



ግዜ ምግብ

አብ መዋእለ-ህጻናት



Kiruna kommun

# ፍረታትን አሕምልትን

አብ ኩሉ እዋን ምግብ: ዝተፈለለዩ ፍረታትን/አሕምልትን ይቐረቡ።



# ክሽነ መዋእለ-ህጻናት

አብ ኪሩና ኮሙን 23 ክሽነታት መዋእለ-ህጻናት ኣለዎ፤ ካብኣተን 11 ምግብ ዚስርሓለን'የን፤ እተን 9 ምግብ ዚቐረበለን፤ 3 ከኣ ናይ መቐበሊ ክሽነታት'የን። ኣብተን ምግብ ዚስርሓለን ክሽነታት: ቍርሲ ምሳሕን ጠዓሞትን ይስራሕን ይዳሎ። ኣብ መቐረብን መቐበልን ክሽነታት ቍርሲ ምሳሕን ጠዓሞትን



# ምግብን ከባብን

ንጥፈት ምግብ ኣብ ኪሩና ኮሙን: ንዝሓሸ ጽሩይ ከባብ እጃሙ ኣብ ምብርካት ይሰርሕ። ብዝተኻእለ መጠን ዚበዝሕ እዋን ኣቐልቦና ኣብ ኤኮሎጂያዊ ምግብ ንጎበር፤ ምግብ ብኸንቱ ከይጠፍእ ብንጥፈት ንሰርሕ። ከከም ወቐትታቱ: ሓድሽ ፍረታትን አሕምልትን ክንቅርብ ከኣ ንመርጽ



# ምግብታት ኣብ መዋእለ-ህጻናት

ኣብ መዋእለ-ህጻናት ኪሩና ኮሙን ዚቕረብ ምግብ: ንጥረ-ነገራቱ ዝተመጣጠነ'ዩ። ዕላማና: እቲ ምግብ: ጥዑምን ደስ ዘብልን ኪኸውን: ኣብ ደስ ዘብል ሃዋህው ኪብላዕን ምስራሕ'ዩ። ኣብ እዋን ምቕራብ ምግብ: ሰራሕተኛታት መዋእለ-ህጻናት ነቶም ቁልዑ ይሕግዙ። መምህራን'ውን ጽቡቕ ኣርአያ ኪኾኑን: ኣብ ምግብ ጽቡቕ ኣረኣኢያ ኪህልዎምን ይግባእ።



ምግብ ሓደ ካብቶም ኣውራ ኣገደስቲ ዝኾኑ ረጅሕታት ጥዕና ደቕና'ዩ። ቁልዑ መዋእለ-ህጻናት: እቲ ዝግበየ ክፋል ዚበልዕዎ ምግብ: ኣብ መዋእለ-ህጻናት'ዮም ዚበልዕዎ። ምእንት'ዚ: ኣብ መዋእለ-ህጻናት: ጥዑይ ቅዲ ናብራ ምስ ጽቡቕ ልምድታት ምግብ ኪተባባዕ ኣለዎ።

# ዝተመጣጠነ ምግብ

ኣብ መዋእለ-ህጻናት መዓልቲ-መዓልቲ ዝተመጣጠነ ቊርሲ: ምሳሕን ጠግሞትን ካብ ኩሉ ክፋላት ግንኬል ምግብ (kostcirkeln) ኣብ ስሩዕ ግዜ ይቕረብ። ኩሉ መግብታትና መጠን ትሕዝቶ ንጥረ-ነገራቱ ጽብጽብ'ዩ። ዚበዝሑ መግብታት ካብ ፈለማ ኣትሒዞም ኣብኡ ይስርሑ፤ ካብ ዘየድሊ መማቕርቲ ከኣ ናጻ'ዮም።



ምሳሕ ፍረታት: ኣሕምልቲ: ሳላጣ: ንቑጽ ባኒ: ኖርጎት: ኤኮሎጅያዊ ዝኾነ ማእከላይ መጠን ስብሕን ውሑድ ስብሕን ዘለዎ ጸባ (ማላን-ሌት-ምዮልክ) የጠቓልል።

ንቑርስን ጠግሞትን: ዝተፈላለዩ ጸባ/ርጉኣ/ዮጉርት/ፍሊንጉር/ሙስሊ/ገዓት: ፍረ-በረኻ (በር)/ጥሑን ድንሽ/ማርማላታ: እንበቲቶ ከምኡ'ውን ፍረታትን ኣሕምልትን ይቕረብ።



# ፍሉይ ምግብ



ጠለብ ፍሉይ ምግብ ዘሎዎም ቁልድ ውን፡ ንጽቡቕ ልምዲ አመጋግባ ዕድል ኪህልዎም ይግባእ፤ ነቲ ዚወሃብ ምኽርታት ትሕዝቶ ምግብ ዘማልእ ምግብ ከአ ይቕረብ። ደቅኹም ጠለብ ፍሉይ ምግብ እንተሎዎም ፡ ንመዋእለ-ህጻናት ክትሕብሩ አገዳሲ'ዩ። ፍሉይ ምግብ ንምእዛዝ “Specialkost” ዚበሃል ቅጥዒ ትመልኡ። ምስቲ ቅጥዒ ምስክር ወረቐት ሓኪም ተሰንዩ። እቲ ቅጥዒ፡ ካብ ክሽነ መዋእለ-ህጻናት ተምጽእዎ፤ መሊእኩም ኸአ አብኡ ትገድፍዎ።

# ካብ ብኩራት

ደቅኹም ካብ መዋእለ-ህጻናት ዚበኹሩ እንተ ኾይኖም፡ ማለት ምግብ ዘይበልዑ እንተኾይኖም፡ ንኣብነት ብምኽንያት ዕረፍቲ ወይ ሕማም፡ ቅድሚ ሰዓት 7.30 ከተፍልጠና እንዳመስገንና ንሕብር።

# ርክብ

ንምግብ መዋእለ-ህጻናት ብዝምልከት ዘተሓሳሱብ ነገር እንተሎኩም፡ ምስ ክሽነ መዋእለ-ህጻናት ደቅኹም ርክብ ክትገብሩ ሓንጎፋይ ንብለኩም።

# ካብ ኢንተርነት ዚርክብ መርበብና በጺሕኩም ርክብዎ!

ኣብቲ ገጽ መርበብ፡ ንነፍሲ ወከፍ መዋእለ-ህጻናት ዚምልከት ወቕታዊ ዝርዝር ምግብ ኣሎ።

<http://www.kiruna.se/Kommun/Barn-utbildning/Maltidsverksamhet/Test/>

## ኪሩና ኮሙን

ምምሕዳር ቁልዳን ትምህርትን

የኒ ለዮን (Jenny Lejon) ሓላፊት ምግብ፡ ክሽነ መዋእለ-ህጻናት

ስልኪ፡- 0980-700 37

ኢ-መይል፡- jenny.lejon@skola.kiruna.se