

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

መስከረም 2018



ጥዕድ አመጋግባ ኣብቲ ቀዳማይ ዓመት ናይ ህይወት

ካብ ምምጋብ ጽሑፍ 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 ዘጥብዋ ደቀንስትዮን) በቲ ስርዓተ-መርበብ ናይ “Gesund ins Leben” ዝተሓትመ

ትሕዝቶ

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

ናይ ፎቶግራፍ ምስጋና

ባርባራ ቦኒሶሊ፡ ሙኒክ፡ አሌክሳንደር ወርነር፡ ባሻርያ፡ Dreamstime.com፤ ፎቶልያ

ንድፊ

ታይፖፕረስ በርን 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

መጻተዊ

ዝተኸበርኩም ወለዲ

ዝተኸበርኩም ኣለይቲ

እተን ኣብ ናይ ሓደ ቆልዓ ህይወት ዘለዎ ቀዳሞት ዓመታት ንምለእ ህይወቶም ክጸልዎ ይኸእሉ እየን። ካብ ምጅማር ናይ ሓደ ጥንሲ ክሳብ ናይ 4 ዓመት ዕድሙ፡ 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 የርእኡ።

ብፍላይ ኣብ ምትእትታው ዝተፈላለዩ ምግባታትን ምቃል ዓቕናት ናይ ዝቐረብ ምግብን መስተን ኣብቲ ቀዳማይ ዓመት ናይ ህይወት ሓደ ቆልዓን የተኩር።

ገጻት 4 ክሳብ 8 ነፍስ ወከፎም ናይ 24-ሰዓት ኣብነት የርእኡ — ካብ ንግሆ (ናይ ጸሓይ ምልክት) ክሳብ ግዜ-ለይቲ (ናይ ወርሒ ምልክት)። እቶም ኣናእሹተይ ስእልታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ኣከታቲልካ ንዝውሃቡ ብቑዕ ምግባታት ይውክሉ፡ ሸሕ እኳ እቲ ተርታ ብብውልቂ ክመዓራረ ዝኸእል እንተኾነ።

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

እቲ ውድብ ጎስጓስ Gesundheitsförderung Schweiz ብዛዕባ ጥዕና ዕሸላት ጎስጓስ ንምግባር ነቲ ፕሮጀክት ምያፓስ ([ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ፕላይን](#))፡ ምስቶም ሃገራዊ መሻርኽቱ ብሓባር ብምጂን ኣቐራምዎ 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 ቦተን ክፍለ-ሃገራትን ናይ መድሕን ኩባንያታትን ዝድገፍ ውድብ እዩ። ንሱ ስጉምትታት ናይ ጎስጓስ ጥዕና ክጅምር፡ ከወሃህድን ከግምግምን ሕጋዊ መዝነት ኣለዎ (ስዊዘርላንዳዊ ፈጃራላዊ ናይ መድሕን ጥዕና ሕገ፡ ዓንቀጽ 19)። እቲ ውድብ ተሓታትነቱ ናብቲ ኮንፌደሬሽን እዩ። እቲ ናይቲ ዝለዓለ ወሃቢ-ውሳነ ኣካል እቲ ቤት-ምኽሪ ውድብ እዩ። ንሱ ኣብ Bern ከምኡ'ውን ኣብ Lausanne ቤት-ጽሕፈታት ኣለዎ። ነፍስ ወከፍ ሰብ ኣብ ስዊዘርላንድ 4.80 CHF (ስዊስ ፍራንክ) ንዓመት ናብ Gesundheitsförderung Schweiz ኣበርክቶ ይገብር፤ እዚ ገንዘብ'ዚ ቦቶም ወሃብቲ መድሕን ጥዕና ይእከብ። ተወሳኺ ሓበሬታ፡ [ጀርመን፡ ፈረንሳይ፡ ፕላይን](#)

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፡ እቕዲሙ ዝተዳለወ ናይ ዕሽል ፎርምላ



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

እንተቐልጠፈ ኣብ መበል 17 ሰሙናት ዕድመ እንተደንጎየ ድማ ኣብ መበል 26 ሰሙናት ዕድመ፡ ናይ መረቕ ምግብ ከተኣታቶ ኣለዎ። ኣብ መጀመርታ፡ ንህጻንኩም ነቲ ሓድሽ ምግብ ንክተልምድዎ፡ 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 ኣስዒብካ ድማ ጸባ ጡብ ይውሃብ።

ድሕሪ ቁሩብ መዓልታት፡ መረቕ ናይ ካሮት፡ ድንሽን ዘይቲ ራፐሲድ፡ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ ኣስዒብካ 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 ራፐሲድ + 1½ ዓበይቲ ማንካታት ጽማቕ ኣራንሺ



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

አማራጺ፡ ብዘይ ጨው እቐዲሞም ዝተዳለዉ ናይ ፍሩታታትን ኣትክልትን መረቓት።



ድሕሪ ሓደ ወርሒ ኣቢሉ

እንተቐልጠፈ ኣብ ምጅማር 6ይ ወርሒ እንተደንገየ ድማ ኣብ 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 ዓበይቲ ሸኮር ዘይብሉ ናይ ቅጽበታዊ እኽሊ ናይ ዕሸላት (ንኣብነት ብልቱማ፡ ስርናይ፡ ስርናይ ስጴልት፡ ኣጃ) + ቁሩብ ማይ (ቁሩብ ሓፊሉ እንተልዩ)



ኣማራጺ፡ ኣቐዲሙ ዝተዳለወ እኽሊ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ናይ ፍሩታ መረቕ



ድሕሪ ካልእ ወርሒ

አብ መንጎ ዕድመታት 7ን 9ን አሓርሕ: እቲ ሳልሳይ ዓይነት መረቕ ከተኣታዩ ይኸለል፡ ንኣብነት ናይ ጸባን እኽልን ገዓት።

ናይ ጸባን እኽልን ገዓት

200 ሚ.ሊ. ናይ ዕሸል ፎርመላ ወይ ጸባ ጡብ ወይ ሕዋስ ናይ ምሉእ ጸባን ማይን + 2 ዓበይቲ ማንካ ሽኩር ዘይብሎም ቅጽቢታዊ እኽሊ + ፍፍታ



አማራጺ፡ አቕዲሙ ዝተዳለወ፡

ሽኩር ዘይብሉ ናይ ጸባን እኽልን ገዓት



መስተ፡ ማይ*

* ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላንድ ክስተ ይኸለልዩ። ንሱ ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝኣለወ እዩ።



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።

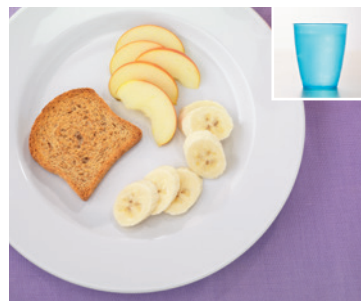
ብደቂቕ ዝተጣሕነ ገዓት-አጃ (ዝበሰለ) + ፍፋታ + ጸባ



ናይ ምሉእ እኽሊ ስፓጌቲ + ኮሚደረ + ካሮት + ዝደቐሞ ስጋ (30 ግራም) + 1 ዓቢ ማንካ ናይ ራፕሲድ ዘይቲ



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



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

ካብ ምምጋብ ጸባ ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት

ምጥባው

አብ እዋን እተን ቀዳሞት 4 ክሳብ 6 ኣዋርሕ አብ ናይ ህጻንኩም ህይወት፡ ንሳቶም ጸባ ጥራይ እምበር ካልእ ኣየድልዮምን። ብቲ ግቡእ፡ ንህጻንኩም ከተጥብውዎ ኣለኩም፡ ምኽንያቱ ጸባ ጡብን ምጥባውን ንኸልቲኦም ነቲ ቆልዓን ነታ ኣደን ብዘሕረ ረብሓታት ኣለዎም። ዘይተጥብዉ እንተሉኹም፡ ዝተሰነዐ 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 ይኸእል ዩ።

መመላእታ ምግቢ

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

እዚ ቀዳማይ መረቕ ብዝበለጸ ካብ ሓደ ዓይነት ምግቢ 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 ሂብኩም ከምዝጸግብ ክትገብርዎ ትኸእሉ ኢኹም። ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ እቲ ትህብዎ ዓቕን ናይ መረቕ ወሰኹ። ድሕሪ ቐሩብ መዓልታት፡ ናብቲ ጽሩይ ናይ ሓምሉ መረቕባለ ዝበሰሉን ብደቂቕ ዝተመትሩን መረቕ ድንሸን ራፕሲድ ዘይትን ክትውሰኹሉ ትኸእሉ። ድሕሪ ቐሩብ ተወሰኸቲ መዓልታት፡ ናብቲ መረቕ ሓደ ውሑድ ዝዓቕኑ ዝበሰለን መረቕ ዝኾነን ስጋ፡ ዓሳ ወይ እንቋቐሓ ክትውሰኹሉ ትኸእሉ (እቲ ዓቕን ድሒሩ ከውሰኽ ይኸእል)። ከምኡውን ናብቲ መረቕ ውሑድ ጽሚቕ ናይ ፍሩታ (100% ጽሚቕ ሽኮር 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 ሚሊ ተወሳኺ ፈሳሲ ንመዓልቲ ከድልዮ እዩ። ንቆልዓኹም ሽኮር ዘይብሉ መስተታት ጥራይ ክትህብዎ ኣለኩም፡ ከም ግቡእ ካርቦነይት ዘይኮነ ማዕድናዊ ማይ ወይ ማይ ቡምባ። ማይ ቡምባ ኣብ ስዊዘርላንድ ጽቡቕ መቐረት ኣለዎ ከምኡውን ፍጹም ንጽህንኡ ዝሓለወ እዩ። ቅያር ክኾነኩም፡ ንቆልዓኹም ሽኮር ዘይብሉ ተኸላዊ ወይ ፍሩታዊ ሻሂ ክትህብዎ ትኸእሉ።

ኣብ መንጎ 9ይን መበል 11ን ኣዋርሕ ዘለ ዕድሙ፡ ቆልዓኹም 3 ክሳብ 4 ግዜ ንመዓልቲ መመላእታ ምግቢ ክውሃብ ኣለዎ። ምጥባው ወይ ናይ ዕሽል ፎርሙላ ምሃብ እውን ክትቅጽልዎ ትኸእሉ። ኣብዚ ዕድሙዚ፡ ንምግብታት ኣመና መረቕ ምግባሮም ብዘሕኣገዳሲ ኣይኮነን። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ንምግቢ ብገምጋም ምልንቃጡ እኹል እዩ። እናወሰኸ ብዝኸይድ መንገዱ፡ ናይ ኣጸብዕቲ ምግቢውን ክትህቡ ትኸእሉ። ንኣብነት ድርዕታት ባኒ፡ ቍራጻት ናይ ልስሉስ ፍሩታ (ከም ፔሪ ወይ ኩኽ)፡ ዝበሰሉ ቍራጻት ቱፋሕን ዝበሰሉ ኣሕምልትን፡ እዚኦቶም ድማ ነኣሽቱ ኣእዳው ከምዝሕዝዎም ኮይኖም ዝተቐራረጹ፡ ንኸብልዑ፡ ክድህስሱን ክፍትኑን እናተባባዕካ።

ምስግጋር ናብ ናይ ስድራቤት ምግብታት

ኣብ ምውዳእ ቀዳማይ ዓመት ኣብ ናይ ውላድኩም ህይወት (10-12 ኣዋርሕ)፡ ንሳቶም ካብ ናይ ህጻን ምግቢ ናብ ንቡር ናይ ስድራቤት ምግቢ ክሰጋገሩ እዮም። ቀስ ብቐስ፡ ውላድኩም ደጊም ብፍሉይ ዝተዳለዉ ምግብታት ኣይከድልይዎን እዮም፡ ከምኡ ድማ ንሳቶም ዳርጋ ኩሉ እቲ እቶም "ዓበይቲ 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 ንላብ። ከምኡውን ኣብ ነፍስ ወከፍ ናይ ምግቢ እዋን ማይ ክውሃብ ኣለዎ።

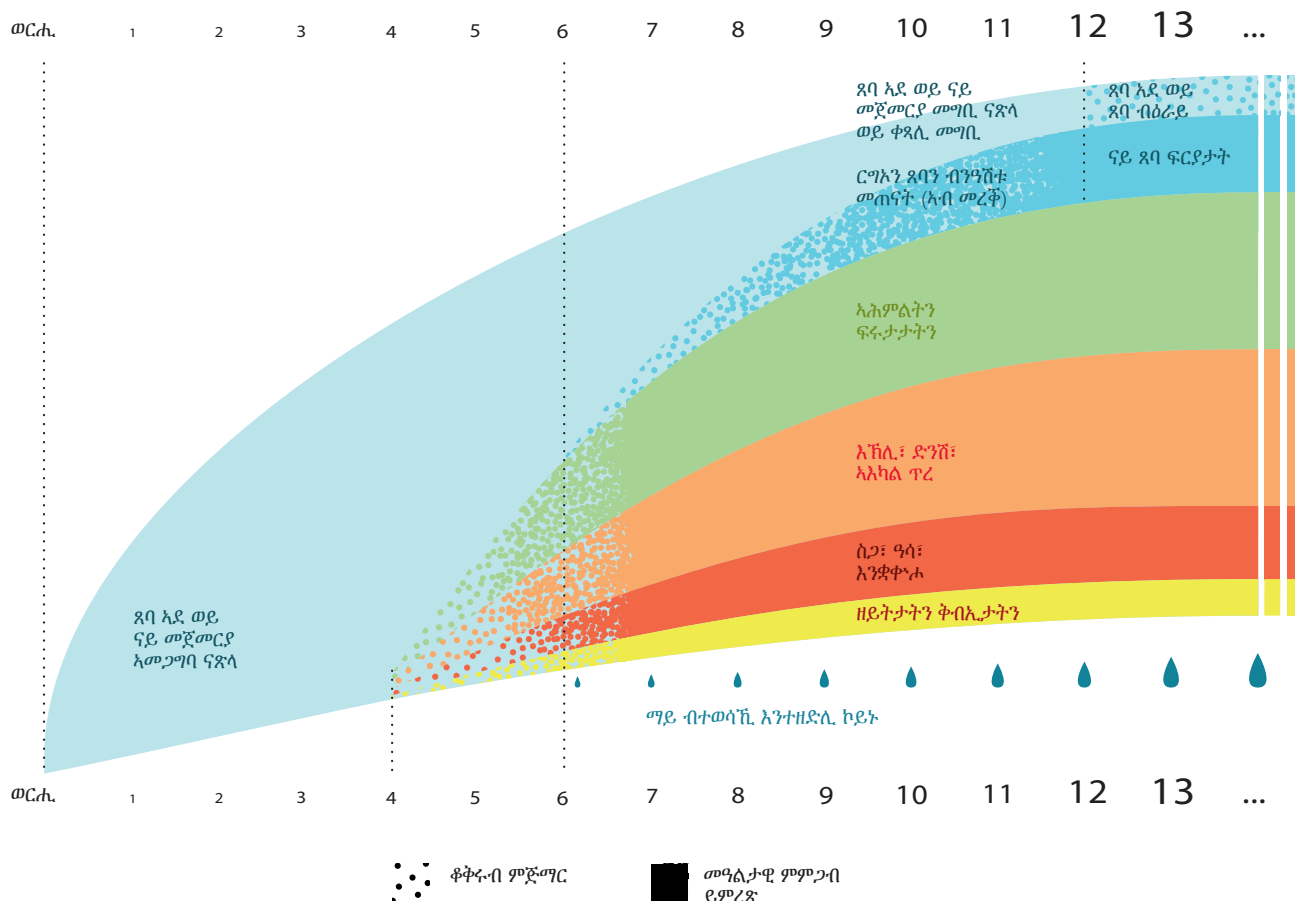
ብዝሕታት

ብሓደ ቆልዓ ዝብላዕ ብዝሕታት ገፊሕ ፍልልያት ዘለዎ ከኸውን ይኸእል እዩ። ኣብ ገሊኡ መዓልታት ሓደ ቆልዓ ብዙሕ ክበልዕ ይኸእልዮ፡ ኣብ ካልእ መዓልታት ድማ ኣዝዩ ውሑድ። ብዝሕታት ካብ ቆልዓ ናብ ቆልዓውን ብዙሕ ፍልልያት ዘለዎም ክኾነ ይኸእሉ እዮም። ድሕሪ ውሑድ ማንካታት፡ ውላድኩም ርእሱ እንተኣልዩ፡ ኣፉ ዓጽዩ ወይ ነቲ ምግብ ካብ ኣፉ እንተውጺእዎ፡ ንሱ ወይ ንኅ ምናልባት ጸጊበም ኣለዉ ማለትዮ። ንውላድኩም ኩሉ ነገር ንኸበልዎ ፈጺምኩም ኣይተገድዱ።

ቬታሚን ዲ

ቪታሚን ዲ ድልዱል አዕጽሞትን አስናንን ንምህላው አገዳሲ እዩ። ንውላድኩም ኩሉ መዓልቲ ቪታሚን ዲ ብመልከዕ ጠብታ ሃብዎ። እቲ ቅኑዕ ዓቕን ከንደይ ምዃኑ ካብ በዓል ሞያ ምኽረ ከትረኽቡ አለኩም (ንኣብነት ናይ ኢዴዎታትን ኣቦታትን ኣማኸርቲ፡ ከኢላ ፋርማሲ፡ ኣኪም ቆልዑ)።

ምድማር መግቢ ኣብ ናጽላ



ጸባ ኣደ ወይ
ናይ መጀመርያ
ኣመጋግባ ናጽላ

ጸባ ኣደ ወይ ናይ
መጀመርያ መግቢ ናጽላ
ወይ ቀጻሊ መግቢ

መጠናት (አብ መረቕ)

ኣሕምልትን
ፍሩታታትን

እኸሊ፣ ድንሽ፣
አእካል ጥረ

ሰጋ፣ ዓሳ፣
እንቋቋሐ

ዘይቲታትን ቅብኢታትን

ማይ ብተወሰኝ. እንተዘድሊ ኮይኑ

$\omega_{\mathbb{C}h_i}$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	...
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	-----

• • • • •

መግለጽ ያለው ምክር ቤት
የ.ም/ጽ

ተወሳኺ ሓበሬታ

- “ጥዕይ አመጋግባ ንህጻናትን ንአሸቱ ቆልዑን” (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕሊያን) በቲ ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ ብሮፕር
- በቲ “አመጋግባ ናጽላታትን ህጻናትን” ፈደራላዊ ቤት-ጽሕፈት ናይ ድሕነት ምግብን ሕክምና እንስሳን FSVO ዝተሓትመ በራሪ ወረቐት
- ናይ FSVO አተሓሳዚ ናብ ጥዕይ አመጋግባ ንህጻናትን አናእሽተይ ቆልዑን (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕሊያን)
- ናይ “ምጥባው” ንእሽተይ መጽሓፍ ብጎስጓስ ምጥባው ስዊዘርላንድ ዝተሓትመ
- በቲ ስዊዘርላንዳዊ ሕብረተሰብ ንጥዕይ አመጋግባ SGE ዝተሓትመ ናይ ሓበሬታ ተበተንቲ ወረቐቶቲ (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕሊያን)
- ምኽርታት ብዛዕባ ዝተመጣጠኑ ናይ መፋርቕ-ንግሆን ናይ ድሕሪ ቐትርን ቁርስታት
- ህያባት ንቐልዑን ወለድን ብመሰረት ለበዋ ናይ ጎስጓስ ጥዕና ስዊዘርላንድ (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕሊያን)

ውልቃዊ ሓበሬታን ምኽርን

- ምኽሪ ንኣዴታትን አቦታትን (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕሊያን)
- ኣድራሻታት ናይ መሕረስቲ (ጀርመን፡ ፈረንሳ)
- ኣድራሻታት ናይ አማኸርቲ ምውጻእ ጸባ ጡብ (ጀርመን፡ ፈረንሳ)
- ኣድራሻታት ናይ ክኢላታት ጥዕይ አመጋግባ (ጀርመን፡ ፈረንሳ)
- ሓበሬታ ብዛዕባ ዘይምቅብባላትን ናይ ምግቢ ዘይተጻዋርነታትን (ጀርመን፡ ፈረንሳ፡ ፕሊያን፡ እንግሊዝ)

