OM MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN
TIGRINJA

ብዛዕባ መግብን መኣድታትን ኣብ ኣጸደ-ህጻናት

ኣጸደ-ህጻናት እዚ ክገብሩ ኣለዎም

- ምዓልታዊ ብዙሕ መኣዛታት ዘለዎም ምኣድታት ንክቕረብ ባይታ ንከጣጥሑ - ካብ ገዛ ዝተማልእዎ ወይ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ዝተሰርሐ መግቢ ይኹን

- መኣድታት ክቕረብን መግቢ ክስራሕን ከሎ እቶም ቈልዑ በቲ መኣዲ ክሕጎሱን፡ ክሳተፉን፡ ክዘራረቡን ኣብቲ ሕብረት እቱዋት ኢና ዝብል ስምዒት ክሕድሩን እጃሞም ክበርክቱን ባይታ ክጣጥሑሎምን ኣለዎም።

- ዝተፈላለዩ መቐረታት ክምዝጥዕሙ ክገብሩ ኣለዎም

- ምስቲ መኣድታት ማይ ወይ ቀጢን ጸባ ክቕርቡ ኣለዎም

- ኣብ መንጎ መኣድታት ዘሎ ግዜ እቶም ቈልዑ ጽምኦም ንኸርውዩ ማይ ክም ዝወሃቦም ምግባር

- ሽኮር ዝበዝሖ መግብን ዝስተን ክውግዱ

- ጽሬት ኢድ ክምዝሕሎ ምግባር፡ ብፍላይ ኣብ ግዜ መኣዲ

© Nina Honningsvåg Tæet

© Trude Haugen

መኣድታት

ኣብ ኣጸደ-ህጻናት እቲ ቈልዓ ቁርሲ፡ ምሳሕን ሓደ ግዜ ድማ ፍሩታ ዝብለዓሉ መኣድን ክበልዕ ይኽእል እዩ።

ቊርሲ

ኣብ ኣጸደ-ህጻናትቀልጢፎም ዝመጹ ቈልዑ ወለዲ ዝደልዩ እንተኾይኖም ቁርሲ ክበልዑ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ብዙሓት ኣጸደ-ህጻናትቈልዑ ቁርሶም ኣብ ስልጣንያ(matpakke) ሒዞሞ ዝመጹ ኣሎዉ። እቲ ስልጣንያ ጥዕናዊ ትሕዝቶ ዘለዎን ብዙሕ መኣዛታት ዘለዎን ዘጽግብ ክኸውን ይግብኦ፡ ከምኡውን ገለ ዝተቆራረጸ ጥረ ኣሕምልቲ ውን ክህልዎ ተመራጺ እዩ። ብዙሕ ሽኮር ዘለዎ መግቢ ኣወግድ።

ምሳሕ

ኣብ መብዛሕትኡ ኣጸደ-ህጻናት ምሳሕ ቈልዑ በቲ ወለዶም ወርሓዊ ዝኽፍሉሎም ክፍሊት መግቢ እዩ ዝሸፈነሎም። ገሊኦን ኣጸደ-ህጻናት ካልእ ፍታሕ ክህልወን ይኽእል እዩ። ኣብቲ ዝምልከተኩም ኣጸደ-ህጻናት ብዛዕባ እዚ ክሕበረኩም እዩ። ኣጸደ-ህጻናት ውዑይ ወይ ውዑይ ዘይኮነ ምሳሕ እየን ዝቕርባ። ውዑይ ዘይኮነ ምሳሕ መብዛሕትኡ ግዜ ቀጸላታት ባኒ ምስ ዝተፈላለየ ዝለኻኸ ዝቕረብ ኮይኑ እቶም ቈልዑ ዓበይቲ እናሓገዙዎም ባዕሎም ይለኽዩዎ። ውዑይ ምሳሕ ድማ መረቕ/ሹርባ ወይ ካልእ ፍኹስ ዝበሉ ኣብ ዕብይ ዝበሉ መኣድታት (middagsretter) ንቕርበም ዓይነት መግብታት ክኾኑ ይኽእሉ። ምስቲ መኣዲ ጸባ ወይ ማይ ይወሃቦም እዩ።

ፍሩታ ዝብለዓሉ መኣዲ

መብዛሕትአን ኣጸደ-ህጻናት ሓደ ግዜ ምዓልታዊ ፍሩታ ዝብለዓሉ መኣዲ ኣለወን። መብዛሕትኡ ግዜ ቈልዑ ሓሓንቲ ፍሩታ ሒዞም ይመጹ እዮም። እቲ ፍሩታ ይቕርደድ እዩ፡ መታን ቈልዑ ኩሉ ንክጥዕሙዎ ዕድል ክረኽቡ። ፍሩታ ኣብ ዝብለዓሉ ግዜ ገሊኦም ቈልዑ ንእግረ መገዶም ተረፍ ስልጣንያኦም ይበልዑዎ እዮም ወይ ርግኦ (yoghurt) ይበልዑ። ቈልዑ ኣብዚ መኣዲ ማይ ይሰትዩ እዮም።

ንዑደት ዝውሰድ መግቢ

ዑደት ምውጻእ ሓደ ክፋል መደብ ኣጸደ-ህጻናት እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ግዜ ዑደት ናቱ ስልጣንያ ሒዙ ክወጽእ ኣሎዎ። ዑደት ኣብ ዝኽየደሉ ግዜ ስልጣንያ ናይቲ ቈልዓ ምውዓይ ወይ ፍሉይ ምቅርራብ ዘየድልዮ ዓይነት መግቢ ክኸውን ተመራጺ ኢዩ። ዝልከ ዘለዎ ቍራጽ ባኒ ጽቡቕ ኣማራጺ እዩ። ዝተቖራረጸ ኣሕምልቲ ወይ ፍሩታ ክትውስኽሉ እውን ጽቡቕ እዩ። ሰራሕተኛታት ኣጸደ-ህጻናት ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ዑደት ዝሰማማዕ መግቢ ክህቡኹም ይኽእሉ እዮም።

ካልእ

ውላድኩም ክበልዖ ዘይኽእል ዓይነት መግቢ እንተደኣ ሃልዩ ንሰራሕተኛታት ክትሕብሩዎም ኣለኩም። እቲ ምኽንያታት ብሃይማኖታዊ፡ ባህላዊ ወይ ጥዕናዊ ምኽንያታት ክኸውን ይኽእል እዩ።

BERGEN
KOMMUNE

Foto forside: © Asle Bentzen
Svanemerket trykksak, 2041 0731
Skipnes.no