Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

መስከረም 2018

Tigrinya | Tigrigna | Tigrino

ጥዑይ ኣመጋግባ ኣብቲ ቀዳማይ ዓመት ናይ ህይወት

ካብ ምምጋብ ጽሩይ ጸባ ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት ናይ ምስግጋር መምርሒ

ሕታም

ኣሕታሚ
Gesundheitsförderung Schweiz፡ ብደገፍ ናይቲ ባቫርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ምግቢ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን

ደራሲ
ኣንጀሊካ ሀየር፡ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዑይ ኣመጋግባ SGE

መርከቢ
በቲና ሁሰማን፡ Gesundheitsförderung Schweiz

ኣምር
ኣብቲ ስነ-ፍልጠታዊ መሰረታት ናይቲ ጀርመናዊ ለበዋታት ዝተመርኮሰ “Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen” (ጥዑይ ኣመጋግባን ኣካላዊ ምንቅስቓስን ንዕሸላትን ዘጥብዋ ደቀንስትዮን) በቲ ስርዓተ-መርበብ ናይ “Gesund ins Leben” ዝተሓትመ

ትሕዝቶ
ኣብቶም ለበዋታት ናይ ፌደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተመርኮሰ

ናይ ፎቶግራፍ ምስጋና
ባርባራ ቦኒሶሊ፡ ሙኒክ፣ ኣሌክሳንደር ወርነር፡ ባቫርያ፣ Dreamstime.com; ፎቶልያ

ንድፊ
ታይፖፕረስ በርን ከምኡ'ውን 360plus Design GmbH: ሙኒክ

ሓበሬታ
Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

ቁጽሪ ትእዛዝ
02.0223.TI 09.2018

PDF ኣውርድ
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz: መስከረም 2018

መእተዊ

ዝተኸበርኩም ወለዲ
ዝተኸበርኩም ኣለይቲ

እተን ኣብ ናይ ሓደ ቆልዓ ህይወት ዘለዋ ቀዳሞት ዓመታት ንምሉእ ህይወቶም ክጸልዋ ይኽእላ እየን። ካብ ምጅማር ናይ ሓደ ጥንሲ ክሳብ ናይ 4 ዓመት ዕድመ፡ ኣብ ናይ ሓደ ውልቀሰብ ጥዕና ወሰንቲ መሰረታት ዝንበረሎም እዮም።

እዚ ስእላዊ ብሮሹር'ዚ ናይ ሓደ ህጻን ምስግጋር ካብ ምምጋብ ጸባ ናብ ምስቲ ስድራቤት ዝብላዕ ዕጹም ምግቢ የርኢ።

ብፍላይ ኣብ ምትእትታው ዝተፈላለዩ ምግብታትን ምቃል ዓቐናት ናይ ዝቐረብ ምግብን መስተን ኣብቲ ቀዳማይ ዓመት ናይ ህይወት ሓደ ቆልዓን የተኩር።

ገጻት 4 ክሳብ 8 ነፍስ ወከፎም ናይ 24-ሰዓት ኣብነት የርኢ — ካብ ንግሆ (ናይ ጸሓይ ምልክት) ክሳብ ግዜ-ለይቲ (ናይ ወርሒ ምልክት)። እቶም ኣናእሽተይ ስእልታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ኣከታቲልካ ንዝውሃቡ ብቑዕ ምግብታት ይውክሉ፡ ሸሕ እኳ እቲ ተርታ ብብውልቂ ክመዓራረ ዝኽእል እንተኾነ።

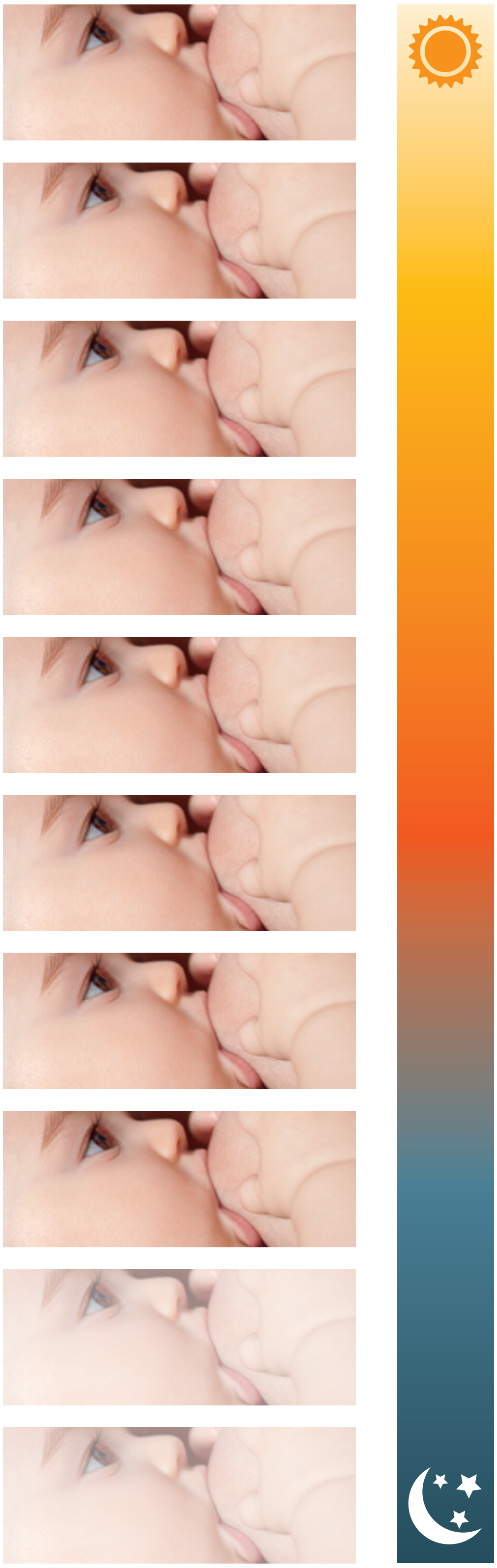
ንባቫርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ምግቢ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን ስለ እቲ ዘቕረብዎ ፎቶግራፋት ከነምስግኖም ንደሊ።

እቲ ውድብ ኅስዳስ Gesundheitsförderung Schweiz ብዛዕባ ጥዕና ዕሽላት ኅስዳስ ንምግባር ነቲ ፕሮጀክት ምያፓስ (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን)፡ ምስቶም ሃገራዊ መሻርኽቱ ብሓባር ብምኺን ኣቐኑምዎ ኣሎ። ነዚ ዕላማ እዚ፡ ምስ ህጻናትን ቆልዑን ንዝሰርሑ ሰብ ሞያ ዝኸውን ሓደ ፍሉጥ እኩብ ናይ መሰረታዊ መትከላትን መልእኽትታትን ማዕቢሉ ኣሎ። ብተወሳኺ፡ ሓንጸጽቲ ፖሊሲ ብዛዕባ ኣገዳስነት ኅስዳስ ጥዕና ኣብ መጀመርታ ናይ ቁልዕነት እዋን ከምዝፈልጡ ይገብር።

Gesundheitsförderung Schweiz ሓደ በተን ክፍለ-ሃገራትን ናይ መድሕን ኩባንያታትን ዝድገፍ ውድብ እዩ። ንሱ ስጉምትታት ናይ ኅስዳስ ጥዕና ከጅምር፡ ከወሃህድን ክግምግምን ሕጋዊ መዝነት ኣለዎ (ስዊዘርላንዳዊ ፈደራላዊ ናይ መድሕን ጥዕና ሕጊ፡ ዓንቀጽ 19)። እቲ ውድብ ተሓታትነቱ ናብቲ ኮንፈደረሽን እዩ። እቲ ናይቲ ዝለዓለ ወሃቢ-ውሳነ ኣካል እቲ ቤት-ምኽሪ ውድብ እዩ። ንሱ ኣብ Bern ከምኡ'ውን ኣብ Lausanne ቤት-ጽሕፈታት ኣለዎ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ኣብ ስዊዘርላንድ 4.80 CHF (ስዊስ ፍራንክ) ንዓመት ናብ Gesundheitsförderung Schweiz ኣበርክቶ ይገብር፣ እዚ ገንዘብ'ዚ በቶም ወሃብቲ መድሕን ጥዕና ይእከብ። ተወሳኺ ሓበሬታ፥ ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን

ካብ ወሊድ

ኣብተን ቀዳሞት 4 ክሳብ 6 ኣዋርሕ፥ ጸባ ጡብን ናይ ዕሽል ፎርሙላን ጥራይ። ክንዲ ዝተደልየሉ መጠን ብተደጋጋሚ መግብ (8–12 ግዜ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት)።



ኣማራጺ፥ ኣቐዲሙ ዝተዳለወ ናይ ዕሽል ፎርሙላ

እንተቐልጠፈ ኣብ ምጅማር 5ይ ወርሒ እንተደንጎየ ድማ ኣብ ምጅማር 7ይ ወርሒ

እንተቐልጠፈ ኣብ መበል 17 ሰሙናት ዕድመ እንተደንጎየ ድማ ኣብ መበል 26 ሰሙናት ዕድመ፡ ናይ መረቕ ምግቢ ክተኣታቶ ኣለዎ። ኣብ መጀመርታ፡ ንህጻንኩም ነቲ ሓድሽ ምግቢ ንኽተልምድዎ፡ ውሑዳታት ማንካታት ናይ መረቕ እኹል እዩ። ብድሕሪኡ ህጻንኩም ክጸግብ ምእንቲ ክጠቡን ናይ ዕሽል ፎርሙላን ክወሃብ ኣለዎ።

ኣብ መጀመርታ፥ ውሑድ ማንካታት መረቕ ናይ ካሮት፡ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ኣስዒብካ ድማ ጸባ ጡብ ይውሃብ።

ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት፥ መረቕ ናይ ካሮት፡ ድንሽን ዘይቲ ራፕሲድን፡ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ኣስዒብካ ድማ ጸባ ጡብ ይውሃብ።

ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት፥ መረቕ ናይ ኣሕምልቲ፡ ድንሽን ስጋን፥ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ

2 ካሮት + 1 ድንሽ + 10ግራም ቀይሕ ስጋ + 1–2 ናይ ሻሂ ማንካታት ዘይቲ ራፕሲድ + 1½ ዓበይቲ ማንካታት ጽማቑ ኣራንሺ

ንምድላው፥ ነቶም ኣሕምልትን ድንሽን ቅረፎም። ነቲ ስጋ ሕጸቦ። ንኹሎም መተሓውስቲ ኣድቂቕካ ምተሮም ኣብ ውሑድ (ጨው ዘይተገብሮ) ማይ ድማ ኣዐሪኻ ኣብስሎም። ነቲ ጽማቑ ኣብኡ ሓውሶ። ኣዐርዩ መረቕ ከምዝኸውን ግብሮ። ኣብ ራፕሲድ ዘይቲ ኣሕብሮ።

ኣማራጺ፥ ብዘይ ጨው እቑዲሞም ዝተዳለዉ ናይ ፍሩታታትን ኣትክልትን መረቓት።

ድሕሪ ሓደ ወርሒ ኣቢሉ

እንተቐልጠፈ ኣብ ምጅማር 6ይ ወርሒ እንተደንጎየ ድማ ኣብ ምጅማር 8ይ ወርሒ፡ እቲ ካልኣይ ዓይነት መረቕ ክተኣታቶ ይኽእል፥ እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ።

እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ

ፍሩታ + 2 ዓበይቲ ሸኮር ዘይብሉ ናይ ቅጽበታዊ እኽሊ ናይ ዕሽላት (ንኣብነት ብልቱግ፡ ስርናይ፡ ስርናይ ስጼልት፡ ኣጃ) + ቁሩብ ማይ (ቁሩብ ሓፊሱ እንተልዩ)

ኣማራጺ፥ ኣቐዲሙ ዝተዳለወ እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ

ድሕሪ ካልእ ወርሒ

ኣብ መንጎ ዕድመታት 7ን 9ን ኣአኣርሕ፡ እቲ ሳልሳይ ዓይነት መረቕ ክተኣታቶ ይኽእል፥ ንኣብነት ናይ ጸባን እኽልን ገዓት።

ናይ ጸባን እኽልን ገዓት
200 ሚ.ሊ. ናይ ዕሽል ፎርሙላ ወይ ጸባ ጡብ ወይ ሕዋስ ናይ ምሉእ ጸባን ማይን + 2 ዓበይቲ ማንካ ሽኮር ዘይብሎም ቅጽበታዊ እኽሊ + ፍሩታ

ኣማራጺ፥ ኣቐዲሙ ዝተዳለወ፡
ሽኮር ዘይብሉ ናይ ጸባን እኽልን ገዓት

መስተ፥ ማይ*

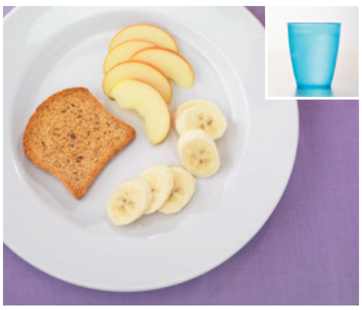
* ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላንድ ክስተ ይኽእል'ዩ። ንሱ ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡ'ውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝሓለወ እዩ።

ካብ 10ይ ክሳብ መበል 12 ኣዋርሕ ዕድመ

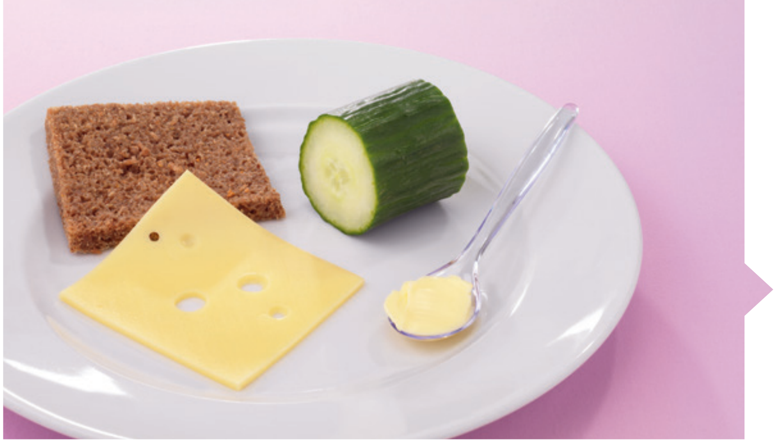
ኣብ ምውዳእ ናይ ውላድካ ናይ ህይወቱ ቀዳማይ ዓመት፡ ካብ ዕጹም ምግቢ ናብ ንቡር ናይ ስድራቤት ምግቢ ክሰጋገሩ ክጅምሩ እዮም።

ብደቂቕ ዝተጣሕነ ገዓት-ኣጃ (ዝበሰለ) + ፍሩታ + ጸባ

ናይ ምሉእ እኽሊ ስፓጌቲ + ኮሚደረ + ካሮት + ዝደቐቐ ስጋ (30 ግራም) + 1 ዓቢ ማንካ ናይ ራፐሲድ ዘይቲ



1 ቁራጽ ናይ ምሉእ እኽሊ ባኒ + ውጽኢት ጸባ * + ኩኩምበር + ውሑድ ዓቐን ናይ ጠስሚ ወይ ማርጋሪን



* ጸባ ጡብ ወይ ናይ ዕሽል ፎርሙላ፣ ካብ መበል 13 ኣዋርሕ፡ ምሉእ ጸባ፡ ኣርከ ወይ ፎርማጆ እውን ይከኣሉ እዮም

ካብ ምምጋብ ጸባ ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት

ምጥባው

ኣብ እዋን እተን ቀዳሞት 4 ክሳብ 6 ኣዋርሕ ኣብ ናይ ህጻንኩም ህይወት፡ ንሳቶም ጸባ ጥራይ እምበር ካልእ ኣየድልዮምን። በቲ ግቡእ፡ ንህጻንኩም ከተጥብውዎ ኣለኩም፡ ምኽንያቱ ጸባ ጡብን ምጥባውን ንኽልቲኦም ነቲ ቆልዓን ነታ ኣደን ብዙሕ ረብሓታት ኣለዎም። ዘይተጥብዉ እንተሊኹም፡ ዝተሰነዐ ናይ ዕሸል ፎርሙላ ክትጥቀሙ ኣለኩም። እዚ ንህጻናት ብፍሉይ ዝተዳለወ ሓርጭ ጸባ እዩ።
ንህጻንኩም ኩሉግዜ ኣብ ዝደለየሉ እዋን (ኣብ ቀዋሚ ግዜ ዘይኮነ) ጡብ ወይ ችቾቶ ሃብዎ። ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት ድሕሪ ወሊድ፡ ህጻንኩም ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት 8 ክሳብ 12 ግዝያት ምምጋብ ከድልዮ ይኽእል እዩ። ምስ ምኻድ ግዜ፡ ህጻንኩም ዝወሓደ ናይ ምምጋብ እዋናት ክህልዎ እዩ፡ ናብ ስሩዕ ናይ ምጋብ ኣገባብ ድማ ክመጽእ እዩ።
ዋላ እውን ድሕሪ ምትእትታዉ መመላእታ ምግብታት፡ ምጥባው ክቕጽል እዩ ዝምከር። ምጥባው ኣደን ቆልዓን ክሳብ ዝደልይዎ ክቕጽል ይኽእል'ዩ።

መመላእታ ምግቢ

ህጻንኩም እንተቐልጠፈ ናይ 17 ሰሙናት ዕድመ እንተደንጎየ ድማ ናይ 26 ሰሙናት ዕድመ ምስ ሃለዎ፡ መመላእታ ምግቢ ከተተኣታትወሎም ክትጅምር ኣለካ። እቲ ክትጅምረሉ ዘለካ ክልዕ ግዜ ኣብ ምዕባለ ናይ ህጻንካ እዩ ዝምርኮስ። ንህጻንኩም ተዓዘብዎ፥ ብውሑድ መደገፊ ቀኒዖም ኮፍ ክብሉን ኣራእሶም ንላዕሊ ገጾም ሒዞሞ ክጸንሑን ይኽእሉ ድዮም፧ ኣብ ናይ ካልእ ሰባት ምግቢ ተገዳስነት የርእዩ ኣለዉ'ዶ ወይ ነገራት ናብ ኣፎም የእትዉ ኣለዉ'ዶ፧ ከምኡ እንተኾይኑ፡ ንህጻንኩም ናብቲ ቀዳማይ ዓይነት መረቕ ከተተኣታትዎ ትኽእሉ ኢኹም።
እዚ ቀዳማይ መረቕ ብዝበለጸ ካብ ሓደ ዓይነት ምግቢ እዩ ዝዳሎ (ንኣብነት ካሮት)። ኣብ መጀመርታ፡ ህጻንኩም ውሑድ ማንካታት ጥራይ እዩ ክበልዕ። ኣብዚ መድረኽ እዚ፡ ንሳቶም ንጥሜቶም ምሉእ ንምሉእ ብመረቕ ከዕግብዎ ኣየድልዮምንእዩ። ብድሕሪኡ ንቆልዓኹም ጡብ ወይ ችቾቶ ሂብኩም ከምዝጸግብ ክትገብርዎ ትኽእሉ ኢኹም። ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ እቲ ትህብዎ ዓቐን ናይ መረቕ ወስኹ። ድሕሪ ቑሩብ መዓልታት፡ ናብቲ ጽሩይ ናይ ሓምሉ መረቕገለ ዝበሰሉን ብደቂቕ ዝተመትሩን መረቕ ድንሽን ራፐሲድ ዘይትን ክትውስኹሉ ትኽእሉ። ድሕሪ ቑሩብ ተወሰኽቲ መዓልታት፡ ናብቲ መረቕ ሓደ ውሑድ ዝዓቐኑ ዝበሰለን መረቕ ዝኾነን ስጋ፡ ዓሳ ወይ እንቋቑሖ ክትውስኹሉ ትኽእሉ (እቲ ዓቐን ድሒሩ ክውስኽ ይኽእል)። ከምኡ'ውን ናብቲ መረቕ ውሑድ ጽሟቕ ናይ ፍሩታ (100% ጽሟቕ ሽኮር ዘይተወሰኾ) ወስኹ።

ሓደ ወርሒ ኣቢሉ ድሕሪ እቲ ቀዳማይ መረቕ ምትእትታዉ፡ ንቆልዓኹም እቲ ካልኣይ ዓይነት መረቕ ክትህብዎ ትኽእሉ ኢኹም፡ ድሕሪ ካልእ ወርሒ ድማ፡ ነቲ ሳልሳይ ዓይነት መረቕ ክትጅምርዎ ትኽእሉ።
ካብዚ ግዜእዚ ንድሓር፡ ቆልዓኹም ከባቢ 200 ሚ.ሊ ተወሳኺ ፈሳሲ ንመዓልቲ ከድልዮ እዩ። ንቆልዓኹም ሽኮር ዘይብሉ መስተታት ጥራይ ክትህብዎ ኣለኩም፡ ከም ግቡእ ካርቦነይት ዘይኮነ ማዕድናዊ ማይ ወይ ማይ ቡምባ። ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላንድ ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡ'ውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝሓለወ እዩ። ቅያር ክኾነኩም፡ ንቆልዓኹም ሽኮር ዘይብሉ ተኽላዊ ወይ ፍሩታዊ ሻሂ ክትህብዎ ትኽእሉ።
ኣብ መንጎ 9ይን መበል 11ን ኣዋርሕ ዘሊ ዕድመ፡ ቆልዓኹም 3 ክሳብ 4 ግዜ ንመዓልቲ መመላእታ ምግቢ ክውሃብ ኣለዎ። ምጥባው ወይ ናይ ዕሸል ፎርሙላ ምሃብ እውን ክትቅጽልዎ ትኽእሉ። ኣብዚ ዕድመ'ዚ፡ ንምግብታት ኣመና መረቕ ምግባሮም ብዙሕ ኣገዳሲ ኣይኮነን። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ንምግቢ ብገምጋም ምልንቃጡ እኹል እዩ። እናወሰኸ ብዝኸይድ መንገዲ፡ ናይ ኣጻብዕቲ ምግቢ'ውን ክትህቡ ትኽእሉ፡ ንኣብነት ድርዕታት ባኒ፡ ቍራጻት ናይ ልስሉስ ፍሩታ (ከም ፔረ ወይ ኩኽ)፡ ዝበሰሉ ቍራጻት ቱፋሕን ዝበሰሉ ኣሕምልትን፡ እዚኣቶም ድማ ነኣሽቱ ኣእዳው ከምዝሕዝዎም ኮይኖም ዝተቐራረጹ፡ ንኽብልዑ፡ ክድህስሱን ክፍትኑን እናተባባዕካ።

ምስግጋር ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት

ኣብ ምውዳእ ቀዳማይ ዓመት ኣብ ናይ ውላድኩም ህይወት (10-12 ኣዋርሕ)፡ ንሳቶም ካብ ናይ ህጻን ምግቢ ናብ ንቡር ናይ ስድራቤት ምግቢ ክሰጋገሩ እዮም። ቀስ ብቐስ፡ ውላድኩም ደጊም ብፍሉይ ዝተዳለዉ ምግብታት ኣይከድልይዎን እዮም፡ ከምኡ ድማ ንሳቶም ዳርጋ ኩሉ እቲ እቶም "ዓበይቲ ሰባት" ዝበልዕዎ ዘለዉ ነገራት ምብላዕ ክኽእሉ እዮም። ውላድኩም ሰለስተ ቀንዲ ምግብታት ንመዓልቲ (ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራር) ክውሃቦ ከምዘለዎን፡ ማዕረ ክንደይ ጠምዩ ኣሎ ምምርኳስ ድማ፡ ክልተ ቁርስታት ኣብ ንግሆን ድሕሪ ቐትርን ክውሃብ ከምዘሎ ንላቦ። ከምኡ'ውን ኣብ ነፍስ ወከፍ ናይ ምግቢ እዋን ማይ ክወሃብ ኣለዎ።

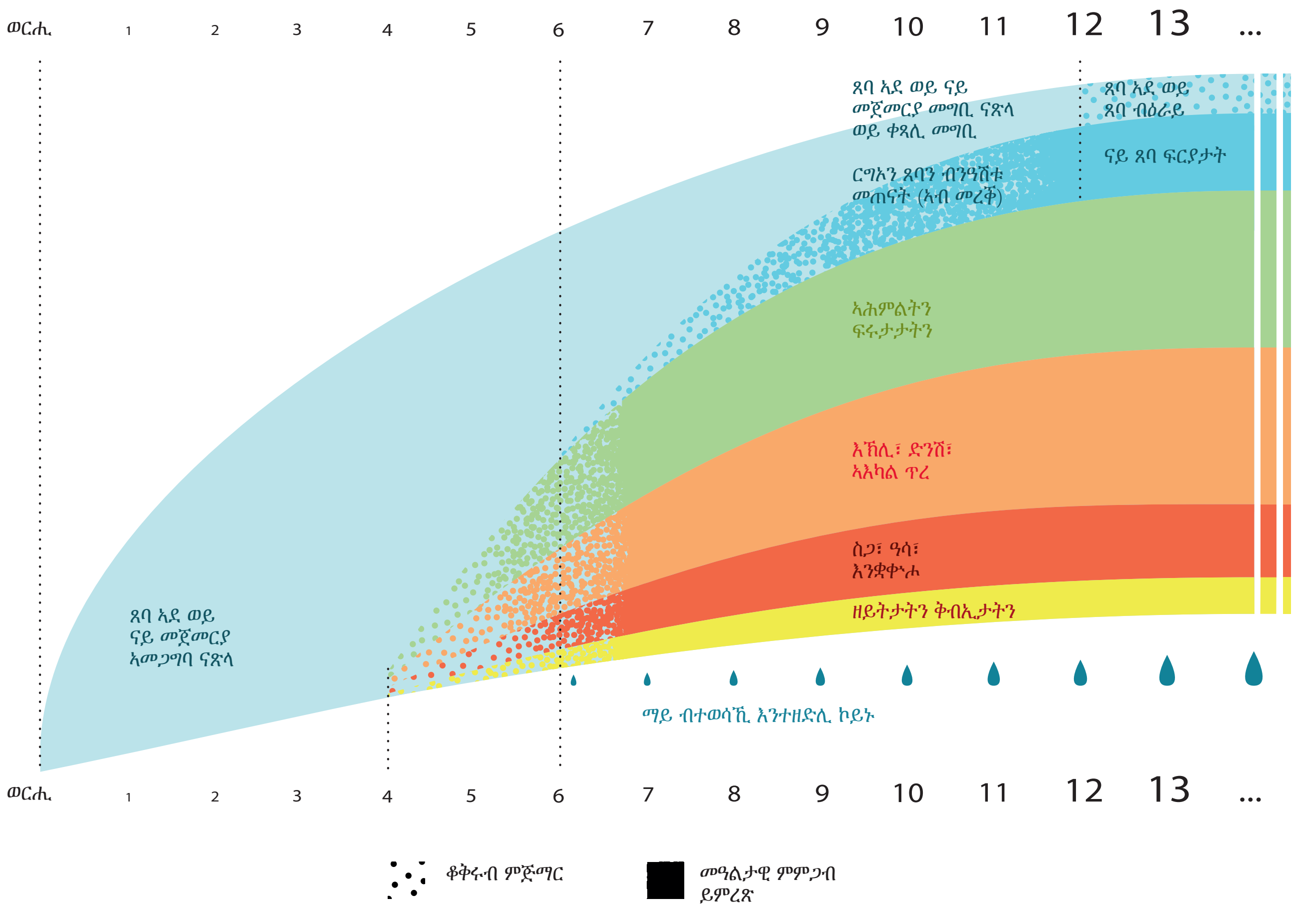
ብዝሕታት

ብሓደ ቆልዓ ዝብላዕ ብዝሕታት ገፊሕ ፍልልያት ዘለዎ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ገሊኡ መዓልታት ሓደ ቆልዓ ብዙሕ ክበልዕ ይኽእል'ዩ፡ ኣብ ካልእ መዓልታት ድማ ኣዝዩ ውሑድ። ብዝሕታት ካብ ቆልዓ ናብ ቆልዓ'ውን ብዙሕ ፍልልያት ዘለዎም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ድሕሪ ውሑድ ማንካታት፡ ውላድኩም ርእሱ እንተኣልዩ፡ ኣፉ ዓጽዩ ወይ ነቲ ምግቢ ካብ ኣፉ እንተውጺእዎ፡ ንሱ ወይ ንሳ ምናልባት ጸጊቦም ኣለዉ ማለት'ዩ። ንውላድኩም ኩሉ ነገር ንኽበልዖ ፈጺምኩም ኣይተገድዱ።

ቪታሚን ዲ

ቪታሚን ዲ ድልዱል ኣዕጽምትን ኣስናንን ንምህላው ኣገዳሲ እዩ። ንውላድኩም ኩሉ መዓልቲ ቪታሚን ዲ ብመልክዕ ጠብታ ሃብዎ። እቲ ቅኑዕ ዓቐን ክንደይ ምዃኑ ካብ በዓል ሞያ ምኽሪ ክትረኽቡ ኣለኩም (ንኣብነት ናይ ኣዴታትን ኣቦታትን ኣማኸርቲ፡ ክኢላ ፋርማሲ፡ ሓኪም ቆልዑ)።

ምጅማር መግቢ ኣብ ናጽላ



© ፌደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ውሕስነት መግቢ ከምኡ'ውን ሕክምና እንስሳታት BLV፣ ማሕበር ስዊዘርላንድ ኣመጋግባ SGE፣ ማሕበር ስነ-ሕክምና ቆልዑ ስዊዘርላንድ SGP፣ 2018

ተወሳኺ ሓበሬታ

- “ጥዑይ ኣመጋግባ ንህጻናትን ንኣሽቱ ቆልዑን” (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን) በቲ ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ ብሮሹር
- በቲ "ኣመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን” ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ በራሪ ወረቐት
- ናይ FSVO ኣተሓሓዚ ናብ ጥዑይ ኣመጋግባ ንህጻናትን ኣናእሽተይ ቆልዑን (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን)
- ናይ "ምጥባው” ንእሽተይ መጽሓፍ ብጎስጓስ ምጥባው ስዊዘርላንድ ዝተሓትመ
- በቲ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዑይ ኣመጋግባ SGE ዝተሓትሙ ናይ ሓበሬታ ተበተንቲ ወረቓቕቲ (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን)
- ምኽርታት ብዛዕባ ዝተመጣጠኑ ናይ መፋርቕ-ንግሆን ናይ ድሕሪ ቐትርን ቁርስታት
- ህያባት ንቖልዑን ወለድን ብመሰረት ለበዋ ናይ ጎስጓስ ጥዕና ስዊዘርላንድ (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን)

ውልቃዊ ሓበሬታን ምኽርን

- ምኽሪ ንኣዴታትን ኣቦታትን (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን)
- ኣድራሻታት ናይ መሕረስቲ (ጀርመን፡ ፈረንሳ)
- ኣድራሻታት ናይ ኣማኸርቲ ምውጻእ ጸባ ጡብ (ጀርመን፡ ፈረንሳ)
- ኣድራሻታት ናይ ክኢላታት ጥዑይ ኣመጋግባ (ጀርመን፡ ፈረንሳ)
- ሓበሬታ ብዛዕባ ዘይምቅብባላትን ናይ ምግቢ ዘይተጻዋርነታትን (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ጥልያን፡ እንግሊዝ)

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0223.TI 09.2018