ናይ ዝግዛእ ኣስበዛ ዝርዝር፧

ንጉዳይ ሓበሬታ ናይቲ መግብታት ብዝምልከት ኣብ ካልኣይ ገጽ ተመልከት፧

ባኒ	እቲ እትመርጾ ባኒ ብውሕዱ ካብ 6 ክሳብ 7 ግራም ዝኸውን ናይ መግቢ ጽሕጊ /kostfiber/ ኣብ ነፍሲ ወከስ 100 ግራም ዘለዎ ክኸውን የድሊ. ወይ ድማ ኣብቲ ናይ ባኒ ኣስካላ ርኢኻ ካብኡ ምረጽ፧ GROVT Brødskala'n 50 - 75% EKSTRAGROVT Brødskala'n 75 - 100%	ጽቡቕ ምርጫ፡ ን ኣብነት እቲ ባርነ-ሃገ ባኒ፣ ጥረ ባኒ/ Grovbrød/፣ ጽሕጊ ዘለዎ ክነይብ-ብረ ዝበሃል ባኒ/ Fiberkneip/፣ ናይ ስገም ባኒ / byggbrød/፧
ክነከ ባኒ /Knekkebrød/	ክነከ ባኒ ብውሕዱ 15 ግራም ኣብ ነፍሲ ወከፍ 100 ግራም ትሕዝቶ ናይ መግቢ ጽሕጊ ዘለዎ ምረጽ።	ጽቡቕ ምርጫ፤ ዋሳ ሁስማን/ Wasa husman/፣ ዋሳ ደሊካተስ፣ ዋሳ ስፖርት፣ ሪቪታ/ Ryvita/ ዝበሃሉ፣
ናይ እኽሊ ሕውስዋስ	ውሑድ ሸኮርን ብዙሕ ጽሕግን ዘለዎ ምርጫታት ውሰድ/ ምረጽ። ናይ መፍትሕ ነኟል ምልክት ዘለዎም ምረጽ። ሓበሬታ ናይ ብዙሓት ዝተፈላለዩ፡ ሃቨረ - ግሪን ምስ ካልእ ዓይነት ሕውስዋስ። ክትቅርብ ከልኻ ድማ ምስኡ ፍሩታን ጥረታትን ተጠቐም፧	ጽቡቕ ምርጫ፡ ከም ኣብነት፣ ሃቨረግሪን (ብዝበለጸ እቱ ፍሩይ) 4 - እኽሊ፡ ጽቡቕ መዓልቲ /God dag ዝበሃል ምቑር ፍረታት/ ብሎ-ባር/፧
ጸባ	ዝያዳ ቀጢን ጸባ ቪታሚን ዲ ዝተሓወሶ።	
ዮጉርት	ብዝተኻእለ መጠን ባህርያዊ ዝኾነ ዮጉርት ምረጽ፣ ምስኡ ድማ ቁሩብ ሸኮር ዝተሓወሶ፣ (ብዝተኻእለ መጠን ዘይባህርያዊ ወይ ስርሓት ሰብ ዝኾነ ምቁር ክኸውን የብሉን)፧	ጽቡቕ ምርጫ፡ "ፈኩስ/ ልስሉስ" ወይ ባህርያዊ ዮጉርት፣ ምስ ናይ መፍትሕ ነኟል ምልክት ዘለዎ ዓይነት። ሃቨረ-ግሪን፣ ፍሩታት፣ ጥረታት፣ ኣዳጉራ ወይ ዘርኢ/ ፍረ ኣብ ዮጉርት የእቲኻ፧
ለጠፍ /ፖለግ	◈ ኩሉ ዓይነት ናይ ዓሳ ለጠፍ ምረጽ፣ ገለ ንኣብነት፣ ማከረል ኣብ ኮሚደረ፣ ማከረል በርበረ ጸሊም ዝተሓውሶ ፣ ካቪያር፣ ፊስከፑዲንግ፣ ፊስከ ካከር/ ካብ ዓሳ ዝተሰርሐ ስጋ/፣ ዝተቐልወ/ ዝበሰለ ላክስ፣ ሳርዲን፣ ሲልድ/ ዓይነት ዓሳ/ ቱንፊስክ፣ ◈ ብዝተኻእለ መጠን ጽሩይ ናይ ስጋ ለጠፍ/ ፖለግ/ ምረጽ፣ ወይ ዝወሓደ ስብሒ ዘለዎ ናይ ስጋ ለጠፍ ምረጽ፣ ከም ኣብነት ናይ ስጋ ለጠፍ/ ሸንከ/፣ ባንከሸት፣ ናይ ታኪን ፍሌቶ፣ ናይ ደርሆ ፍሌቶ፣ ናይ ከብዲ ጥሑን ስጋ/ ለቨር-ፑስተይ/፣ (ሚልስን ቪታን ንጥዕና ልቢ/ የርተን ዝበሃል) ፣ ናይ ደርሆ ጥሑን ስጋ/ ሸልን ፑስተይ/፣ ሰርቨላት፣ ናይ ምራኽ ስጋ/ ካልቨሩል/ ምረጽ፧ ◈ ካል ኦት ጽቡቓት ምርጫታት፤ እንቋቑሖ፣ ጻዕዳ ፋርማጆ፣ ሓመዳዊ ፋርማጆ ፣ ስፕረት ፕሪም/ ጅብና/፣ ሓመዳዊ ፋርማጆ/ (ናይ ሓጺን ነጠብጣብ ዘለዎ)፣ ናይ ጠስሚ ፋርማጆ ዝኣምሰሉ፣ ሓበሬታ፣ በሕምልቲ፣ ብፍሩታን ብምቁራት ጥረ ነገራትን ገርካ ኣመልክዓዮ፣	
ፓስታን ሩዝን	ብልሕጺ ሃብታም ዝኾነ ናይ ፓስታን ናይ ሩዝን ዓይነታት መግቢ ግዛ እ፣	ጽቡቕ ምርጫ፤ ብጥረ እኽሊ ዝተሰርሐ ፓስታ፣ ብጥረ እኽሊ ዝተሰርሐ ሩዝ፣ ናይ ስርናይ ጻዕዳ ሩዝ፣ ናይ ስገም ሩዝ፣
ፍሩታ	ኩሉ ዓይነታት ናይ ፍሩታ፣ ኣናናስ፣ ባናና፣ ወይኒ፣ መለ፣ ኩኹ፣ ዘይቱን. ማንጎ፣ መሎን፣ ኪዊ፣ ነክታሪኒ/ ዓይነት ኩኹ/ ፣ ፓፓዮ፣ ፕሉመ፣ ፓረ ፧	
ኣሕምልቲ	ኩሉ ናይ ኣሕምልቲ ዓይነት ፣ ኣጉርከ/ ዝኩኒ ዝመስል ሓምሊ/፣ ሻምት /ኣስፓርገስ/ ፣ ኣቮካዶ፣ ካውሎ - ፍዮሪ/ ብሎምኮል/፣ ብሮኮሊ፣ ዓይኒ ዓተር፣ ባልደንጓ፣ ካሮት፣ ዝተጸጸየ ባልደንጓ፣ ሽኮራዊ ዓይኒ ዓተር፣ ናይ ቀመም ተኽሊ፣ ካውሎ፣ ሰላጣ፣ ቀይሕ ካውሎ፣ ጻዕዳ ካውሎ፣ ሽጉርቲ፣ ጻዕሪ ሽጉርቲ፣ ጻዕዳ ሽጉርቲ፣ ናይ ፐርሰሜሎ ሱር፣ ቀያሕታይ/ ረዲከ/ ፣ ቀይሕ ሱር፣ ሰላጣታት፣ ናይ ሰዴኖ ሱር፣ ቃንጥሻ፣ ምቁር ዱባ፣ ዕንጨት ሰዲኖ፣ ኮሚደረ፣ ፓፕሪካ፣ ምቁር ፓፕሪካ፣ ዕፉን ፧	
ፍረታት	ኩሎም ዓይነት ሉስሉሳት ፍረታት፣ ከም ጸሊም ፍረ/ ብዮርነ ባር/፣ ሰማያዊ ፍረ/ ብሎ ባር/፣ ብሪንግ ባር ፣ መልማላታ ወይ ዩር ባር፣ ሙልተር፣ ዘቢብ/ ኣብ በረኻ ዝበቁል ዓይነት ፍረ/፣ ሱልባር/ ናይ ጸሓይ ፍረ/፣ ስቲከል ዝበሃል ፍረ፣ ትራነ ባር ዝበሃል ቀይሕ መጺጽ ፍረ፣ ቲተባር ዝበሃል ቀይሕ ፍረ፣ እዚኦም ኩሎም ዝተፈላለዩ ዓይነት ፍረታት እዮም። ፍረታት ኣብ ስሙቲስ ዝበሃል መግብን ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ዝኾነ ማልመላታ ምስ ቁሩብ ሸኮርን ንመልከዕ ወይ ግርማ ንምሃብ እውን ከገልግሉ ይኽእሉ እዮም ፧	

እንተ ድኣ ንስኻ እንታይ ክትመርጽ ከም ዘለካ ርግጸኛ ዘይኮንካ ኮንካ ድማ፣ ደድሕሪ ናይ መፍትሕ ነኟል ዘለዎ ዓይነት ረኣ።

Nordland FYLKESKOMMUNE

FRESKT NORDLAND

ሓበሬታ፣

ዝያዳ ቐጢን ዝኾነ ፣ ቪታሚን ዲ ድማ ዝኣተዎ ጸባ ምረጽ። ቪታሚን ዲ፣ ንኣካላትና ካልስዩም ዝበሃል ማዕድን ክወስድ ንኽኽእል ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ፣ እዚ ድማ ኣብ ኣካላትና ተሪር/ ሓያል ዓጽሚ ንምሕናጽ ዝሕግዝ እዩ።

ኣብ ገዛ ዝተሰርሐ ማልመላታ ጽቡቕ እዩ፣ እዚ ድማ ሓደ ሓደ ግዜ ኣብቲ ጣውላ ክህሉ ይኽእል እዩ።

ከባቢ 2 ደሲ ሊተር ሽኮር ኣብ ሓደ ኪሎ ናይ ሱልቱተይ ፍረ ምእታው ቅኑዕ ዓቐን እዩ።

የጉርት (”ሉስሉስ/ ፈኩስ” ወይ ባህርያዊ ዝኾነ የጉርት) ድማ ጽቡቕ ናይ ኣብ መንጎ ኣውራ መግቢ ዘሎ ግዜ ዝውሰድ መግቢ/ ጠዓሞት/ እዩ፣ ማለት ምስኡ ሃብረ-ግሪን፣ ፍሩታ፣ ፍረታት፣ ካዕካዕ ዝበሃል ፍረ/ ነተር/ ወይ ጥረ እኽሊ ሓዊስካ ድማ ይውሰድ።

ኣገዳሲ ናይ መርበብ ሓበሬታ ኣድራሻ።

- www.nfk.no
  ናይ ኑርላንድ ኣውራጃ ኮሙነ፣
- www.helsedirektoratet.no
  ኣብዚ ናይ ኖርወይ ናይ ንመግበን ናይ ኣካላት ምንቅሳቓስን ዝምልከት ምኽሪ ወይ ርእይቶ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤ ምስኡ ‘ውን ዝተፈላለየ ናይ ጽሑፋትን፣ ኣብ መውዓል ቆልዑን ኣብ ቤት ትምህርትን ኣብ ናይ ድሕሪ ትምህርቲ ዘሎ ሰዓታት ዘገልግል መጽንሒ ቆልዑን/ SFO/ ክጠቅም ወይ ከገልግል ዝኽእል ነገራትን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።
- www.frukt.no
  ቤት ጽሕፈት ሓበሬታ ናይ ፍሩታታትን ኣሕምልትን፣ ኣብዚ ንስኻ ብዙሓት ኣገደስቲ ዝኾኑ መምርሒ ሓዘል ጽሑፋት፣ ብዛዕባ ናይ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ዝምልከት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤ ከምኡ ‘ውን ብዛዕባ ናይ ጥዕናን ኣመጋግባን ምስኡ’ውን፣ ንናይ መውዓል ቆልዑ ዝምልከት፣ ፍሉይ ዝኾነ ገጻት ዝሓዘ ሓበሬታታት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ።
- www.fiskesprell.no
  ንስኻ ኣብዚ ብዛዕባ ናይ ዓሳ፣ ናይ ኮርስ/ ትምህርቲ/ ዝምልከት ነገራትን፣ ድሌት ዘሕድረልካ ጽሑፋትን ዝምልከት ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ፤
- www.matportalen.no
  ንስኻ ኣብዚ ሓበሬታ ብዛዕባ ናይ ጥዑይን ድሕነነት ዘለዎን መግቢ ካብ መንግስታዊ ትካላት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።