

# ካልሲየም

## ካልሲየም ለምን ያስፈልግዎታል?

አጥንቶችዎ ጠንካራ ሆነው እንዲቆዩ ካልሲየም ያለባቸውን ምግቦች መመገብ ያስፈልግዎታል።

## ምን አይነት ምግቦች ካልሲየም አላቸው?

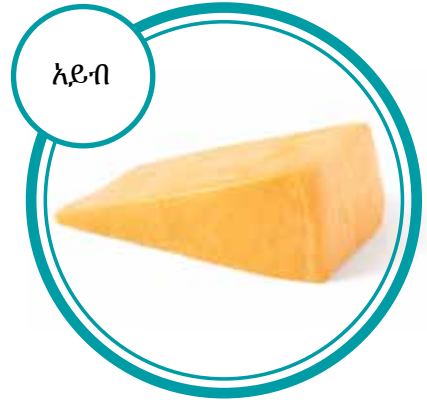
ከፍተኛ ካልሲየም ያላቸው ምግቦች፡



ወተት



እርጎ



አይብ

- አነስተኛ ስብ ያለው ወተት (ይህ የ አረንጓዴ , ቢጨ ወይም ፈዛዛ ሰማያዊ ክዳን ያለው) በከፍተኛ ደረጃ ካልሲየም ያለው ሲሆን ከላይ ጥቁር ሰማያዊ ክዳን ካለው ወተት የተሻለ ነው።
- ከላይ ጥቁር ሰማያዊ መክደኛ ያለውን ወተት ከ2 ዓመት እድሜ በታች የሆኑ ልጆች መጠጣት አለባቸው።
- የተቀረው ሰው ሁሉ ዝቅተኛ ስብ ያለውን ወተት መጠጣት አለባቸው።
- ወተት ማግኘት የማይችሉ ከሆነ፣ ካልሲየም የተዋሃደበት የአኩሪ አተር ወተት መጠቀም ይችላሉ።
- አይብ ከፍተኛ የስብ ተዋጽኦ ያለው ምግብ ነው፤ ስለዚህ ዝቅተኛ መጠን ያለው አይብ ብቻ ይመገቡ .
- እነኝህን ምግቦች ይመገቡ በቀን ከ2-3 ጊዜያት ይመገቡ

## ጥቂት ካልሲየም ያለባቸው ሌሎች ምግቦች፡



● ዘቢብ/ቴምር የደረቀ ሾላፍሬ ፕላም(የደረቀፍሬ)



● ብሮኮሊ



● የቆርቆሮ አሳ ትልቅአሳ ስርዲን አሳ



● የብራዚል ኦቾሎኒ ፕራሽን ኦቾሎኒ ፕራሽን ኦቾሎኒ ምናት ኦቾሎኒ

## ፍንጮች!

- ✓ ለሰውነትዎ ለመጠቀም ለሰውነትዎ ቫይታሚን ዲ ሊኖርዎ ይገባል።
- ✓ የ ቫይታሚን ዲ ጥሩ ምንጭ የሚገኘው ከፀሃይ ብርሃን ነው።
- ✓ በቂ የሆነ ቫይታሚን ዲ ለማግኘት ባልተሸፈነ ፊትዎ፣ የፀሃይ መከላከያ ባልተቀባ እጆችዎ እና ከንድዎ ላይ በቂ የሆነ የፀሃይ ብርሃን ማግኘት ይኖርብዎታል። የፊት ቆዳቸው ጥቁር ለሆኑ ሰዎች እስከ 20 ደቂቃዎች ; መካከለኛ የቆዳ ቀለም ላላቸው ሰዎች 6-8 ደቂቃዎች ፣ በአብዛኛው ቀናት ያስፈልጋቸዋል።
- ✗ የቀኑን ሞቃት ሰዓታት ያስወግዱ። ከጠዋቱ 5 ሰዓት በፊት እና ከሰዓት ከ10 ሰዓት በኋላ ቆዳዎን ለፀሃይ ብርሃን ቢያጋልጡ ችግር የለውም።

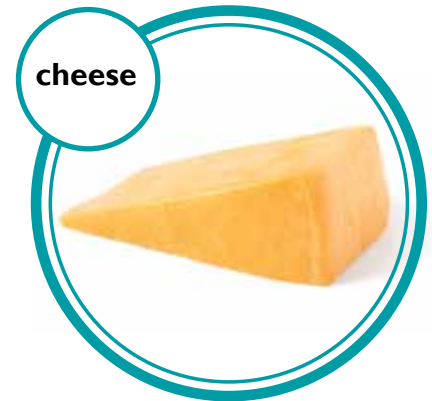
# CALCIUM

## Why do you need Calcium?

You need to eat foods with Calcium in them to keep your bones strong.

## What foods have Calcium?

High Calcium foods are:



- Low fat milk (this has a **green, yellow** or **light blue** top) is higher in calcium than dark blue top milk.
- **Only children under 2 years old** need the **dark blue** top milk.
- **Everyone else** should drink **low fat** milk.
- If you are unable to have milk, you can use soy milk that has added calcium in it.
- **Cheese** is a high fat food, so only eat in **small amounts**.
- Eat these foods **2-3 times** a day

## Other foods with some Calcium are:



- dates  
dried figs  
prunes



- broccoli



- canned fish  
salmon  
sardines



- brazil nuts  
pistachio nuts  
raw almonds  
walnuts

## TIPS!

- ✓ You must have Vitamin D for your body to use calcium.
- ✓ The **best** source of **Vitamin D** comes from **sunlight**.
- ✓ To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.