

**ናይ ሕማም ሽኩርካ ንምቁጽጻር ዘክእለካ ናይ መግቢ መጠናት**

ነቲ ትበልፆ ናይ መግቢ መጠን ምምራጽ፣ ሓደ ከብቶም አገደስቲ ክፍልታት ናይ ምቁጽጻር ሕማም ሽኩር እዩ። ነዘን ሓበሬታት ተጠቂምካ ነቲ ዘድልዩካ መጠን ናይ መግቢ ገምት።

- ◆ 85 ግራም(3 አውንስ) ስጋ፣ ዳርጋ ክንዲ ከብዲ ኢድካ፣ ብዘይ አጸብዕትኻ ማለት እዩ።



- ◆ ማእከላይ አፕል ወይም ኣራንሺ ዳርጋ ክንዲ ዕሚኽ ኢድካ እዩ። ተመሳሳሊ መጠን ዘለዎ ሓደ ፍርቂ ባናና ከም ናይ ሓንሳእ እዋን መኣዲ ፍራፍረ ክቁጸር ይክኣል።



- ◆ 28 ግራም(1 አውንስ) ቺዝ ወይ ፋል ክንዲ ሓደ ዕሚኽ እዩ።



- ◆ ኣብ ሓደ መኣዲ ኣብ ዝቕረብ እንጀራ ዘድሊ ስታርች ዳርጋ ክንዲ ፍርቂ ወይ 1 1/2 ፕቕሉል እንጀራታት እዩ።



- ◆ ሓደ ኩባያ ዝበሰለ ፓስታ፣ ፍዝ ወይ ብርስን ዳርጋ ሓደ ንእሽቶ ጭላፍ እዩ።



- ◆ ኣብ መዓልቲ ዘድልዩካ ዓቕን ጨው ክንዲ እታ ጫፍ ላዕለወይቲ ክፍሊ ናይ ዓይ ዓባይቶ ጽብዒትካ እዩ።



- ◆ 1 መግቢኹም ዝኣቲ ዘይቲ ወይ ጠስሚ መጠኑ ክንዲ እታ ላዕለዋይ ክፋል ናይ አጸብዕኩም ዓባዕባይቶ ወይ ሓንቲ ንእሽቶ ማንካ ናይ ሻሂ ኢዩ።



## Portions to Eat to Control Your Diabetes

The amount of food that you choose is an important part of your diabetes control. Use these tips to estimate your food portions.

- ◆ 85 grams (3 ounces) of meat is about the size of the palm of your hand without fingers or thumb.



- ◆ A medium apple or orange is about the size of a fist. One half a banana of this same size equals one fruit serving.



- ◆ 28 grams (1 ounce) of cheese or nuts equals one handful.



- ◆ A starch serving of injera per meal is about half of a full slice or 1 ½ rolled pieces



- ◆ A cup of cooked pasta, rice or lentils is about the size of a small ladle.



- ◆ The tip of the thumb is the amount of salt that is recommended for the entire day.



- ◆ The tip of the thumb is the serving size for butter or oil, which is equal to 1 teaspoonful.

