

# The Food Pyramid

## የምግብ ፕራሚድ/አርክን

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

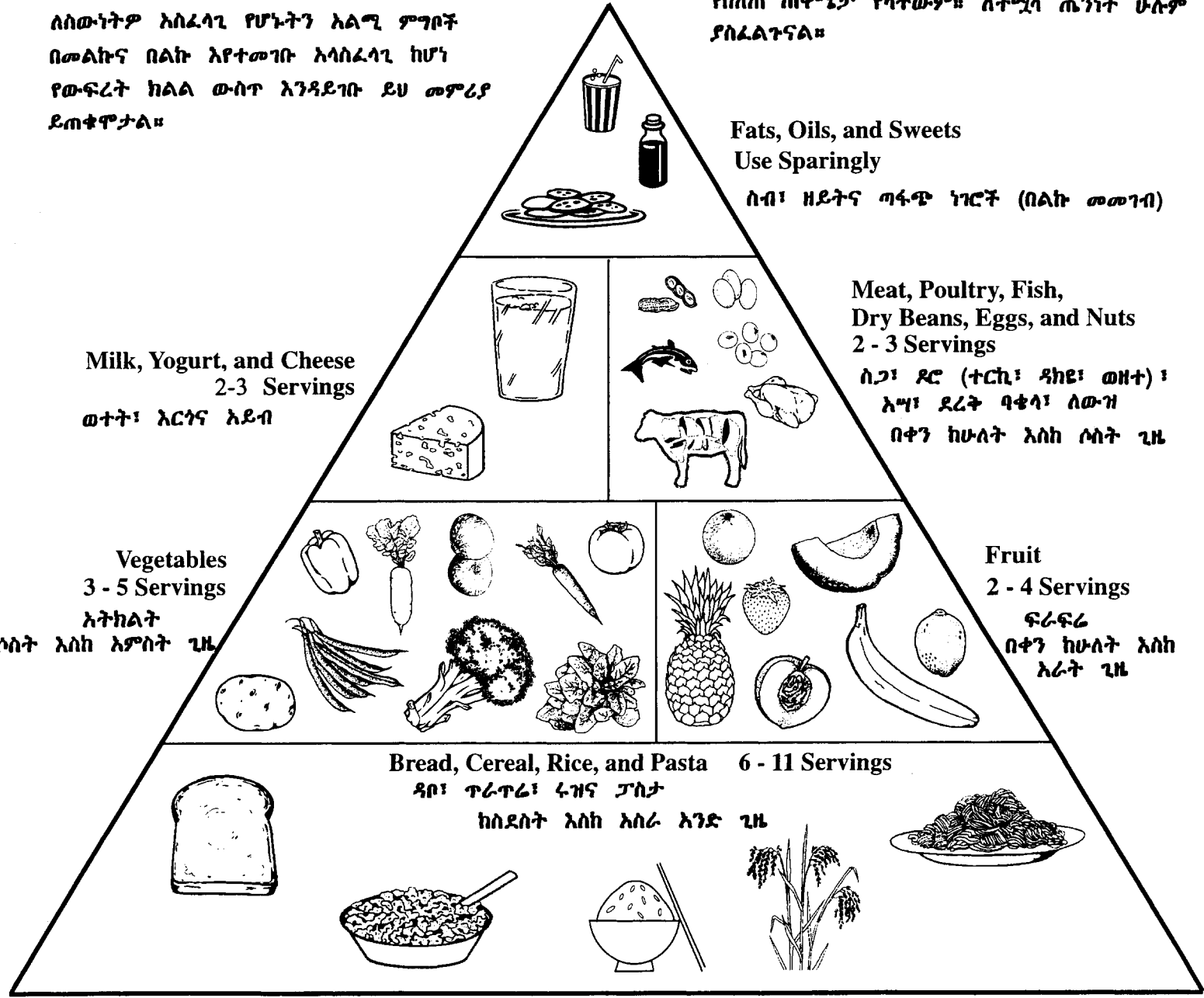
ይህ የምግብ ፕራሚድ ተብሎ የሚጠራው አጠቃላይ መምሪያ የሚስጣልበትን ለጤንነት የሚበጅታትን የምግብ አይነት መምረጥ ይችሉ ዘንድ ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

ለሰውነትም አስፈላጊ የሆኑትን አልሚ ምግቦች በመልኩና በልኩ እየተመገቡ አሳስፈላጊ ከሆነ የውፍረት ክልል ውስጥ እንዳይገቡ ይህ መምሪያ ይጠቁሞታል።

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ለሰውነታችን ከሚያስፈልጉት ንጥረ ምግቦች አብዛኛዎቹ በፕራሚዱ ወይም በአርኩ የመነጨ ሶስት ደረጃዎች ላይ ተዘርዝረዋል።

አመጋገባችንን በተመለከተ በተለያዩ መደቦች የተፈረጁት የምግብ አይነቶች ሁሉም እኩል ጠቀሜታ ያላቸው እንጂ፣ በአንደኛው ምድብ ያሉት ከሌላኛው ምድብ ውስጥ ካሉት የበለጠ ጠቀሜታ የላቸውም። ለተሟላ ጤንነት ሁሉም ያስፈልጉናል።



Fats, Oils, and Sweets  
Use Sparingly

ሱብ፣ ዘይትና ጣፋጭ ነገሮች (በልኩ መመገብ)

Meat, Poultry, Fish,  
Dry Beans, Eggs, and Nuts  
2 - 3 Servings

ሱባ፣ ዶር (ተርኪ፣ ዳክዩ፣ ወዘተ)፣  
አሣ፣ ደረት ባቄላ፣ ለውዝ  
በቀን ከሁለት እስከ ሶስት ጊዜ

Milk, Yogurt, and Cheese  
2-3 Servings  
ወተት፣ እርጎና አይብ

Vegetables  
3 - 5 Servings  
አትክልት  
ነሱት እስከ አምስት ጊዜ

Fruit  
2 - 4 Servings  
ፍራፍሬ  
በቀን ከሁለት እስከ  
አራት ጊዜ

Bread, Cereal, Rice, and Pasta 6 - 11 Servings  
ዳቦ፣ ጥራጥራ፣ ፋዝና ፓስታ  
ከሰደስት እስከ አስራ አንድ ጊዜ

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542