



አብ ቤት ትምህርቲ ውሽጢ ጥዑይ ምግብን መስተን አመራርጸ

ንወለዲን ክንኽን ውሃብቲ መረዳኢታ

አብ ቤት ትምህርቲ መዓልቲ መብዛሕትኡ ግዜ ሥራሕ ይበዝሕ፡ እዚ'ውን ጠመት አብ ትምህርቲን ብናይ አካል ምንቅስቃስ ተሳትፎ ዝተመልኦ ይኸውን። ምግብ ንሰብነትና ነዳጅ ሓይሊ ከምዝኾነን ጡዑይ ምግብ'ድማ ንውላድካ ሓይሊ ዝህብ ስለዝኾነ አብ ማዓልቲ ውሽጢ ንክረኽቡ የድሊ እዩ።

አብ ገዛ ዘሎ ምግብ

ውላድኩም አብ መዓልቲ ውሽጢ ንዝረኽቡ ምእንታን ክሕግዝ ነዞም ሓውሽተ ሓጺር ስጉምቲ ንላቦ፡

- ✓ ጡዑይ ዝኾነ ቊርሲ
- ✓ በብዝሒ ፍሩታን ኣትክልቲ
- ✓ ውጽኢት ጸባ — በብመዓልቱ ንዘድሊ ካልሲየም ንክግላስ ካብ ክልተ ክሳብ ስለስተ ግዜ ጸባ፤ ፋርማጆ ወይካዓ ርጉኦ ምውሳድ።
- ✓ ማይ — በዝበለጸ ንጽምኣት መርወይ
- ✓ ምሳሕን ጠዓሞትን ከም ብየማን ዘለው ምግብታት።

አብ ምሳሕ መትሓዚ ንምጥማር ምኽሪታት

አብ ውላድኩም ምሳሕ መትሓዚ እንታይ ከምዝጥመር ምፍላጥ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። ብዝተኸኣለ ብዙሕ ጥዑይ ምግብታት ንክእትው ምፍታን — ከምኡ'ውን ቀንጠመንጢ ዘይረብሕ ምግብ ካብ ቤት ትምህርቲ ክርሕቕ ኣለዎ።

አብ ቤት ትምህርቲ መዝሓለ ፍረጅ ስለዘየለ፤ ብፍላይ አብ መቐት መዓልቲ ክበላሸው ዝኸኣል ምግብታት ዘይምውሳድ። ከም ሩዝ ዘአመሰሎ ምግብታት ጥንቃቄ ምግባር።

አብ ውላድኩም መግቢ መትሓዚ ውሽጢ ዝዘሓለ መስተ ወይካዓ በረድ ምግባር እቲ ምግብ ከይበላሸው ከምዝሕግዝን ንምብላእ ድሕንነት ዘለዎ ይኸውን።

መግቢ ከይዝሕል መቐት ዝዕቅብ ጠርመሶ/ፍላሰክ ምጥቃም — አብ ላዕሊ ሩዝ/ኩዲልስ ብካልእ ክፍሊ'ድማ ኣትክልቲ ወይካዓ ደርሆ ምግባር።

ንናይ ውላድኩም መግቢ መትሓዚ ብጽቡቕ ምሃዝ ጸገም ከይፍጠር ንምክልኻል ይኸኣል፤ ስለዙይ አብ መግቢ መትሓዚ ክጸንሕ ዝኸኣል ምግብ ምፍላጥን ናብ ጉሓፍ ምድርባይ ኣገዳሲ እዩ!

አብ ገዛ መግቢ ክዳለው እንከሎ ወለዲ ካብ ዝተፈላለዩ መግቢታት ክመርጹ ከምዘለዎም ንሕብር።

ሓዲሽ ፍሩታ ምውሳኽ — አብቲ እዋን ዘሎ ፍሩታ ምመለጽ፤ ንአብነት፣ ኣፕል፣ ብርቱኳን፣ ወይኒ፣ ማንዳሪ ንን በናና ሙዝ።

ብዛዕባ ጥዑይ ምሳሕ ዝቐረበ ሓሳብ

- ✓ ብሽጃማይት፣ ብቶኖ ዓላ፣ ድርሆን ወይካዓ ብሰላማ ዝተሰርሓ ሳንድዊች፣ ጥቕላል ወይካዓ ዝተሸፈነ
- ✓ ሩዝ
- ✓ ፈላፊል/felafel
- ✓ ዝተጠጠቐ እንቋቋሌ
- ✓ ናይ በጊዕ ወይካዓ ደርሆ ሥጋ
- ✓ ምስ ኣትክልቲ ዘሓዋዕሰ ሰላማ
- ✓ ቅጫ ወይካዓ ለባነንሰ ሕንባሻ ምስ ኣሾካዶ፣ እንቋላልሕን ወይካዓ ሰላማ ተጌሩ።

ብዛዕባ ጥዑይ ጠዓመት ዝቐረበ ሓሳብ

- ✓ ናይ ሩዝ ኬክን ስብሕ ዝተቀነሶ ክሪም ፋርማጆ
- ✓ ሓዲሽ ቁራፅ ፍሩታ ብርጉኦ ጌርካ ምውሳድ
- ✓ ፖፕኮርን ብጥርሑ
- ✓ ቁሩብ ልካይ ርጉኦ
- ✓ ስብሒ ዝተቀነሶ ፋርማጆ ቊርሕ ወይካዓ ዝተጠቐሰለ
- ✓ መፈንሰ ምስ ፍሩታ/muffins with fruit
- ✓ ስብሒ ዝተቀነሶ ፋርማጆ እንግሊሽ ሕብስቲ/ማሬን
- ✓ ናይ ፍሩታ ሕንባሻ
- ✓ ስኮን/scone – ምስ ዲባ ወይካዓ ፍሩታ ወይካዓ ጥርሑ
- ✓ ፐስታት
- ✓ ዝነቐጸ ፍሩታ
- ✓ ንእሽቶ ሳንድዊች
- ✓ ብዝነቐጸ ሕምባሻን ልካይ ቛራፅ ሆልሚልን ቅብዓት ዝተቀነሶ ፋርማጆ

በጃኹም ነዞም መግቢታትን መስተታት ናብ ቤት ትምህርቲ ኣይትላእኹ

- ✗ ቺፕስ/chips, ክሪፕስ/crisps ጥቡስ ድንሽን ተምሳሌሊ ጠዓሞት
- ✗ ብዙሕ ቅብዓትን መጺጽ ቀመም ዘለዎ ብስኩትን ጠቕቅሞት
- ✗ ዝጥዕም ብስኩትን ናይ ስሪያልስ ግማድ ቁራፅ
- ✗ ከረጫሎን ቐኮላታ
- ✗ ብፋሩታ ዝተሸፈነ
- ✗ ናይ ክሪምን ቐኮላታ ብስኩታት
- ✗ ናብ በረድ ዝተቀየረ ኬይክን ምቁር ሕብስቲ
- ✗ ለሰላሳን ብኣርቲፊሻል ዝጥዕም መስተ።



ዝተጠበሰ መክሊካን ፒታ ፖክትስ / Toasted Mexican pita pockets

ምሳሌ: 10
 ናይ ትራፊክ መብራሕቲ ዓይነት: ቆጻል
 መስርሒ ክፋላት:
 10 ቅጫ ዕፋን
 400ግ ግራም ሳልሳ
 3½ ኩባያታት ዝበሰለን ዝተቆራረጸ ናይ ደርሖ ደረታ
 7 ኩባያታት ላሕሲህ ዝተላሸገ እንግሊሽ ስፒናች ሓምሊ
 2½ ኩባያታት ሰብሒ ዝተተነሶ ፋርማጆ
 2½ ኩባያታት ቁራጽ አቮካዶ

- ጫላ:
1. ነቲ ቅጫ ዕፋን ምዝርገሕን ኣብ ነንሕድሕዲቲ ቅጫ ማእኸል 1lb/20g ግራም ዝኸውን ሳልሳ ምግባር
 2. ¼ ኩባያ ዝበሰለን ዝተቆራረጸ ናይ ደርሖ ደረታ ምቅማጥን ኣብ ነንሕድሕዲቲ ቅጫ ላዕሊ ሳልሳ ምግባር
 3. ¼ ኩባያ ዝተጠቀሱ ኣብ አቮካዶ ምቅማጥን ኣብ ነንሕድሕዲቲ ቅጫ ዝተሓወሰሰ ፋርማጆ ምግባር
 4. ¾ ኩባያ ብዘይጥብቅ ንዝተላሸገ እንግሊሽ ስፒናች ሓምሊ ላዕሊ ኣብ ነንሕድሕዲቲ ቅጫ ዘሎ አቮካዶ ላዕሊ ምግባር
 5. ¼ ኩባያ ሰብሒ ዝተተነሶ ፋርማጆ ኣብ ነንሕድሕዲቲ ቅጫ ዘሎ እንግሊሽ ስፒናች ሓምሊ ላዕሊ ምግባር
 6. ዝተለጸገው ቁራጽ ንምፍጣር ብሓርባዕቲኡ ገጹታት ምእጻፍ
 7. ብዝምቐ ናይ መጥበብ ሳንድዊች ውሽጢ ጌርካ ምጽቃጥ ክሳብ ቀይሕ ሕብረ ክኸውን 1-2 ደቂቃ ዝኸውን ንታሕቲ እጹፍካ ምጽናስ
 8. ምቕ እንጻጻፍው ምሃብ።

መተሓሳስቢ: እትክልቲ ጥራይ ንዝደልዩ ክብ ደርሖ ምግባር ኪድኒ ኣዳጉራ ምጥቃም ይኻእል።

ካልኦት ወቅታዊ ዝኾኑ እትክልቲታት ከም ዝተቆራረጸ ኮሚደር፣ ዝተጣሓነ ካፕሲከም፣ ዝተቆራረጸ ስፒናች ስፒናች፣ ወይኻኛ ዝተቆራረጸ ቃንጥሻ ምጥቃም ይኻእል።

ምሉእ ፒክሊትስ/ Perfect Pikelets

ክብ ካራቲን ኩሲን/ Canteen Cuisine መምርሒ ምድላው መግቢ

ምሳሌ: 25
 ናይ ትራፊክ መብራሕቲ ዓይነት: ቆጻል
 መስርሒ ክፋላት:
 2 ኩባያታት ሰልፍ ራሲንግ ሕሩጭ
 2 ማንካ ስኳር
 2 እንቋቋላ
 1 ¼ ኩባያታት ሰብሒ ዝተተነሶ ጸባ
 1 ማንካ ንጥዕና ዘይጎድኒ ቅብኣት
 ዚሓቀቀ ወይኻኒ ዘይቲ

- ጫላ:
1. ናብ ዓቢይ ጉድጓድ ሸኣኒ ዝነቀጸ መስርሒ ክፋላት ምግባር
 2. ኣብ መቅደሒ ማይ ነጥም መስርሒታት ምትርካስ
 3. ኣብቲ ዝነቀጸ መስርሒታት ምስ ዝጠልቀዩ ጌርካ ክሳብ ዝልሰልጽ ምሕባር
 4. ንዘዩጣብቅ ጸፊሕ ሳንድዊች መጽእኒ ወይኻኛ መጥበብ ባይላ ምጫቅን ብንእሸቑ ማንካ ናይ ፒክሊት ጠስጫ ኣብቲ ሳንድዊች መጽቀጢ ወይኻኛ ባይላ ምግባርን ዓፍራ ክወጽእ እንክሎ ምግልባጥ።

ምኽራ: እዚ መስርሒ ምግቢ መምርሒ ንክተከሎ ይሰማማዕ እዩ፤ ፍራፍረ ምውሳኽ—

- 1 ከይተቀልጠ ዝተፈሓቐ አፕልን 1 ናይ ሻፂ ማንካ ዝተጣሓነ ሲናጥን
- 1 ማእኸላይ ዝተጣሓነ መዝ ወይኻኛ 1 ዝተፈሓቐ ፒር ዓይነት ፍሪ
- 1 ½ ኩባያ ሓዳሽ ወይኻኛ ዝሌል ብሉብርይ ዓይነት ፍሪን 2 ናይ ሻይ ማንካ ቫኒላ

መተሓሳስቢ: እዚ መምርሒ ምድላው ምግቢ ዝጠቅም ብስልፍ ረሲንግ ሕሩጭ ንዝሰራሕ 'ፍላፍይ/fluffy' ፒክሊት እዩ። ንባህላዊ 'ፍላፍይ/fluffy' ፒክሊት/ፓሪኪክ ፒሌን ሕሩጅ ምጥቃም።

ኣብ ቤት ትምህርቲ

ኣብ ሙሉእ ዓለም ንዘሎ ናይ ቁልዕነት ረጉዲ ምትናስ ንምህጋዝ ቤት ትምህርቲ ዓቢ ግደ ከምዘለዎ እዩ። ኣብ ክፍሊ ውሽጢ ብዛዕባ ጥዑይ ምግብን መስተ ኣመራርጻ ዝውሃብ ምሳሌ ትምህርታዊ መልእክቲ ተጋራዊ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። እዚ ውኃ ኣብ ቤት ትምህርቲ ውሽጢ ወይካዓ ኣብ ሓጺ ጉዕዞ ዝርከብ ቤት ምግቢን ሹቕ መግቢ ጥዑይ ምግብን መስተን ምምራጽ።

ናይ ትራፊክ መብራሕቲ ዝርዝር ዓይነት ምግቢ

ኣብ ዌስተርን ኣውስትራሊያ ናይ መንግሥቲ ቤት ትምህርቲታት ከምናይ ትራፊክ መብራሕቲ ኣጠቓቕማ ብምኽታል እም ንመብዛሕትኡ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ብዘሎ ዝርዝር ዓይነት ምግቢታት ዝተጠቓለለ ምዃኑ ንምርግጋጽ እዩ። እዚም ብቀሊሉ ምልክታት ብምኽታል ዝሕገዞ ንውላድኻ ከምኣትምኻ፤ ጠዑይን ጽቡቕ ምግቢ ዘለዎ ዝርዝር ዓይነት ምግቢታት ንድፊ ንመጻእ እዩ።

ኣብ ሕዝባዊ ቤት ትምህርቲ መደበኛ መግቢታትን መስተን ትሕቲ ዝርዝር ዘሎ ንኣብነት ቆጻል/GREEN, ኣምበር/AMBER ከምኡ ውን ቀይሕ/ RED ምግቢ ታት ኣብ የማን ገጽ ብዘሎ ሰሌዳ ቀሪቡ ኣሎ። ከምኡ ውን ብዛዕባ nuts/ዓይነት ፍሪን ምስርጫው ዝምልከት ፖሊሲ ናትኩም ቤት ትምህርቲ ይነብር እዩ።

ኣብ ቤት ትምህርቲ ውሽጢ ጥዑይ መግቢን መስተን ኣመራርጻ

ቆጻል/GREEN	ንኣብነት/ምሳሌታት
ዘርዘር ምግቢ ዓይነት ምስ ዝሰዕብ ምምላዕ:	
ሕምባሻ	ዝተፈለዩ ዓይነት ሓምባሻ
ናይ አኽሊ ምግቢታት	ዘይተሰበረ አኽሊታት፣ ዓለስ አኽሊ፣ ፓሲታ፣ ኑድሎ፣ ሩዝ፣ ፖሊንታ/polenta; ኮውስ ከውስ/cous cous; ኮፕ/quinua; ሰንም
እትክልቲታት	እትክልቲታት (ሓዳሽ፣ ዝዘላለን ዝተላሸገ) ሳልድስ (ቅብኣት ዝተለኸዩን ዝተተነሶ ጥራይ)፣ ናይ ኹሉ ሕውስጥስ ሳልድ
ፍሩት	ሓዳሽ፣ ዝዘላለን ዝተላሸገ (ብተፈጥሮ ጽግባ)
ጥራጥረ	ዝተላሸገ (ንኣብነት: ሕጥስ ባልደንጎ፣ ኣዳጉራ), ዝበሰለ/ዝተሰንከተ ኣዳጉራ
ናይ ጸባን መግረጺ ውጽዒት ሰብሒ	ብርጉሶ (ትርሒ ወይኻኛ ብፍሩታ፣ ብፋርማጆ፣ ፈሳሲ ዝኾነ ቀርሲ)* ዝተተነሶ
ቀይህ ስጋ፣ ደርሃ፣ ዓሳን ካልእ መግረጺ	ቀይህ ስጋ (ሓሳግ ዘይኾነ)፣ ደርሃ (ቆርባት ዘይብሉ) ወይኻኛ ፍቓድ ዘለዎ ስጋ፣ ዓሳ (ንኣብነት ቲፍ፣ ሳልጥን፣ ሳርዲንስ); አንቁላሊሕ
ኣብ ሳንድዊች ዝምላእ	ቀይህ ስጋ (ሓሳግ ዘይኾነ)፣ ደርሃ (ቆርባት ዘይብሉ)፣ ዓሳ፣ ዘርም ዝተለኸዩ ዓልቦ/ corn kernels; አንቁላሊሕ፣ ዝተላሸገ ስጋ፣ (ጨው ዝተተነሶ)፣ ሰላግ ሳልድስ፣ ዝተጠበሰ ኣዳጉራ፣ ሰብሒ ዝተተነሶ ፋርማጆ፣ ሆመስ/ hummus; ሸጂጫይት፣ ብይስት ዝተለኸዩ ባሕሳ ዝተለኸዩ*
ውዕይ ምግቢ	ጃፍላስ/Jaffles/ውዕይ ሮልስ/ዝተጠበሰ ሳንድዊች (ከምናይ ሳንድዊች ዝምልከ ዓይነት ምምላእ)፣ ዝተጠበሰ ድንሽ፣ ሩዝ፣ ሰብቕ መረቲ፣ ዝተጠበሰ፣ አንግሊሽ ማራንስ፣ ክፋርፕትስ/crumpets (ሆልጫልስ)፣ ብዘበብ ዝተጠበሰ ከምኡ ውን ነቲ ፍቓድ መዝገባ ቅድመ ኩነታ ዘማልእ መግቢታት ማለት ከም ከርይ ሩዝን ናይ ፓሲታ ምግቢ መግቢታት
ጠግሞት	ልሰሉስ ዶልፍ፣ ክብ ዘብ ወይኻኛ ፍሩታ ዝተሰርሓ ሕብስቲ፣ ፒክሊት፣ ሰላዕ ባኒ፣ ብሩሳቸታ/bruschetta; ማይ ዝተሃወሰ/ water crackers; ርዝ ዝተሃወሰ/ rice crackers; ናይ ሩዝ ኪኪ; ቀሎ አምባባ (ብላዩር ቶግ ዝበለ)፣ ፕቅላል አኽሊ ዘርኢ፣ ከይተማንን ንቁርሲ ሲዳላው ሕዋስ ሰሪፍልስ፣ ሰብሒ ዝተተነሶ ፋርማጆ/ምኣላሽ/ዝተቆራረጸ ፓኪት*
መስተ	ማይ (ንኣርቦሊንድ ዘጠቓለለ)፣ ቅብኣት ዝተተነሶ ጸባ (ተፈ) ከምኡ ውን ዝም መግረጺታት ንኣብነት፣ ሰፍጫልስ፣ ዓቅን ብዘይብሉ ምውሳድ፣ ቅብኣት ዝተተነሶ ጸባ (መቐረት ታና ዘለዎ)፣ አንተብዘሓ መጠን 375mL ሚ.ሊ.ትር ዘይተነዩ ፍሩት ሕዋስ ጸባ

ቀይሕ/RED

ቀይሕ/RED	ንኣብነት/ምሳሌታት
ክብ ዘርዘር ዓይነት ምግቢ ዝወጸ:	
ሽኩራዊ ምግቢ	ኩሎም ዓይነት፣ ካራመሊድስ ዝኾኑ ፖፕ ኮርንስ
ሰምቡሳ ኪኪ ዘመሰሉ ነገራት	ንኹሉ ዓይነት ናይ ፍቓድ ዘዩግልኡ ቅድመ ኮኾነታት
ሳንድዊች ስጋ	ብዘሕ ሰብሒ ዘለዎ ናይ ሳንድዊች ስጋ ማለት ን ፖሎንድ (devon) ከምኡ ውን ብዘሕል ዝብላክ ዝተቃመመ ስጋ
ዝተጠበሰ ምግቢን ዘዕመቐ	ኩሉ ዓይነት
ቀመም ዘለዎ ጠግሞት	ንቕጽ/ Crisps; ቛፕስን ካሎኦት ንፍቓድ ምዝገባ ነጥቢታት ዘዩግልኡ ተመሳሳሊ ምግቢታት
ኣይስ ክሪም ጀላት	ዝተለኸዩ ቛኮሌትን ፕሪጂም ኣይስ ክሪም/ጀላቶ
ኣብ ሳንድዊች ዝምላእ	መዓር፣ ማርመረታ፣ ቛኮላታ ዝተገበረሱ፣ ሽኩራዊ ዝተነጸገ ምግቢ
ኪኪ፣ ሕብስቲ ማራንን ጥዑም ዶልሽ	ክርሳንትስ/Croissants, ናይ ነት ፍሪ ብሒቶ፣ ብምቕር ዝተመላኦ ክሪም፣ ኪኪ፣ ጥዑም ዶልጅ፣ ዝተቆራረጸ
መስተ	ልሰሉስ መስተ፣ ዘይተፈጥሮ ወይኻኛ ብዘሕ ዘምቅር ልሰሉስ መስተ፣ ሓይሊ ወሃቢ መስተ፣ ኮርዲያል (ውሑድ ሓይሊ ዝለዎ ዘጠቓለለ)፣ ሰፖርቲ መስተ፣ ማይ፣ ምስ ጭማቕ ፍሩታ፣ ሰባር፣ ኣርቲፊሻል ወይኻኛ ብርቆዕ መቐረት ታና ዘለዎ መመቀሪ (ንውጽዒት ካርቦኒተድ ዘጠቓለለ)፣ ዓቢ ካፊን ዘለዎ መስተ (ንኣብነት፣ ግዋራና/guarana ዘለዎ መስተ)፣ ናይ ፍሩታ፣ እትክልቲ ጭማቕ ሕውስጥስ ዘለዎ ጭማቕ (ንውጽዒት ካርቦኒተድ ዘጠቓለለ)፣ ምስ ትሕቲ 99% ክብ ሚኒቲ ጭማቕን ወይኻኛ ሰባር ሕዋስን ወይኻኛ መመቀሪታት ዘለዎን ወይኻኛ ክብ ልዕሊ 250mL ሚ.ሊ.ትር ጭማቕ አንተኪይት

* ንሕታር ምርጫ/ Star Choice™ ምዝገባ ንዘሎ ቅድመ ኩነታት ምምላእ # ኣብ ሰመን ዘልተ ተበዘሓ ዘልተ ምዃን ዝዩያት ንምግቢ