

በጥንቃቄ የተዘጋጀ የትምሕርት ቤት ምሳ፤

የትምሕርት ቤት ምሳ ከማዘጋጀት ስፊት እጅግ በሣሙና ታጠቢ



ምግብ በጥንቃቄ እንዲያዝ በደምብ በምግብ መያዣው ውስጥ ተለያይተው መቀመጥ ይኖርባቸዋል፤



በጥላስቲክ የምግብ ማሸጊያ ተጠቅልለው ወይም በጥቃቅን ሰንዳቆች ሆነው በትልቁ የምሳው ማስቀመጫ ሰንዳቅ ውስጥ ለያይተው ሊቀመጡ ይችላሉ



ቀዝቃዛ ውሀ ወይም በመያዣ ያለ ግግር በረዶ ከማቀዝቀዣው አውጥተሽ በምሳው ማስቀመጫ አስቀምጬ ምግቡን ቀኑን ሙሉ እንደቀዝቀዘ ይቆያቸዋል



የወተት ውጤት ቶችፊ ሥጋ፤ ዕንቁላል፤ እንዲሁም፤ የበሰለ ፓስታ ወይም ሩዝ እስኪበሉ ድረስ በማቀዝቀዣ የቆዩ መሆን አለባቸው

May 2010

ጤናማ የትምህርት ቤት ምሳ፤

በየቀኑ ከየአንዳንድ የምግብ ወገን ውስጥ መብላት ያስፈልገናል



ከነዚህ የምግብ ወገኖች ውስጥ የተለያዩ ምግቦችን ምረጥ ምሳው እንዲወደድ ለማድረግ

ዳቦና ጥራጥሬዎች

ኃይል ለማግኘት ዳቦና ጥራጥሬዎች ተጨማሪ ይሁኑ እነዚህ ምግቦች መግርና መጫወት ያስችላሉ



ገምቢ ምግቦች

በምግብ መያዘያው፤ ገምቢ ምግቦችን ለምሳ ከተጨመሩ ጡንቻና አጥንት ይዳብራሉ ፤ ገምቢ ምግቦች ፡- ሥጋ፣ ለውዝና ዕንቁላል፣ አደንጓሬ፣ ምስርና የወተት ውጤቶችን፣ እንደ አይብ፤ ወተትና እርን የመሳሰሉትን ይጨምራል፤



ፍራፍሬና ቅጠላ ቅጠል

ፍራፍሬና ቅጠላቅጠል ለምሳ በመያዝ፣ ሽታሚኖች፣ ማእድናትና አሰርን የመሳሰሉት ይገኛሉ፡ እነዚህ ምግቦች ጥሩ ገፅና ፈገግታ እንዲኖረን ይረዳናል



የሚጠጣ ነገር ያዝ ውሀ ለጤንነት ተስማሚ ነው፤ በወጪም በኩል ቢሆን ይመረጣል



ለሙሉ ቀን በቂ ምግብ ለመኖሩ እርግጠኛ መሆን ያስፈልጋል፤

ጤናማ የትምህርት ቤት ምሳጭ



ትንሽ ዳቦ ወይም ጥራጥሬን ምረቀ

ገምቢ ምግብን ምረቀ



ፍራፍሬና ቅጠላቅጠል ምረቀ

መጠጥ ምረቀ



ውሀ

ጤናማ የትምህርት ቤት ምሳጭ

