደርጉ ፣
ከታመሙ ወይም
ለምሳሌ ለሴቶች
ደግሞ እርግዝና
ላይ በመሆንዎ ላይ
ይመስረታል።





በቂ ውሃ መጠጣት
በጣም አስፈላጊ ነው።
ሰዎች ሁሉ ንፁህ ውሃ
ሊጠጡ ይገባል።



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጣም
አስፈላጊ ነው። በአካል እና በአእምሮ
ጠንካራ ለመሆን ይረዳል።

ክትባት ኢንፎክሽንን ይከላከላል።
ሊያስፈልጉዎት ስለሚችሉ ክትባቶች
ከጠቅላላ ሃኪምዎ ጋር መነጋገር
ይኖርብዎታል።



ለተጨማሪ መረጃ የሚከተሉትን ይጎብኙ

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



የተዘጋጀው በ

