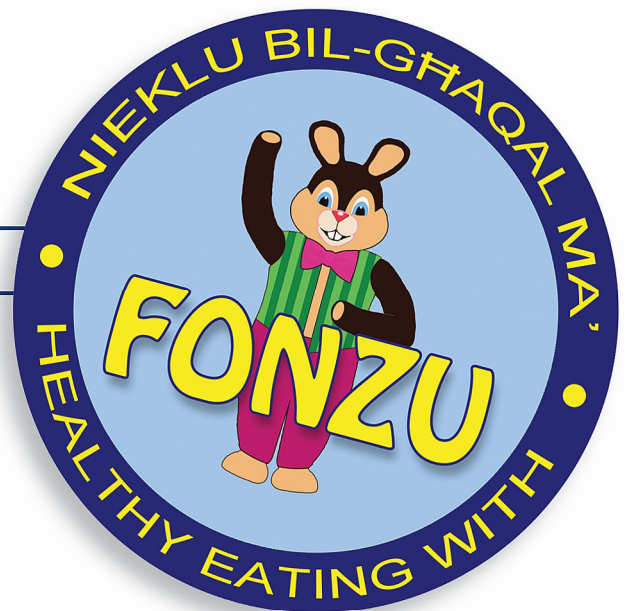


# Newsletter

Numru 1

Mejju 2011



## MERHBA!

Fil-gimghat li ġejjin it-tfal tagħkom tat-tieni u l-ħames sena tal-iskola primarja ser jibdew jagħmlu xi ftit attivitajiet edukattivi fil-klassi dwar l-ikel, l-istil ta' ħajja u s-saħħa. Dan kollu bħala parti minn proġett pilota ikkordinat mill-*British Nutrition Foundation* imsejjaħ *European Food Framework*.

L-għan ewlieni tal-proġett huwa li jgħin lit-tfal tal-iskola biex ikunu b'saħħithom.

Bħalissa qed jinħoloq ħafna materjal edukattiv għat-tfal u għall-għalliema biex it-tfal ikunu jistgħu jittgħallmu iktar dwar l-ikel (tipi differenti, kif jikber, kif nużawh fid-dieta tagħna) u kif jistgħu jagħmlu għażliet għaqlija biex jieklu iktar ikel tajjeb għas-saħħa. Il-materjal jenfasizza wkoll il-valur tal-attività fizika għas-saħħa u t-tipi differenti ta' attività fizika li wieħed jista' jipprattika.

Dan il-proġett pilota ser ikompli sa l-aħħar tas-sena skolastika. It-tfal kollha ingħataw *Activity Book* kull wieħed biex jaħdmu fuqu. Jista' jkun li l-għalliema jgħidulhom biex jagħmlu xi xogħol id-dar magħkom l-adulti li tiegħu ħsiebhom. Inneġġigkom biex tagħmlu dan. Perezempju, tistgħu tippreparaw ir-riċetti sempliċi li hemm fl-*Activity Book* u mbagħad tiegħu ritratt tal-prodott lest biex it-tfal jieħdu l-iskola ħalli jurih lill-sħabhom u lill-għalliema. Jew tistgħu tgħinu lit-tfal jittgħallmu l-kliem tal-kanzunetta oriġinali 'Ħaxix u Frott' (*ara paġna 2*). Jew tistgħu taħdmu xi Tisliba jew Kwizz milli hemm fil-ktieb mat-tfal.

Ftakru - Iktar mat-tfal jaraw l-adulti jieħdu interess fl-ikel, fl-attività fizika u l-impatt tagħhom fuq is-saħħa, iktar hemm ċans li huma wkoll jibdew jagħtu kas u jagħmlu għażliet għaqlija għal saħħa aħjar.

Għal din id-darba daqshekk. Terġgħu tisimgħu minn għandi ftit gimghat oħra, lejn tmiem il-proġett pilota.

Saħħa!

*Suzanne*

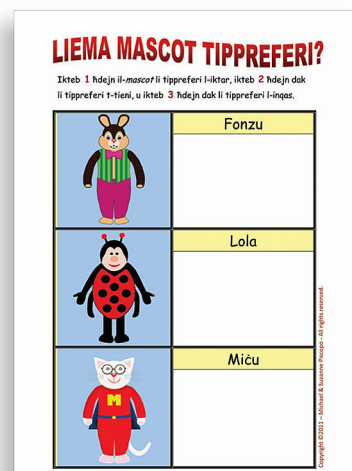
Dr Suzanne Piscopo  
(Koordinatriċi tal-proġett pilota f'Malta)

[www.europeanfoodframework.eu](http://www.europeanfoodframework.eu)

## MIN HU FONZU?

Fonzu huwa l-*mascot* tal-proġett pilota f'Malta. Fonzu huwa fenek gustuż li ntagħzel mit-tfal stess.

F'Marzu li għadda, tfal minn diversi skejjel kellhom ċans biex jivvutaw għal wieħed minn tliet *mascots* għall-proġett. Dawn kienu Fonzu l-Fenek, Lola Nannakolla u Miċu l-Qattus. 'Il fuq minn 150 tifel u tifla tat-tieni u tal-ħames sena ivvuttaw u Fonzu ħareġ ir-rebbieħ bl-iktar voti.



Fonzu issa jidher f'ħafna mill-materjal edukattiv illi nħoloq. Huwa naqra ikbar mit-tfal fl-età u jħobb jagħtihom pariri dwar l-ikel, l-attività fizika u s-saħħa. Ħafna drabi iġiegħelhom jaħsbu wkoll, jew iħeġġiġhom jagħmlu riċerka jew anke esperiment!

Fonzu jħobb ħafna jkanta l-kanzunetta "Ħaxix u Frott". F'dawn il-gimghat li ġejjin, huwa ser idur l-iskejjel fejn qed isir il-proġett biex ikanta l-kanzunetta mat-tfal waqt l-*Assembly*. Il-messaġġ li jrid iwassal permezz tal-kanzunetta huwa kemm hawn frott u ħaxix differenti, ta' kull forma u kulur, u kemm huwa tajjeb għalina li nieklu ħafna frott u ħaxix.

Araw ukoll il-Paġna ta' Fonzu li hemm fuq wara ta' din in-*Newsletter*.



Kliem ta' Michael Piscopo

#AXIX U FROTT

Mużika ta' Jonathan Abela

Flixix u frott  
 Flixix u frott  
 Niekol kuljum  
 Biex b'saħħti nkun  
 Frott u flixix  
 Frott u flixix  
 Dejjem flimkien  
 F'bosta forom u lwien.

Il-banana - safra w tawwalija  
 It-tadama – fiamra w zengulija  
 Fhadra l-fassa, orangjo z-zunnarija  
 Frott u flixix ilkoll tajbin għalija.  
 Fawha friska bil-qoxra bellusija  
 Tuta sewda, ċirasa fiamranija  
 It-tuffieha ta' barra jew Maltija  
 Frott u flixix ilkoll tajbin għalija.

Ref: Mel' ejjew ngħidu Viva l-frott  
 Viva l-flixix  
 Viva l-frott  
 U viva l-flixix  
 Viva l-frott  
 Viva l-flixix  
 Viva l-frott  
 U viva l-flixix.

Flixix u frott  
 Flixix u frott  
 Niekol kuljum  
 Biex b'saħħti nkun  
 Frott u flixix  
 Frott u flixix  
 Dejjem flimkien  
 F'bosta forom u lwien.

Frawla fiamra u bajtra fhadranija  
 Ġidra vjola u basla bajdanija  
 L-ispinaci, kemm friska jew mgħollija  
 Frott u flixix ilkoll tajbin għalija.  
 Fhadra w fiamra bit-tikek id-dulliegħa  
 Il-langasa bil-qoxra safranija  
 Il-laringa bil-meraq bnin mimlija  
 Frott u flixix ilkoll tajbin għalija.

Ref: Mel' ejjew ngħidu Viva l-frott  
 Viva l-flixix  
 Viva l-frott  
 U viva l-flixix  
 Viva l-frott  
 Viva l-flixix  
 Viva l-frott  
 U viva l-flixix.

Ref: Mel' ejjew ngħidu Viva l-frott  
 Viva l-flixix ....



Tfal jitgħallmu jkantaw il-kanzunetta.



## VARJETÀ TA' IKEL

Min jaf kemm-il darba smajtu kemm huwa importanti li nieklu varjetà ta' ikel, u li nieklu b'moderazzjoni. Dan il-messaġġ igħodd għal kullhadd, inkluż it-tfal.

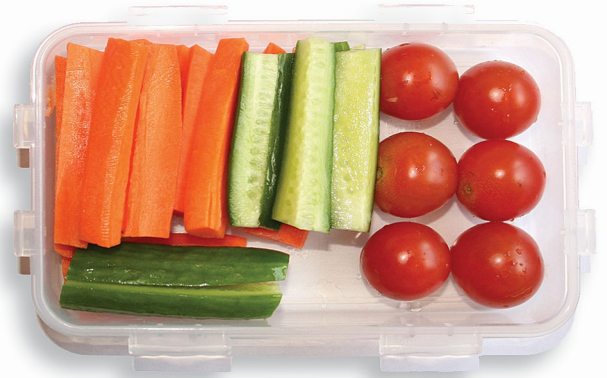
Importanti li l-għalliema, il-ġenituri u l-adulti li jieħdu ʔsieb it-tfal lkoll iwasslu l-istess messaġġi lit-tfal.

Perezempju lit-tfal nistgħu ngħallmuhom li l-ikel naqsmuh fi gruppi. Hemm il-grupp taċ-ċerejali, il-grupp tal-ħaxix u l-frott, il-grupp tal-ħalib u l-ġobon, il-grupp tal-laħam u ʔhut, u l-grupp tal-ħelu, ċikkulati u pakketti tal-*snacks*.

Meta t-tfal jidraw liema ikel jaqa' taħt liema grupp, ngħidulhom li d-dieta tagħna – jiġifieri l-ikel li nieklu – tista' tkun magħmula minn ikel minn dawn il-gruppi kollha. Imma imbagħad nispjegaw ukoll liema ikel tajjeb li nieklu kuljum jew ta' spiss, u liema ikel m'hemmx għalfejn nieklu kuljum, jew anzi aħjar ma nieħduhx ta' spiss.

Xi messaġġi li importanti li nwasslu lit-tfal huma li:

- Tajjeb li nieħdu ikel bħal ʔobż, għaġin u ross kuljum, imma l-aħjar ikunu tat-tip ismar.
- Tajjeb li nieħdu xi frott jew ʔaxix ma' kull ikla li nieħdu.
- Tajjeb li nieħdu mill-inqas żewġ tazzi ʔalib kuljum. ʔalib abjad aħjar.
- Tajjeb li nieħdu ffit ġobon kuljum, imma nippruvaw nagħzlu dak b'inqas xaħam.
- M'hemmx għalfejn nieklu laħam kuljum. Nieklu iktar tiġieġ, fniek u ʔhut flok laħam ieħor u nevitaw li nieħdu ʔafna laħam bħal zalzett, supressat u *luncheonmeat*.
- Nippruvaw ma nieklux ʔafna ʔhelu, ċikkulati u pakketti tal-*snacks*. Ma neħduhomx ta' spiss, u meta neħduhom, nieħdu ammont żgħir jew naqsmu ma' xi ʔaddieħor.
- Nixorbu l-ilma ʔafna drabi matul il-ġurnata u nevitaw li nieħdu ʔafna luminati u *iced tea*.



Hawnhekk irridu nsemmu li mat-tfal iż-żgħar ma nidħlux fid-dettal fuq sustanzi, imma nemfasizzaw li xi ikel tajjeb ʔafna biex jagħtina l-enerġija biex naħdmu u nilagħbu (eż: ċerejali, ʔaxix u frott, patata), ieħor tajjeb għal snien u għadam b'saħħithom (eż: ʔalib u ġobon), ieħor tajjeb għal demm b'saħħtu (eż: laħam u ʔhut), u ieħor jgħinna nikbru, ma nimirdux u nfiequ meta nwegġgħu jew inkunu ma nifilħux (eż: ʔaxix u frott, laħam u ʔhut, u ful, fażola u għazz).

It-tfal nippruvaw nuruhom ukoll li iktar ma nieklu ikel li ġej mill-pjanti u mhux mill-animali, iktar aħjar għas-saħħa.

Bħala ġenituri u adulti li tieħdu ʔsieb it-tfal għandkom rwol importanti biex lit-tfal toffrulhom kemm tistgħu varjetà ta' ikel ʔalli tkunu ċerti li qed jieħdu is-sustanzi differenti li għandhom bżonn u ʔalli t-tfal jidraw jieħdu gost b'toġħmiet differenti. Importanti li meta titkellmu dwar l-ikel u tieklu u tixorbu quddiem it-tfal tagħtu eżempju tajjeb biex it-tfal iktar tħegġuhom jieklu ikel tajjeb għas-saħħa.

U fl-aħħar – tinsewx titkellmu mat-tfal kemm huwa tajjeb li nkunu attivi kuljum. Ippjanaw ʔarġiet mat-tfal, perezempju s-Sibt jew il-ʔladd, fejn tkunu attivi u tieħdu gost il-koll flimkien.



## INSAJRU MA' FONZU!

Fonzu jhobb isajjar. Fl-*Activity Book* tat-tfal hemm xi ricetti li jhobb jagħmel hu. Hawn taħt qed nagħtukom waħda minnhom. Hajru lit-tfal jagħmluha huma... u fejn hemm bżonn għinuhom fit intom.

Ir-ricerka turina sew li meta t-tfal isajru, dan mhux biss jgħinuhom irawmu ċerta ħiliet prattiċi, imma anke jżidilhom il-kunfidenza, jagħtihom ċerta sodisfazzjon, iħajjarhom ikunu kreattivi, u jgħinuhom biex jieħdu gost iduqu u jieklu ħafna ikel differenti.

Ir-ricetta t'hawn taħt addattata ħafna għal dawn iż-żmenijiet meta dieħel is-sajf.

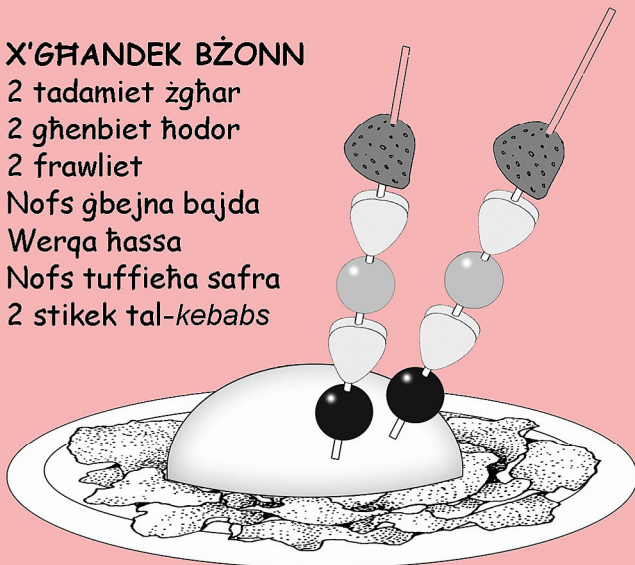
Agħmluha mat-tfal u ħudu ritratt tal-prodott lest. Ibagħtuhulna fuq l-indirizz tal-*email* tagħna [fonzulfenek@gmail.com](mailto:fonzulfenek@gmail.com) u l-aħjar ritratti ingibuhom fin-*Newsletter* li jmiss. Tinsewx tgħidulna l-isem tat-tifel jew tifla, kemm għandhom żmien u l-iskola fejn imorru.

Żmien għandkom sal-10 ta' Ġunju 2011.

### KEBABS TA' FONZU

#### X'GĦANDEK BŻONN

- 2 tadamiet żgħar
- 2 għenbiet ħodor
- 2 frawliet
- Nofs gbejna bajda
- Werqa ħassa
- Nofs tuffieħa safra
- 2 stikek tal-kebabs



#### X'GĦANDEK TAGĦMEL

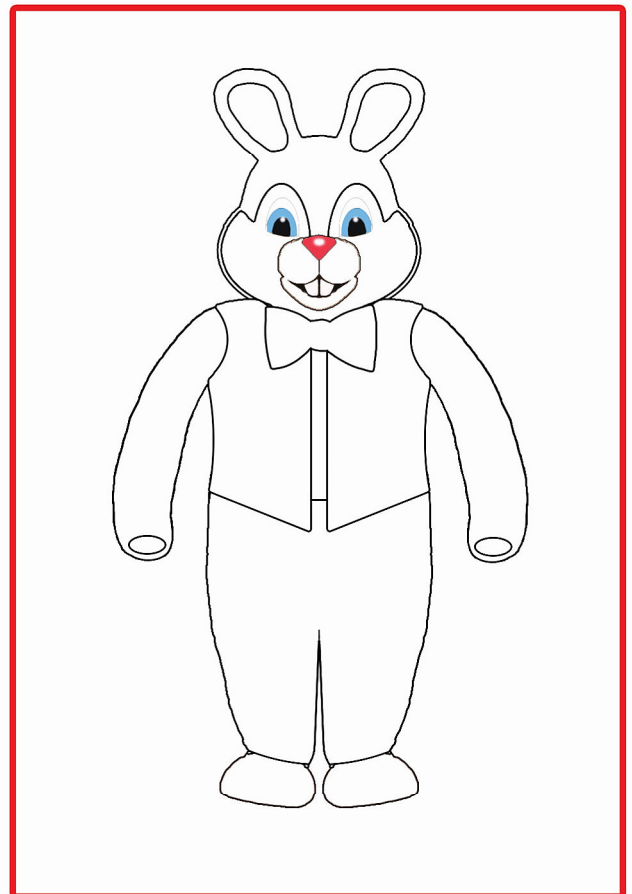
1. Aħsel il-frott u l-ħaxix.
2. Qatta' l-ħass fi strippi u agħmlu fi platt.
3. Poggi t-tuffieħa n-naħa ċatta fuq il-ħass.
4. Aqta' l-gbejna f'erba' biċċiet.
5. Fuq stikka daħħal frawla, biċċa gbejna, għenba ħadra, biċċa gbejna, u tadama.
6. Agħmel l-istess fuq l-istikka l-oħra.
7. Waħħal il-kebabs fit-tuffieħa.

## TPINGĠJA

Fonzu jhobb jilbes sidrija. Agħmlu *photocopy* tal-istampa ta' Fonzu (l-aħjar tkabbruha fit) u heġġu lit-tfal biex ipinġu lil Fonzu bil-kulur. Imma jridu jiddisinjawlu sidrija ġdida!

Ħudu ritratt jew agħmlu *scan* tat-tpingġja tat-tifel jew tifla u ibagħtuhelna fuq l-indirizz tal-*email* tagħna [fonzulfenek@gmail.com](mailto:fonzulfenek@gmail.com). Inkella ibagħtuha bil-posta lil: Dr Suzanne Piscopo, Uffiċċju 324, Fakultà tal-Edukazzjoni, Università ta' Malta, Msida, MSD 2080 - Malta.

L-aħjar tpingġiet ingibuhom fin-*Newsletter* li jmiss. Żmien għandkom sal-10 ta' Ġunju 2011.



### ITTRI LIL FONZU

Ħajru lit-tfal jiktbu kelmtejn lil Fonzu. Jistgħu jgħidulu x'ikel iħobbu jieklu u kif iħobbu jiekluh, jistgħu jiktbulu xi ricetta favorita tagħhom, jistgħu jgħidulu xi ħaga fuq xi sport li jħobbu jagħmlu, jew jistgħu jgħidulu x'qed jitgħallmu l-iskola, dwar li-ikel, l-attività fizika u s-saħħa. F'idejhom!

Email: [fonzulfenek@gmail.com](mailto:fonzulfenek@gmail.com)