

መስከረም 2018



ጥዑይ አመጋግባ አብቲ ቀዳማይ ዓመት ናይ ህይወት

ካብ ምምጋብ ጽኑይ ጸባ ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት ናይ ምስግጋር መምርሒ.

ሕታም

አሕታሚ

Gesundheitsförderung Schweiz: ብደገፍ ናይቲ ባሻርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ምግብ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን

ደራሲ

አንጀሊካ ሀየር: ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዑይ አመጋግባ SGE

መርከቢ

በቲና ሁሰማን: Gesundheitsförderung Schweiz

አምር

አብቲ ስነ-ፍልጠታዊ መሰረታት ናይቲ ጀርመናዊ ለበዋታት ዝተመርኮሰ "Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen" (ጥዑይ አመጋግባን አካላዊ ምንቅስቃሴን ንዕሸላትን ዘጥብዎ ደቀንስትዮን) በቲ ስርዓተ-መርበብ ናይ "Gesund ins Leben" ዝተሓትመ

ትሕዝቶ

አብቶም ለበዋታት ናይ ፈገገላዊ ቤት-ጽሕፈት ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተመርኮሰ

ናይ ፎቶግራፍ ምስጋና

ባርባራ ቦኒሶሊ: ሙኒክ: አሌክሳንደር ወርነር: ባሻርያ: Dreamstime.com; ፎቶልያ

ንድፊ

ታይፖፕሪስ ቦርን ከምኡውን 360plus Design GmbH: ሙኒክ

ሓበሬታ

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 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 አውርድ

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz: መስከረም 2018

መእተዊ

ዝተኸበርኩም ወላዲ
ዝተኸበርኩም ኣለይቲ

እተን ኣብ ናይ ሓደ ቆልዓ ህይወት ዘለዎ ቀዳሞት ዓመታት ንምሉእ ህይወቶም ክጸልዎ ይኸእሉ እየን። ካብ ምጅማር ናይ ሓደ ጥንሲ ክሳብ ናይ 4 ዓመት ዕድሜ፡ ኣብ ናይ ሓደ ውልቀሰብ ጥዕና ወሰንቲ መሰረታት ዝንበረሎም እዮም።

እዚ ስእላዊ ብሮፕሮግራም ናይ ሓደ ህጻን ምስግጋር ካብ ምምጋብ ጸባ ናብ ምስቲ ስድራቤት ዝበላዕ ዕጹም ምግብ የርኢ።

ብፍላይ ኣብ ምትእትታው ዝተፈላለዩ ምግባታትን ምቃል ዓቕናት ናይ ዝቕረብ 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 ምግባታት ይውክሉ፡ ሸሕ እኳ እቲ ተርታ ብብውልቁ ክመዓራረ ዝኸእል እንተኾነ።

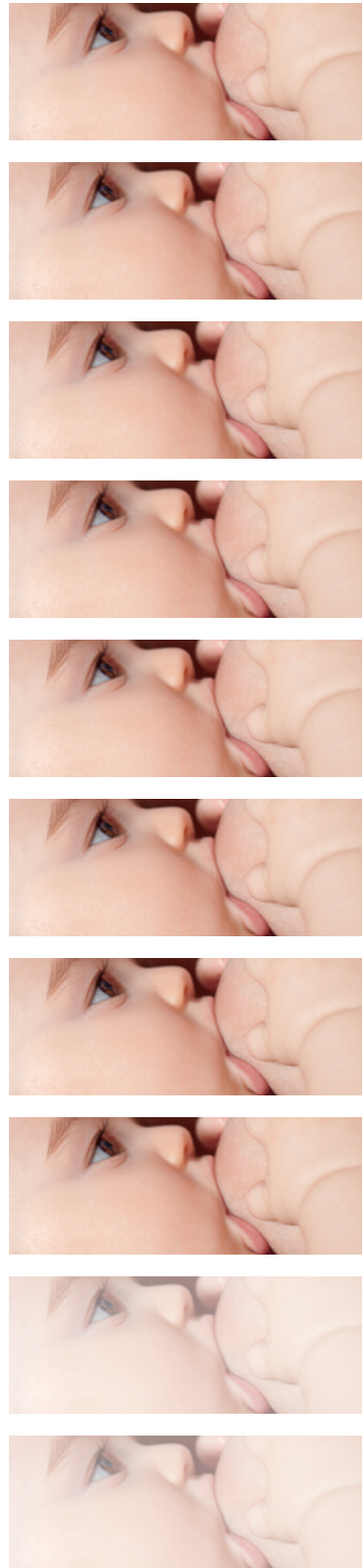
ንባሻርያዊ ናይ ክፍለ-ሃገር ምኒስትሪ ምግብ፡ ሕርሻን ክንክን ገረብን ስለ እቲ ዘቕረብዎ ፎቶግራፋት ከነምስግኖም ንደሊ።

እቲ ውድብ ጎስጓስ Gesundheitsförderung Schweiz ብዛዕባ ጥዕና ዕሻላት ጎስጓስ ንምግባር ነቲ ፕሮጀክት ምያፓስ ([ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ጥልያን](#))፡ ምስቶም ሃገራዊ መሻርኽቱ ብሓባር ብምጅን ኣቐዳምዎ ኣሎ። ነዚ ዕላማ እዚ፡ ምስ ህጻናትን ቆልዑን ንዝሰርሑ ሰብ ሞያ ዝኸውን ሓደ ፍሉጥ እኩብ ናይ መሰረታዊ መትከላትን መልእኽትታትን ማዕቢሉ ኣሎ። ብተወሳኺ፡ ሓንጻጽቲ ፖሊሲ ብዛዕባ ኣገዳስነት ጎስጓስ ጥዕና ኣብ መጀመርታ ናይ ቁልዕነት እዋን ከምዝፈልጡ ይገብር።

Gesundheitsförderung Schweiz ሓደ ባተን ክፍለ-ሃገራትን ናይ መድሕን ኩባንያታትን ዝድገፍ ውድብ እዩ። ንሱ ስጉምትታት ናይ ጎስጓስ ጥዕና ክጅምር፡ ከወሃህድን ክግምግምን ሕጋዊ መዝነት ኣለዎ (ስዊዘርላንዳዊ ፈጠራዊ ናይ መድሕን ጥዕና ሕገ፡ ዓንቀጽ 19)። እቲ ውድብ ተሓታትነቱ ናብቲ ኮንፌደሬሽን እዩ። እቲ ናይቲ ዝለዓለ ወሃቢ-ውሳኔ ኣካል እቲ ቤት-ምኽሪ ውድብ እዩ። ንሱ ኣብ Bern ከምኡውን ኣብ Lausanne ቤት-ጽሕፈታት ኣለዎ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ኣብ ስዊዘርላንድ 4.80 CHF (ስዊስ ፍራንክ) ንዓመት ናብ Gesundheitsförderung Schweiz ኣበርክቶ ይገብር። እዚ ገንዘብ'ዚ ባቶም ወሃብቲ መድሕን ጥዕና ይእከብ። ተወሳኺ ሓበሬታ፡ [ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ጥልያን](#)

ካብ ወሊድ

አብተን ቀዳሞት 4 ክሳብ 6 አዋርሕ፥ ጸባ ጡብን ናይ ዕሽል ፎርምላን ጥራይ። ክንዲ ዝተደልየሉ መጠን ብተደጋጋሚ መግብ (8-12 ጊዜ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት)።



አማራጺ፥ አቕዲሙ ዝተዳለወ ናይ ዕሽል ፎርምላ

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

እንተቐልጠፈ ኣብ መበል 17 ሰሙናት ዕድሙ እንተደንጎየ ድማ ኣብ መበል 26 ሰሙናት ዕድሙ ናይ መረቕ ምግብ ከተኣታቶ ኣለዎ። ኣብ መጀመርታ፡ ንህጻንኩም ነቲ ሓድሽ ምግብ ንኸተልምድዎ፡ ውሑዳታት ማንካታት ናይ መረቕ እኹል እዩ። ብድሕሪኡ ህጻንኩም ከጸግብ ምእንቲ ክጠቡን ናይ ዕሽል ፎርሙላን ክወሃብ ኣለዎ።

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

ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት፡ መረቕ ናይ ካሮት፡ ድንሽን ዘይቲ ራፕሲድን፡ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ኣሰዒብካ 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 ዓባይቲ ማንካታት ጽማቕ ኣራንሺ.



ንምድላው፡ ነቶም ኣሕምልትን ድንሽን ቅረፎም፡ ነቲ ስጋ ሕጸቦ፡ ንኸለም መተሓውስቲ ኣድቂቕካ ምተሮም ኣብ ውሑድ (ጨው ዘይተገብሮ) ማይ ድማ ኣዕሪኻ ኣብሰሎም። ነቲ ጽማቕ ኣብኡ ሓውሶ፡ ኣዕርዩ መረቕ ከምዝኸውን ግብሮ፡ ኣብ ራፕሲድ ዘይቲ ኣሕብሮ።

አማራጺ፡ ብዘይ ጨው እቐዲሞም ዝተዳለዉ ናይ ፍሩታታትን ኣትክልትን መረቕታት።




ድኻሪ ሓደ ወርሒ አቢሉ

እንተቐልጠፈ አብ ምጅማር 6ይ ወርሒ እንተደንገየ ድማ አብ ምጅማር 8ይ ወርሒ፡ እቲ ካልኣይ ዓይነት መረቕ ከተኣታቶ ይኸእል፡ እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ።

እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ
ፍሩታ + 2 ዓቢይቲ ሸኮር ዘይብሉ ናይ ቅጽበታዊ እኽሊ ናይ ዕሸላት (ንኣብነት ብልቱግ፡ ስርናይ፡ ስርናይ ስጵልት፡ ኣጃ) + ቁሩብ ማይ (ቁሩብ ሓፊሉ እንተልዩ)



አማራጺ፡ አቐዲሙ ዝተዳለወ እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ



ድኸሪ ካልኦ ወርሒ

አብ መንጎ ዕድመታት ገን ፃን አላኣርሕ፡ እቲ ሳልሳይ ዓይነት መረቕ ከተኣታቶ ይኸለል፡ ንኣብነት ናይ ጸባን እኸልን ገዓት።



ካብ 10ይ ክሳብ መበል 12 ኣዋርሕ ዕድመ

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

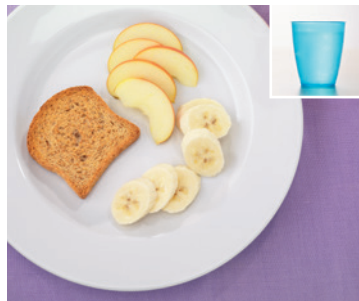
ብደቁቕ ዝተጣሕነ ገዓት-አጃ (ዝበሰለ) + ፍፋታ + ጸባ



ናይ ምሉእ እኽሊ ስፓጊቲ + ኮሚደረ + ካሮት + ዝደቁቕ ስጋ (30 ግራም) + 1 ግብ ማንካ ናይ ራፕሲድ ዘይቲ



1 ቁራጽ ናይ ምሉእ እኽሊ ባኒ + ውጽኢት ጸባ * + ኩኩምበር + ውሑድ ዓቕን ናይ ጠሰሚ ወይ ማርጋሪን



* ጸባ ጡብ ወይ ናይ ዕሽል ፎርምላ፡ ካብ መበል 13 ኣዋርሕ፡ ምሉእ ጸባ፡ ኳርካ ወይ ፎርማጅ እውን ይክሉ እዮም



ካብ ምምጋብ ጸባ ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት

ምጥባው

አብ እዋን እተን ቀዳሞት 4 ክሳብ 6 ኣዋርሕ ኣብ ናይ ህጻንኩም ህይወት፡ ንሳቶም ጸባ ጥራይ እምበር ካልእ ኣየድልዮምን። ብቲ ግቡእ፡ ንህጻንኩም ከተጥብውዎ ኣለኩም፡ ምክንያቱ ጸባ ጡብን ምጥባውን ንክልቲኦም ነቲ ቆልዓን ነታ ኣደን ብዙሕ ረብሓታት ኣለዎም። ዘይተጥብዉ እንተሆኑም፡ ዝተሰጎዐ ናይ ዕሽል ፎርሙላ ክትጥቀሙ ኣለኩም። እዚ ንህጻናት ብፍሉይ ዝተዳለወ ሓርጭ ጸባ እዩ።

ንህጻንኩም ኩሉግዜ ኣብ ዝደለየሉ እዋን (ኣብ ቀዋሚ ግዜ ዘይኮነ) ጡብ ወይ ችቶቶ ሃብዎ። ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት ድሕሪ ወሊድ፡ ህጻንኩም ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት 8 ክሳብ 12 ግዝያት ምምጋብ ከድልዮ ይኸእል እዩ። ምስ ምኽድ 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 ይኸእልዩ።

መመላእታ ምግብ

ህጻንኩም እንተቐልጠፈ ናይ 17 ሰሙናት ዕድሙ እንተደንጎየ ድማ ናይ 26 ሰሙናት ዕድሙ ምስ ሃለዎ፡ መመላእታ ምግብ ከተተኣታትዎሎም ክትጅምር ኣለካ። እቲ ክትጅምረሉ ዘለካ ክልዕ ግዜ ኣብ ምዕባል ናይ ህጻንካ እዩ ዝምርኮስ። ንህጻንኩም ተግዘብዎ፡ ብውሑድ መደገፊ ቀኒዎም ኮፍ ክብሉን ኣራእሶም ንላዕሊ ገጸም ሒዞም ክጸንሑን ይኸእሉ ድኖም። ኣብ ናይ ካልእ ሰባት ምግብ ተገዳስነት የርእዩ ኣለዉዶ ወይ ነገራት ናብ ኣፎም የእትዉ ኣለዉዶ፡ ከምኡ እንተኾይኑ፡ ንህጻንኩም ናብቲ ቀዳማይ ዓይነት መረቕ ከተተኣታትዎ ትኸእሉ ኢኹም።

እዚ ቀዳማይ መረቕ ብዝበለጸ ካብ ሓደ ዓይነት ምግብ 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 ችቶቶ ሂቡኩም ከምዝጸግብ ክትገብርዎ ትኸእሉ ኢኹም። ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ እቲ ትህብዎ ዓቕን ናይ መረቕ ወሰኹ። ድሕሪ ቐሩብ መዓልታት፡ ናብቲ ጸሩይ ናይ ሓምሉ መረቕባ ገበሰሉን ብደቂቕ ዝተመትሩን መረቕ ድንሸን ራፕሲድ ዘይትን ክትውሰኹሉ ትኸእሉ። ድሕሪ ቐሩብ ተወሰኹቲ መዓልታት፡ ናብቲ መረቕ ሓደ ውሑድ ዝዓቕኑ ዝበሰሉን መረቕ ዝኾነን ስጋ፡ ዓሳ ወይ እንቋቐሉ ክትውሰኹሉ ትኸእሉ (እቲ ዓቕን ድሒሩ ከውሰኽ ይኸእል)። ከምኡውን ናብቲ መረቕ ውሑድ ጽግቕ ናይ ፍሩታ (100% ጽግቕ ሸኮር ዘይተወሰኸ) ወሰኹ።

ሓደ ወርሒ ኣቢሉ ድሕሪ እቲ ቀዳማይ መረቕ ምትእትታዉ፡ ንቆልዓኹም እቲ ካልኣይ ዓይነት መረቕ ክትህብዎ ትኸእሉ ኢኹም፡ ድሕሪ ካልእ ወርሒ ድማ፡ ነቲ ሳልሳይ ዓይነት መረቕ ክትጅምርዎ ትኸእሉ።

ካብዚ ግዜእዚ ንድሓር፡ ቆልዓኹም ከባቢ 200 ሚ.ሊ ተወሳኺ ፈሳሲ ንመዓልቲ ከድልዮ እዩ። ንቆልዓኹም ሸኮር ዘይብሉ መስተታት ጥራይ ክትህብዎ ኣለኩም፡ ከም ግቡእ ካርቦንይት ዘይኮነ ማዕድናዊ ማይ ወይ ማይ ቡምባ። ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላንድ ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝሓለወ እዩ። ቅያር ክኾነኩም፡ ንቆልዓኹም ሸኮር ዘይብሉ ተኸላዊ ወይ ፍሩታዊ ሻሂ ክትህብዎ ትኸእሉ።

ኣብ መንጎ 9ይን መበል ዘን ኣዋርሕ ዘለ ዕድሙ፡ ቆልዓኹም 3 ክሳብ 4 ግዜ ንመዓልቲ መመላእታ ምግብ ክውሃብ ኣለዎ። ምጥባው ወይ ናይ ዕሽል ፎርሙላ ምሃብ እውን ክትቅጽልዎ ትኸእሉ። ኣብዚ ዕድሙዚ፡ ንምግብታት ኣመና መረቕ ምግባርም ብዙሕ ኣገዳሲ ኣይኮነን። መብዛኡትኡ ግዜ፡ ንምግብ ብገምጋም ምልንቃጡ እኹል እዩ። እናወሰኸ ብዝኸይድ መንገዲ፡ ናይ ኣጸብዕቲ ምግብ ውን ክትህቡ ትኸእሉ። ንኣብነት ድርዕታት ባኒ፡ ቍራጻት ናይ ልሰሉስ ፍሩታ (ከም ፔሪ ወይ ኩኽ)፡ ዝበሰሉ ቍራጻት ቴፋሕን ዝበሰሉ ኣሕምልትን፡ እዚኦቶም ድማ ነኣሸቱ ኣእዳው ከምዝሕዝዎም ኮይናም ዝተቐረረጹ፡ ንኸብልዑ፡ ክድህሰሱን ክፍትኑን እናተባባዕካ።

ምስግጋር ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት

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

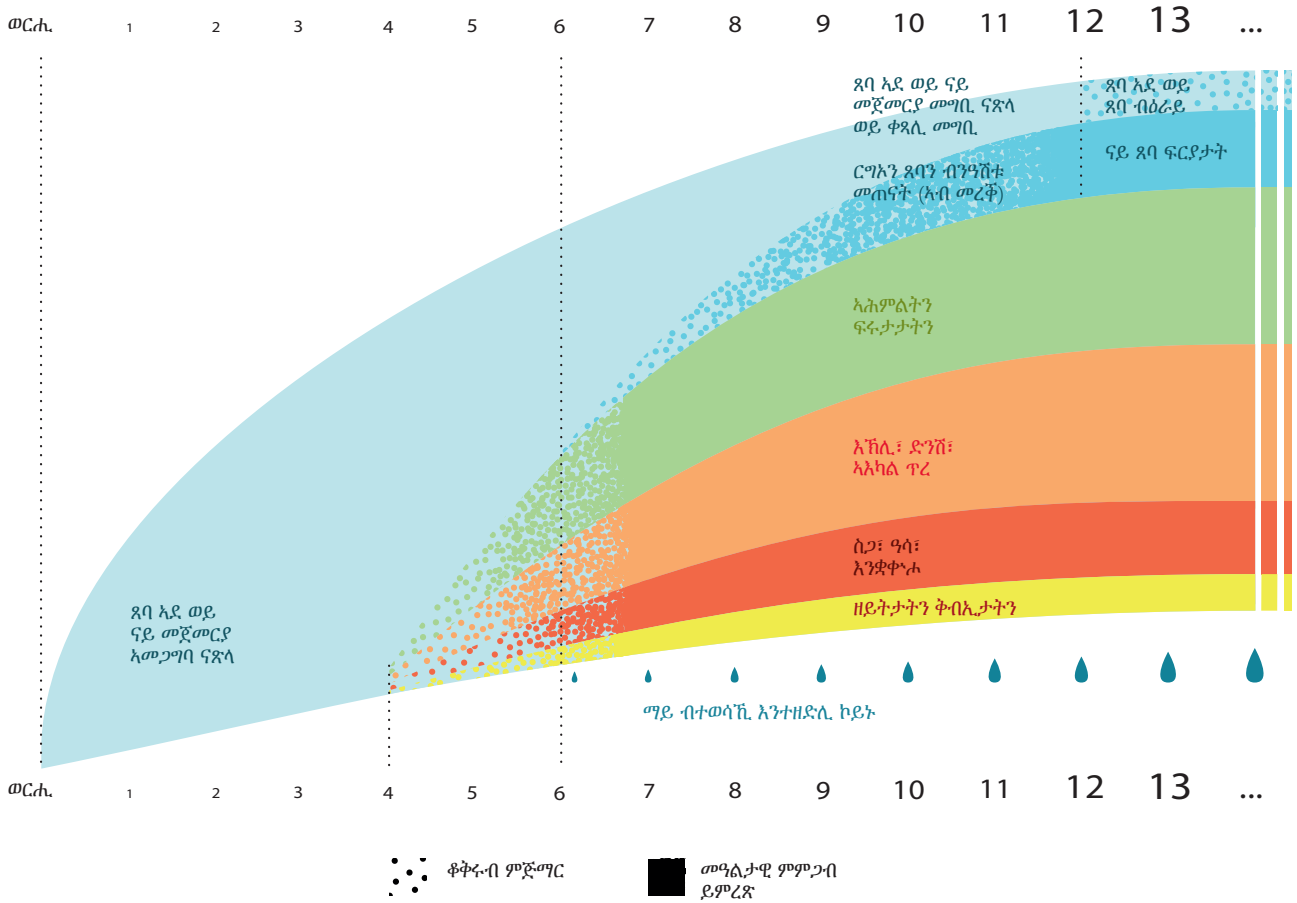
ብዝሕታት

ብሓድ ቆልዓ ዝተበላዕ ብዝሕታት ገፊሕ ፍልልያት ዘለዎ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ገሊኡ መዓልታት ሓድ ቆልዓ ብዙሕ ክበልዕ ይኸእል'ዩ። ኣብ ካልእ መዓልታት ድማ ኣገዩ ውሑድ። ብዝሕታት ካብ ቆልዓ ናብ ቆልዓውን ብዙሕ ፍልልያት ዘለዎም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ድሕሪ ውሑድ ማንካታት፡ ውላድኩም ርእሱ እንተኣልዩ፡ ኣፉ ዓጽዩ ወይ ነቲ ምግብ ካብ ኣፉ እንተውጺእዎ፡ ንሱ ወይ ንሳ ምናልባት ጸጊቦም ኣለዉ ማለት'ዩ። ንውላድኩም ኩሉ ነገር ንክበልዎ ፈጺምኩም ኣይተገድዱ።

ቪታሚን ዲ

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

ምጅማር መግቢ ኣብ ናጽላ



© ፊደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ውሕስነት መግቢ ከምኡውን ሕክምና ኣንስሳታት BLV፣ ማሕበር ስዊዘርላንድ ኣመጋግባ SGE፣ ማሕበር ስትሕምና ቆልዑ ስዊዘርላንድ SGP፣ 2018

ተወሳኺ ሓበሬታ

- “ጥዑይ አመጋግባ ንህጻናትን ንኣሸቱ ቆልዑን” (ጀርመን: ፈረንሳ: ጥልያን) በቲ ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ ብሮሹር
- በቲ “አመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን” ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ በራሪ ወረቐት
- ናይ FSVO ኣተሓሓዚ ናብ ጥዑይ አመጋግባ ንህጻናትን ኣናእሸተይ ቆልዑን (ጀርመን: ፈረንሳ: ጥልያን)
- ናይ “ምጥባው” ንእሸተይ መጽሓፍ ብጎስጓስ ምጥባው ስዊዘርላንድ ዝተሓትመ
- በቲ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዑይ አመጋግባ SGE ዝተሓትመ ናይ ሓበሬታ ተበተንቲ ወረቐቶቲ (ጀርመን: ፈረንሳ: ጥልያን)
- ምኽርታት ብዛዕባ ዝተመጣጠኑ ናይ መፋርቕ-ንግሆን ናይ ድሕሪ ቐትርን ቁርስታት
- ህያባት ንቆልዑን 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 አመጋግባ (ጀርመን: ፈረንሳ)
- ሓበሬታ ብዛዕባ ዘይምቅብባላትን ናይ ምግብ 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