

ሁለተኛው ዓመት ስንዴ (ሆል ግሬይን) የተዘጋጀ ነው። ሁለተኛው ምግብ ከወተትና እርጎ ጋር ይቀርባል። ሁለተኛው ጭማቂ ከመቶ በመቶ ፍራፍሬ የተዘጋጀ ነው።

ስኞ	ማከሰኞ	ዕርብ	ሃመስ	አርብ
<p>ስም: _____</p> <p>ስፍራ: _____</p> <p>ቀን: _____</p>		<p>1) ትኩሰት: የበሬ ሥጋ፣ አትክልት፣ ብርኮሊ፣ ዳቦ፣ ፔር። ቀዝቃዛ: የቶኖ ፓስታ ሰላጣ፣ የአረንጓዴ አተር ሰላጣ፣ ቀይሥር፣ ዳቦ፣ ፔር። አትክልት: ቶፋ፣ አትክልት፣ ብርኮሊ፣ ዳቦ፣ ፔር።</p>	<p>2) ትኩሰት: የአሳማ ሥጋ፣ ባቄላ ካሮት፣ የተፈጨ ድንች፣ ዳቦ። ቀዝቃዛ: የተርኪ ሥጋ፣ ዳቦ፣ የድንች ሰላጣ፣ ካሮት። አትክልት: መኮሮኒ በቸዝ፣ ባቄላ፣ ካሮት፣ የተፈጨ ድንች፣ ዳቦ።</p>	<p>3) ትኩሰት: የዶሮና ባቄላ ቸሊ፣ የተቀለ ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ የበቆሎ ዳቦ፣ መዝ። ቀዝቃዛ: ዶሮና ፓስታ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ መዝ። አትክልት: የአትክልት ቸሊ፣ የተቀለ ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ የበቆሎ ዳቦ።</p>
<p>6) ትኩሰት: ፓስታ በበሬ ሥጋ ሰስ፣ ብርኮሊ፣ ቢጫ ዙኪኒ፣ ደረቅ ዳቦ፣ ብርቱካን። ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ በአልመንድና በውይን፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ብርኮሊ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን። አትክልት: ፓስታ በቸዝ፣ ብርኮሊ፣ ቢጫ ዙኪኒ፣ ደረቅ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p>	<p>7) ትኩሰት: የዶሮ ከሪ፣ ሩዝ፣ የተቀለ አትክልት ወጥ (ራታቶሊ)፣ ካሮት፣ ቂጣ (ናን)። ቀዝቃዛ: የበሬ ሥጋ፣ ዳቦ፣ የድንች ሰላጣ፣ ቀይሥር። አትክልት: Vየአትክልት ከሪ፣ ሩዝ፣ የተቀለ አትክልት ወጥ (ራታቶሊ)፣ ካሮት፣ ቂጣ (ናን)።</p>	<p>8) ትኩሰት: የበሬ ሥጋ በመረቅ፣ የተፈጨ ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ አበባ ጎመን፣ ዳቦ፣ የተቀለ ፍራፍሬ። ቀዝቃዛ: ዶሮ በፓስታ፣ የአረንጓዴ አተር ሰላጣ፣ የካሮትና ዝቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ የተቀለ ፍራፍሬ። አትክልት: አትክልት በመረቅ፣ የተፈጨ ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ አበባ ጎመን፣ ዳቦ፣ የተቀለ ፍራፍሬ።</p>	<p>9) ትኩሰት: የዶሮ ሥጋ፣ ሩዝ፣ ጎመን፣ የተቀለ አትክልት፣ ዳቦ። ቀዝቃዛ: የቶኖ ሰላጣ፣ የኩስኩስ ሰላጣ፣ የተቀለ አትክልት፣ ቀይሥር፣ ዳቦ። አትክልት: ቶፋ፣ ሩዝ፣ ጎመን፣ የተቀለ አትክልት፣ ዳቦ።</p>	<p>10) ትኩሰት: ሳልሞን፣ ትኩስ የፋሮ ሰላጣ፣ አረንጓዴ አተር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ አፕል። ቀዝቃዛ: ዶሮ በፔስቶ፣ የድንች ዳቦ፣ የአረንጓዴ አተር ሰላጣ፣ ኩከምበር፣ አፕል። አትክልት: የአትክልት ቦል፣ ትኩስ የፋሮ ሰላጣ፣ አረንጓዴ አተር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ አፕል።</p>
<p>13) ትኩሰት: ቴላፒያ፣ ባቄላ በሩዝ፣ አከራ፣ የበቆሎ ዳቦ፣ አትክልት፣ የተቆራረጠ ማንጎ። ቀዝቃዛ: ፓስታና የባህር ምግብ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ኩከምበር፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ማንጎ። አትክልት: አትክልት፣ ባቄላና ሩዝ፣ አከራ፣ የበቆሎ ዳቦ፣ አትክልት፣ የተቆራረጠ ማንጎ።</p>	<p>14) ትኩሰት: የበሬ ሥጋ፣ የተቀለ ድንች፣ ጎመን፣ ዳቦ። ቀዝቃዛ: የዶሮ ሥጋ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ብርኮሊ፣ ዳቦ። አትክልት: Pእንጉዳይ (ማሸሩም)፣ ቶፋ፣ የአትክልትና ባቄላ ወጥ፣ የተቀለ ድንች፣ ጎመን፣ ዳቦ።</p>	<p>15) ትኩሰት: የዶሮ እግር፣ መኮሮኒ በቸዝ፣ ዳሮት፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ አፕል። ቀዝቃዛ: የተርኪ ሰላጣ፣ የባቄላና በቆሎ ሰላጣ፣ የካሮትና ዝቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ አፕል። አትክልት: አትክልት፣ መኮሮኒ በቸዝ፣ ካሮት፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ አፕል። ***የልደት ኬክ***</p>	<p>16) ትኩሰት: የአሳማ ሥጋ፣ የተቀለ ስኳር ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ በቆሎ። ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ በአልመንድና ወይን፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ የአረንጓዴ አተር ሰላጣ፣ ከሮሳንት። አትክልት: የአትክልት በርገር በመረቅ፣ የተቀለ ስኳር ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ በቆሎ፣ ዳቦ።</p>	<p>17) ዓለም አንቅጠስ ትኩሰት: የበሬ ሥጋ፣ ሩዝ፣ ሃመስ፣ የፒታ ቂጣ፣ የኩከምበር እርጎ ሰላጣ፣ ብርቱካን። ቀዝቃዛ: ዶሮ፣ የሊባኖስ ሰላጣ (ሌተስ፣ ቲማቲም፣ ኩከምበር፣ ቀይ ሽንኩርት፣ ናና፣ አጅቶ፣ ሃመስ፣ ፒታ ቂጣ፣ ብርቱካን)። አትክልት: የፈላፍል ሳንድዊች፣ ሩዝ፣ ሃመስ፣ የፒታ ቂጣ፣ ይኩከምበር እርጎ ሰላጣ፣ ብርቱካን። ወደ ሊባኖስ እንኳን ደህና መጡ!</p>

<p>20) ትኩሱ: ዶሮ፣ ድንች፣ ብሮኮሊ፣ ዳቦ፣ ፔር።</p> <p>ቀዝቃዛ: የቶሎ ፓስታ ሰላጥ፣ የአረንጓዴ አተር ሰላጥ፣ ቲማቲም፣ ዳቦ፣ ፔር።</p> <p>አትክልት: ቶፋ፣ ድንች፣ ብሮኮሊ፣ ዳቦ፣ ፔር።</p>	<p>21) የአስ ኤን ይቅመሱ</p> <p>ትኩሱ: የበሬ ሥጋ፣ የመክሲኮ አረንጓዴ ሩዝ፣ ባቄላ፣ ካሮት፣ ቶርቲያ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጥ በበቆሎ፣ ባቄላ፣ የተቆራረጠ ጣፋጭ ቃርያና ቶረቲያ፣ የራንች ድረሲንግ፣ የቲማቲም ሰላጥ (ፒኮ ዴ ጋሎ)፣ ቶርቲያ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ የሜክሲኮ አረንጓዴ ሩዝ፣ ባቄላ፣ ካሮት፣ ቶርቲያ።</p> <p>ወደ ደቡብ ምሥራቅ እንኳን ደህና መጡ!</p>	<p>22)</p> <p>ትኩሱ: ዶሮ፣ ሩዝ፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ፣ ሙዝ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የበሬ ሥጋ በቸዥ፣ ዳቦ፣ የድንች ሰላጥ በማዮኔዝ፣ ቀይሥር፣ ሙዝ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ ሩዝ፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ፣ ሙዝ።</p>	<p>23)</p> <p>ትኩሱ: ቴላፒያ፣ ባቄላ፣ አትክልት፣ ፒታ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋና ቸዥ፣ ቤግል (ዳቦ)፣ ካሮትና ሰለሪ፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ የኩሳኩሳ ሰላጥ።</p> <p>አትክልት: የፓስታ ዓይነት በቸዥ፣ የተቀየጠ አትክልት፣ ጎመን፣ ዳቦ።</p>	<p>24)</p> <p>ትኩሱ: ሸቦሬ ሥጋ እስቴክ በመረቅ፣ የተፈጨ ድንች፣ ጎመን፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ አፕል (ፖም)።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ከሪ ሰላጥ፣ የሩዝ ሰላጥ፣ የቲማቲም ሰላጥ፣ ኩከምበር፣ ዳቦ፣ አፕል (ፖም)።</p> <p>አትክልት: የአትክልት እስቴክ በመረቅ፣ የተፈጨ ድንች፣ ጎመን፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ አፕል (ፖም)።</p>
<p>27) ዝግ ነው።</p>  <p>የመታሰቢያ ቀን በዓል</p>	<p>28)</p> <p>ትኩሱ: የበሬ ሥጋ በመከሮኒ፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ አትክልት፣ ደረቅ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ኮክ።</p> <p>ቀዝቃዛ: ዶሮ በመከሮኒና ቲማቲም፣ ብሮኮሊ፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጥ፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ኮክ።</p> <p>አትክልት: አትክልት በመከሮኒ፣ ቸዥ (አይብ)፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ አትክልት፣ ደረቅ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ኮክ።</p>	<p>29)</p> <p>ትኩሱ: ዶሮ በአትክልት፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ ዳቦ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የእንቁላል ሰላጥ፣ የእስፒናች ሰላጥ፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ።</p> <p>አትክልት: ቶፋ በአትክልት፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ ዳቦ።</p>	<p>30)</p> <p>ትኩሱ: የአሣ አይነት፣ ትኩስ የፋሮ ሰላጥ፣ ጎመን፣ ቲማቲም፣ ዳቦ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋና ቸዥ፣ ዳቦ፣ ቀይሥር፣ የድንች ሰላጥ።</p> <p>አትክልት: ቀይና አረንጓዴ ምስር፣ ትኩስ ይፋሮ ሰላጥ፣ ጎመን፣ ቲማቲም፣ ዳቦ።</p>	<p>31)</p> <p>ትኩሱ: የአሳማ ሥጋ በመረቅ፣ ኪንዋ (የአሀል ዓይነት)፣ ካሮት፣ የተፈጨ ድንች፣ የበቆሎ ዳቦ፣ የአፕል ሰስ።</p> <p>ቀዝቃዛ: ዶሮ በመከሮኒ፣ አረንጓዴ ሰላጥ፣ የሽምብራ ሰላጥ፣ ዳቦ፣ የአፕል ሰስ።</p> <p>አትክልት: አትክልትና ባቄላ ጥቅል (ቡራቶ)፣ ኪንዋ (የአሀል ዓይነት)፣ ካሮት፣ የተፈጨ ድንች፣ የበቆሎ ዳቦ፣ የአፕል ሰስ።</p>

የአመጋገብ ስርዓት ማስታወሻ: በየቀኑ አንድ ዓይነት ብቻ ምግብ የሚመገቡ ከሆነ፣ ከተለያዩ ምግቦች የሚገኘውን ንጥረነገር ሊያጡ ይችላሉ። ለምሳሌ ካቸና ፓይን ፍሬ ጥሩ የማግኒዥየም ምንጮች ናቸው። ይሁን እንጂ አልፎ አልፎ የሱፍ ፍሬና የሄዝል ፍሬ የማይመገቡ ከሆነ፣ የቫይታሚን ኢ እጥረት ያጋጥሟቸዋል።

ይህ ህግ ለምግብ ቀለማትም ይሰራል። እያንዳንዱ የምግብ ቀለም የተለዩና ለጤና የሚያስፈልግ የምግብ ንጥረነገር ጥቅም ያመጣል። ለምሳሌ፣ አረንጓዴ አትክልቶችና ፍራፍሬዎች ከአትክልት የሚገኝ በርካታ እንደ ክሎሮፊል ያለ ፊቶኒውትረንት ያበረክታል። ይሁንና፣ አመጣጥነው ካልተመገቡ ከቀይ፣ ከብርቱካንማ፣ ከቢጫ፣ ከሰማያዊና ከወይንጣጅ ቀለማት የሚገኙ አትክልት ተኮር ፊቶኒውትረንት ሊያጡ ይችላሉ። የዩናይትድ እስቴት የግብርና ሚኒስቴር የምግብ ሰህጥን በተለያዩ ዓይነት ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ እህል፣ የኩብት ተዋፅኦ እና ንፁህ ፕሮቲን እንዲያደራጁ ይመክራል። ግማሹን የሰሃጥን ክፍል በፍራፍሬና በአትክልት ሞልተው በቀረው ቦታ ሙሉ እህልና ፕሮቲን ይሙሉበት።

እንደ ወይንጣጅ እበባ ጎመን፣ ነጭ አስፓራጉስ፣ ስኳር ድንች እና ቀስተደመና ቀለምማ ካሮቶች አመጋገብዎ ውስጥ ለማካተት ይሞክሩ። ከየት እንደሚጀምሩ ካለወቁ፣ የተመጣጠነ ምግብ ባለሙያ ያማክሩ።