

KIĊETTI #FIEF U KIFRESKANTI

TAPLITA TA' BETTIEH U DULLIEGH

INGREDJENTI:

- Felli bettieha bajda, imqatta' f'kubi żgħar
- Felli dulliegħa, imqatta' f'kubi żgħar
- Felli bettieha safra, imqatta' f'kubi żgħar
- Silġ
- Ilma

METODU:

- Poġġi l-ingredjenti f'buqar tal-ħġieg.
- Żid l-ilma u kessaħ.

KIWI COCKTAIL

INGREDJENTI:

- 3-4 kiwi misjurin
- Silġ
- Ilma

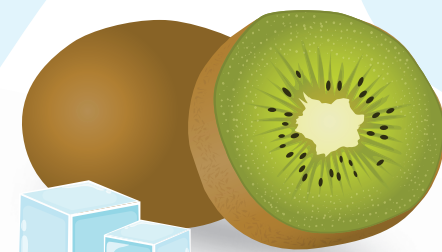
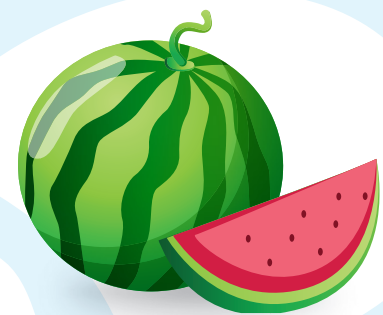
METODU:

- Qaxxar u qatta' l-kiwi fi flieli (jew għaffegħ għal aktar toġhma).
- Żid il-flieli tal-kiwi ġo buqar tal-ħġieg.
- Żid is-silġ u l-ilma.
- Kessaħ fil-frigġ għal siegħa.

TAPLITA TA' LARING, FRAWLI U NAGĦNIEGH

INGREDJENTI :

- Ftit weraq frisk tan-nagħniegh
- Ponn frawli, imqatta'



- ½ laringa mqattgħa fi flieli
- Ilma

METODU:

- Poġġi l-frott u l-weraq tan-nagħniegh ġo buqar tal-ħġieg.
- Imla l-buqar bl-ilma.
- Għatti l-buqar u ħalli fil-frigġ.

ANANASS U ĠINGER COMBO

INGREDJENTI:

- Għal aktar toġhma ħelwa, għaffegħ madwar ponn biċċiet tal-ananass.
- Qatta' rġiq 2 ċentimetri ġinger.
- Silġ.
- Ilma.

METODU:

- Poġġi l-ananass u ġinger ġo buqar tal-ħġieg.
- Imla l-buqar bl-ilma u poġġi fil-frigġ.
- Meta sserve żid f'it silġ ieħor u ixrob.

AKTAR IDEAT SEMPLIĊI

Hjar + Lumiċell

Dulliegħ + Bettieħ + Nagħniegh

Lumi + Lampun (raspberry) + Klin

Lumi + Laring + Hjar

Laring + Kannella + Imsiemer tal-qronfol

Langas + Bużbież



T: 2326 6000, E: health.pro@gov.mt

[f](#) [t](#) [@HPDPMalta](#)

 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt


UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

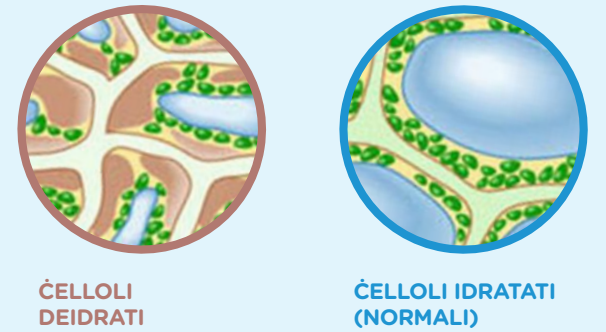
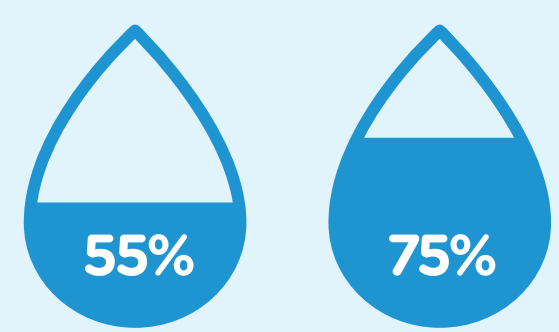
A#SEB QABEL MA TIXROB

NIPPREFERI ILMA...GRAZZI



BEJN 55% U 75% TAL-ĠISEM HUWA MAGĦMUL MILL-ILMA.

L-ilma huwa meħtieġ sabiex iċ-ċelloli u l-organi kollha fil-ġisem jaħdmu tajjeb. Mingħajr il-konsum regolari tal-ilma, il-ġisem isir deidrat (dehydrated). Li tixrob l-ilma għandu jkun wiehed mid-drawwiet tiegħek ta' kuljum li huma tajbin għas-saħħa.



IXROB ILMA TA' SPISS MATUL IL-ĠURNATA.

Huwa rrakkomandat li tixrob minimu ta' tmien tazzi ta' ilma kuljum, ekwivalenti għal madwar 2 litri ta' ilma. Ixrob aktar ilma.



- FI ĠRANET SHAN
- JEKK QED TAGHMEL XI ATTIVITÀ FIŻIKA JEW XI TIP IEHOR TA' EŻERĊIZZJU
- META JKOLLOK ID-DENI
- META TAQBDEK ID-DJAREJA JEW TKUN QED TIRREĠETTA

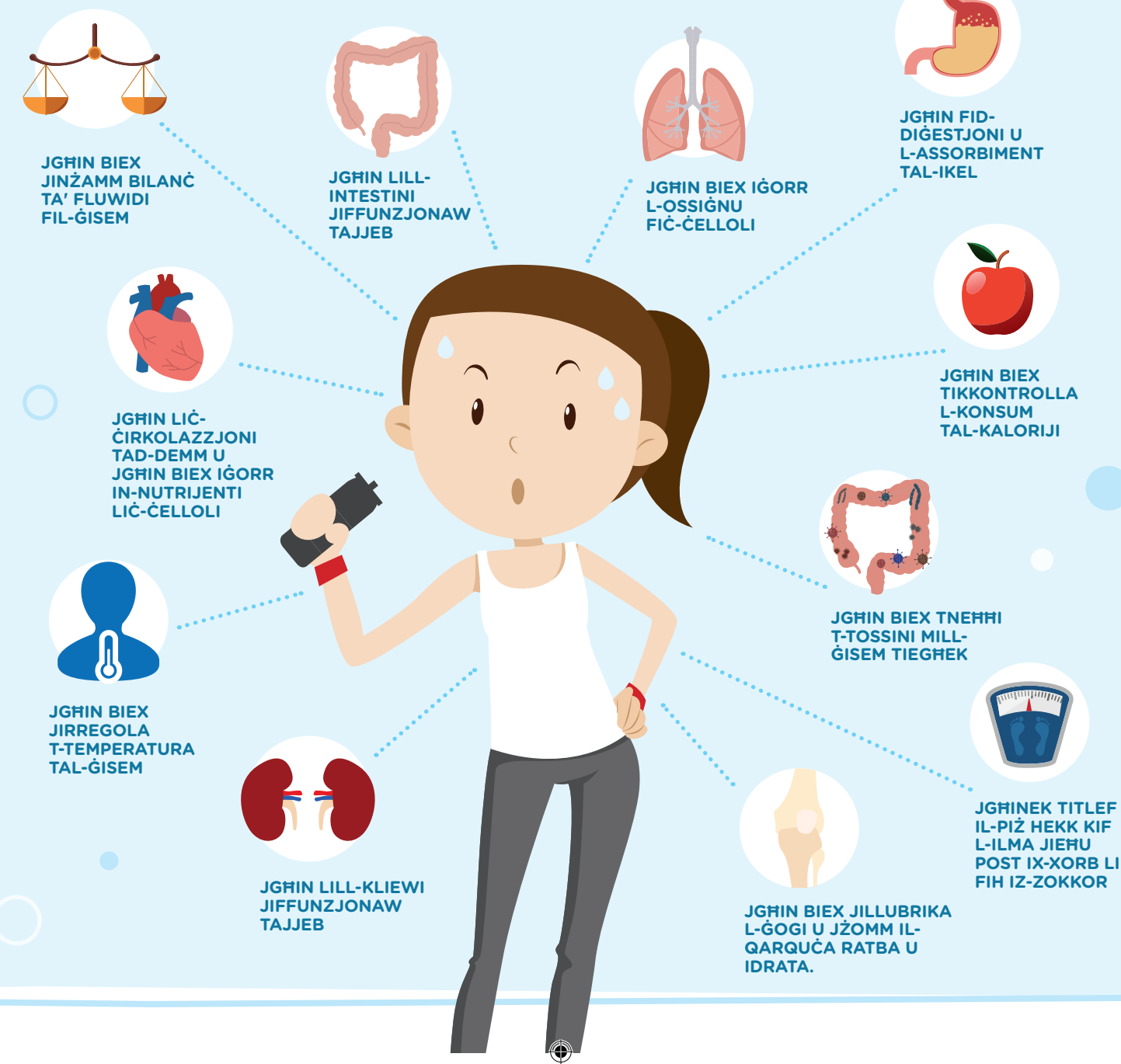
Oqgħod attent għall-kulur tal-awrina tiegħek, din għandha tkun ta' kulur ċar u mingħajr riġa.

META L-ĠISEM IKUN QED JIEMU BIŻŻEJJED ILMA. IKUN QED JIPPREVJENI D-DEIDRAZZJONI (DEHYDRATION).

Sintomi ta' deidrazzjoni jinkludu:

- HALQ XOTT U BŻIEG IMWAHHAL
- NUQQAS TA' ENERĠJA
- UĠIĠH TA' RAS
- TONQOS L-AWRINA FILWAQT LI JKOLLHA KULUR AKTAR SKUR

IL-BENEFICĊJI TAL-ILMA



PUNTI BIEX LI TIXROB L-ILMA, ISSIK DRAWWA

- Ibda l-ġurnata billi tixrob tazza jew tnejn ilma.
- Ixrob l-ilma ma' kull ikla.
- Agħzel l-ilma meta tiekol barra.
- Ġorr flixkun ilma miegħek kull fejn tmur.
- Żomm l-ilma fuq l-iskrivanija tax-xogħol tiegħek biex tiftakar tixrob l-ilma.
- Żomm nota fejn taraha jew aghmel alarm fuq il-mowbajl tiegħek biex tiftakar tixrob l-ilma.
- Meta jkollok aptit tiekol xi haġa, ipprova ixrob l-ilma l-ewwel.
- Poġġi buqar mimli bl-ilma fuq il-mejda waqt l-ikliet u halli lit-tfal jimlew l-ilma fit-tazza tagħhom huma stess.
- Żid hwawar aromatiċi (friski), frott jew hxejjex mal-ilma għal toġhma aktar pjaċevoli.
- Kul frott u haxix li fih hafna ilma.

Jekk għandek xi marda kronika, kellem lit-tabib tiegħek dwar kemm tista' tixrob ilma.

XI FTIT PARIRI SIEWJA

- Lumiċelli, lumi jew laring: Imfellel jew maqsum min-nofs. Jagħmel toġhma mmedjata fl-ilma. Nehhi wara 4 sigħat u issostitwixxi għax il-qoxra taċ-ċitru tista' tagħmel toġhma morra.
- Fjar, kiwi u bettieh: Jagħmel toġhma immedjata fl-ilma.
- Frawli: Imfellel jew maqsum min-nofs.
- Nagħniegħ jew ħabaq: Qatta' jew għaffeg il-weraq b'mgħarfa tal-injam biex toħroġ iż-żjut tagħhom. In-nagħniegħ jagħmel toġhma immedjata fl-ilma.
- Tuffieħ, ananass jew frott iebes: Qatta' fi flieli rqaq

- hafna għaliex jieħdu aktar ħin biex jerġu t-toġhma.
- Għeruq tal-ġinger: Il-ġinger trid tgħaffgu u thallih jixxarrab lejli fil-frigġ biex jerġi t-toġhma jew għallih fl-ilma.
- Kannella u klin: Hallat mal-ilma u halli lejli fil-frigġ.
- Imsiemer tal-qronfol mithun jew shiħ: Għalli fl-ilma. Ixrob shun jew kiesaħ.

METODU:

- Aħsel sewwa l-hwawar, il-frott u l-haxix u fejn tista' halli bil-qoxra b'kollox.
- Uża ingredjent wiehed jew aktar skont il-gosti tiegħek.
- Qatta' f'biċċiet jew flieli żgħar u żid mal-ilma.
- Halli għal madwar siegħa fil-frigġ biex terġi t-toġhma.
- Erga' żid l-ilma mal-ingredjenti skont il-htieġa.
- Armi t-taħlita wara 24 siegħa.

