

# The Food Pyramid

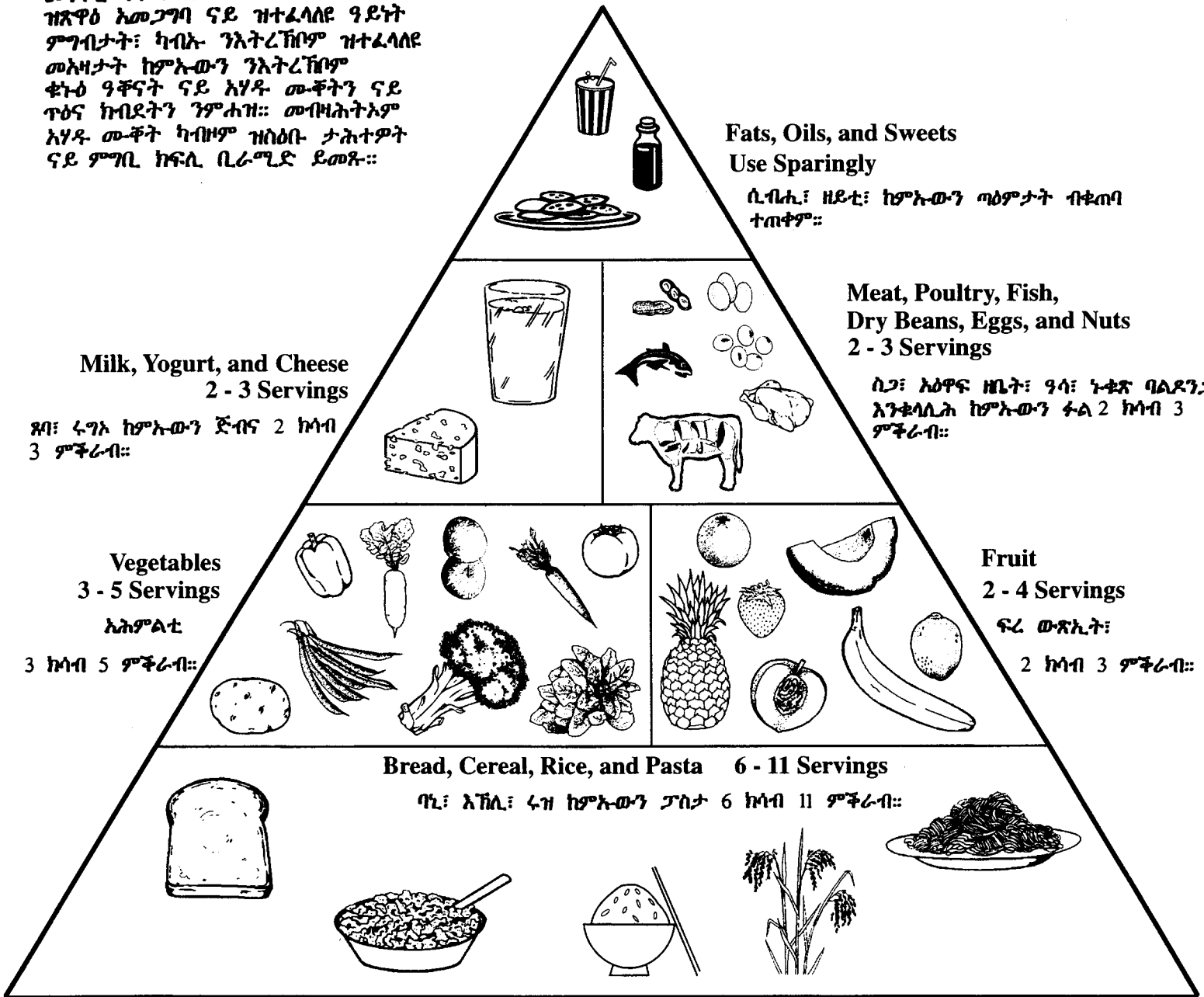
## ናይ ምግብ ቢራሚድ

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.

ናይ ምግብ መምሪሒ ቢራሚድ በጠቅላላው መምሪሒ ናብቲ ቁነዕ አማራጺ ናይ ጥዕና ምግብ ዝመርኦ ቁነዕ መንገዲ ንዓኻ እዩ። ቢራሚድ ዝጸዋዕ አመጋግብ ናይ ዝተፈላለዩ ዓይነት ምግብታት፣ ካብኡ ንእትረኽቡም ዝተፈላለዩ መአዛታት ከምኡውን ንእትረኽቡም ቁነዕ ዓቕናት ናይ አሃዱ መቐትን ናይ ጥዕና ክብደትን ንምሓዝ። መብዛኡትአም አሃዱ መቐት ካብዞም ዝሰዕቡ ታሕተዎት ናይ ምግብ ክፍሊ ቢራሚድ ይመዱ።

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.

ካብዞም ጉጅሊታት፣ ኩሉም ዘይኮነስ ቁሩብ ካብቲ እትደልዮ መአዛታት ይህቡኻ። ሓዲ ዓይነት ናይ ምግብ ጉጅሊ ግን ነቲ ሓዲ ዓይነት ይትክእ ማለት አይኮነን። ከምኡውን ሓዲ ዓይነት ናይ ምግብ ጉጅሊ ካብቲ ካልእ ዝበልጸሉ አብነት የልቡን። ንጸቡቕ ጥዕና ኩሉም ጉጅሊታት የድልዩኻ።



**Fats, Oils, and Sweets**  
Use Sparingly

ሲብሒ፣ ዘይቲ፣ ከምኡውን ጣዕምታት ብቁጠባ ተጠቀም።

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

ሲጋ፣ አዕዋና ዘቤት፣ ዓሳ፣ ነቁጽ ባልደንጋ፣ እንቁላሊት ከምኡውን ፉል 2 ክሳብ 3 ምቕራብ።

**Milk, Yogurt, and Cheese**  
2 - 3 Servings

ጸባ፣ ፋግኦ ከምኡውን ጅብና 2 ክሳብ 3 ምቕራብ።

**Vegetables**  
3 - 5 Servings

አኦምላቲ  
3 ክሳብ 5 ምቕራብ።

**Fruit**  
2 - 4 Servings

ፍራ ውጽኢት፣  
2 ክሳብ 3 ምቕራብ።

**Bread, Cereal, Rice, and Pasta** 6 - 11 Servings

ባሲ፣ እኽሊ፣ ፋዝ ከምኡውን ፓሲታ 6 ክሳብ 11 ምቕራብ።