

# Newsletter

Numru 2

Ġunju 2011



## MERĦBA!

Din hija t-tieni *Newsletter* tal-proġett **Niekl** Bil-Għaqal ma' Fonzu - *Healthy Eating with Fonzu*.

Fil-ġimgħat li għaddew it-tfal tagħkom tat-tieni jew ħames sena ħadmu diversi taħrig u raw diversi vidjos bħala parti minn dan il-proġett. Aħna diġa bdejna nitkellmu mat-tfal u jidher li tgħallmu ħafna u anke ħadu gost. L-għan tagħna dejjem huwa li ngħinu lit-tfal tagħkom biex ikollhom tagħrif, attitudnijiet u ħiliet ħalli jagħmlu għażliet għal saħħa aħjar, kemm fi tfulithom u anke meta jikbru. Dan jista' jirnexxi biss bil-kooperazzjoni tagħkom il-ġenituri u l-adulti li tiegħu li tiegħu taħliet it-tfal.

Matul Ġunju, jiena u **Fonzu I-Fenek**, il-*mascot* tal-proġett, dorna l-iskejjel fejn qed isir il-proġett pilota. L-ewwel jiena tkellimt ftit mat-tfal dwar l-ikel u s-saħħa u mbagħad it-tfal kantaw il-kanzunetta originali 'Flaxix u Frott'. Mument eċċitanti għat-tfal kien meta tfaċċa Fonzu! Huma reġgħu kantaw il-kanzunetta ma' Fonzu u anke żifnu miegħu. Fil-fatt, messaġġ ieħor li ridna nwasslu huwa dwar il-bżonn li nkunu attivi kuljum.

Fl-aħħar tal-mawra f'kull skola, it-tfal għamlu wegħda li ser jieklu iktar ħaxix u frott ta' kull kulur u ma' kull ikla li jieklu. Issa importanti li intom tgħinuhom biex iżommu din il-wegħda. Ir-riċerka turina li jekk it-tfal ikollhom aċċess għal ħaxix u frott u jekk jaraw lill-ġenituri tagħhom jiekluh, iktar hemm ċans li jiekluh huma wkoll.

Għalissa daqshekk. Nispera li s-sena d-dieħla dan il-proġett jitkompla u flimkien magħkom u mal-għalliema, jiena u Fonzu nkunu nistgħu naħdmu biex ikollna tfal Maltin u Għawdxin iktar b'saħħithom.

Saħħa!

*Suzanne*

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

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





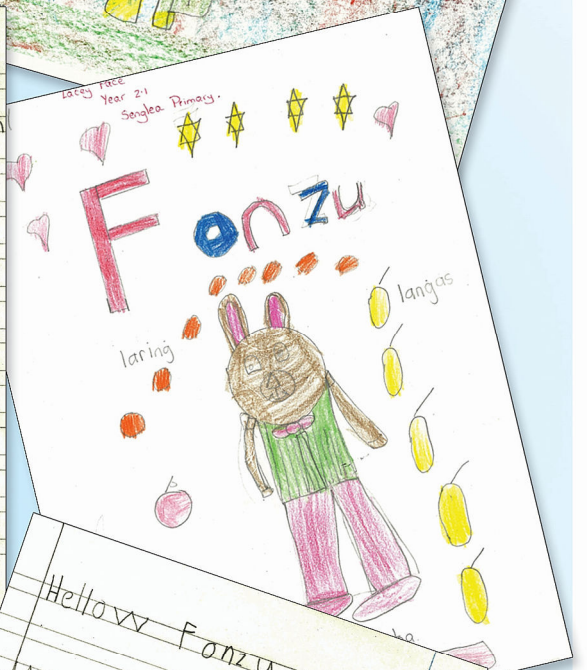






Aaliyah Hellow Fonzu,  
 Jien jisimni Aaliyah  
 Fonzu int likbar habib  
 Liegħi ghax zghallimni  
 fuq il-haxix u l-frott,  
 Fonzu jiena nħobbok  
 hafna. Grazi.

Dejjem  
 Liegħi,  
 S.Spiteri Brava! Aaliyah



from  
 Nicole

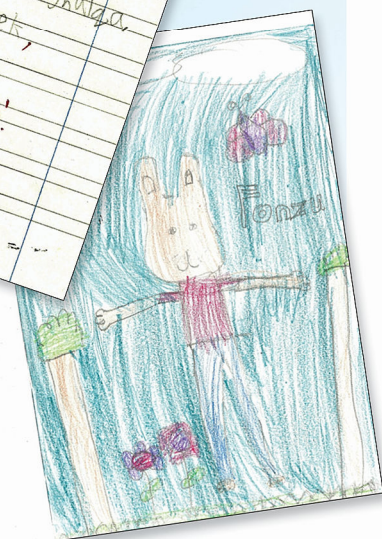
zghallimt hafna  
 ma nioholx  
 u kat  
 ir, jesa ged niohol  
 niohol healthy food  
 jikkru il-frott

Hellow Fonzu,  
 Jien jisimni wesley.  
 Grazi Fonzu tatti  
 għallimni niehol  
 hafna frott u haxix  
 u dejjt nigjik jattti  
 bejjem tiegħi  
 wesley

S.Spiteri Bravu!

Hellow Fonzu,  
 Jie na jisimni Jarzi  
 ummur-tiskola ta' Isla  
 Nixtieg ngħidlek ta' Isla  
 kadt gast narat-tek kemm  
 ghax fih hafna stammi  
 il-haxix insibuh fl-ghalqa  
 bejjem tiegħi,  
 Jarzi.

S.Spiteri Bravu!



Tpingijiet u ittri ta' Jarzi Azzopardi, Kylie Azzopardi, Aaliyah Bonello, Alishia Cassar, Wesley Ghiller, Nicole Lia, Josmar P, Lacey Pace, Owen Vassallo, Kieran Zammit u Ayhab Zbaida, studenti tat-Tieni Sena li jattendu l-iSkola Primarja tal-Isla. Għalliema - Ms S. Spiteri



## KIF INŻIDU L-HAXIX FID-DIETA TAT-TFAL

Žgur li smajtu bis-*slogan* 'Kul ħamsa kuljum'. Dan qed jirreferi għall-fatt li hemm bżonn nieklu ħames porzjonijiet ta' ħaxix u frott kuljum. Madanakollu, ħafna ġenituri jilmentaw kemm huwa diffiċli li jħajru lit-tfal biex jieklu iktar ħaxix; il-frott mhux daqshekk problema. Hawn taħt hawn ftit idejat kif tistgħu iżżidu l-ħaxix u l-frott fid-dieta tat-tfal. Taqtawx qalbkom. Ġieli t-tfal iridu jiġu esposti għal ikel ġdid aktar minn 10 darbiet qabel ma jaċċettawh.

**1. Qatta' l-ħaxix u frott f'biċċiet żgħar.** Generalment it-tfal jippreferu li jaqdbu biċċa u jiekluha, u mhux joqogħdu jaqtgħu. Ikel li jistgħu jieklu f'gidma waħda, bħal *cherry tomatoes* (issa anke hawn is-sofor!), slajsis tal-faqqiegħ, roti tal-karrotti jew ħjar, għeneb, ċirasa, frawli, flieli tal-laring, ħawñ jew berquq, u dadi tal-bettiegħ jew dulliegħ, kollha addattati.

**2. Servi l-ħaxix nej.** Hemm ċans li t-tfal jogħgobhom iktar milli tobsru. Anke jekk intom stess m'intomx imdomjin tiegħdu brokkoli, pastard, karrotti, qarabagħli u spinaci nejjin, offrhom lit-tfal. Ir-riċeka wrietna li xi tfal Maltin u Għawdxin ma jħobbux il-ħaxix minħabba kif jiġi servut; ikun artab wisq u lanqas ikunu jistgħu jtellgħuh fuq il-furketta! Din il-ħaġa ddejaqhom.

**3. Servi l-ħaxix ma' dips.** Għat-tfal, li joqogħdu jbillu qisha logħba. L-istess għall-biċċiet tal-frott: Lesti skutella bi ftit jogurt tal-frott, jew jogurt abjad bi ftit qtar tal-vanilla u raxxa kannella jew nuċimuskata, u heġġeġ lit-tfal jieklu l-frott billi jbilluhom fit-taħlita. Barra li jieħdu gost, ikunu qed jieħdu iktar sustanzi (protejini u kalċju) mill-jogurt.

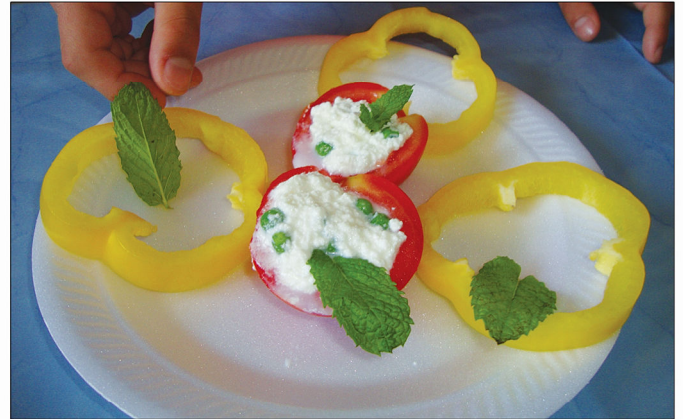
**4. Itfa' ftit żejt taż-żebbuġa jew ħall balsamiku fuq l-insalata tal-ħaxix frisk.** Ħafna drabi dan ikun biżżejjed biex it-tfal tħajjarhom ilaqqtu l-platt.

**5. Sajjar stir fry ikkullurit tal-ħaxix.** Uża taħlita ta' brokkoli, bżar ta' kull kulur, fażola ħadra, tadam, qamħirun u pizelli. Ipprova uża ħaxix fl-istaġun. Meta ma jkollokx, uża tal-frizza. Servi ma' biċċa sidra tat-tiġieġa jew biċċa ħuta u patata mgħollija bi ftit tursin.

**6. Ippreżenta l-ħaxix meta t-tfal jaqbadhom il-guħ.** Jekk ikollhom aptit *snack* offrihom swaba tal-karrotti, ħjar, jew qarabagħli, jew strippi tal-bżar. Inkella, sajjar il-pulpetti bi ftit ħaxix mgħaffeg; agħmel ftit żejda u ħallihom fil-frigġ għal meta t-tfal jaqbadhom il-guħ. U fl-aħħar...

**7. Kabbar xi ħaġa bl-ghajnuna tat-tfal.** F'qasrija tista' tkabbar it-tadam, jew xi ħwawwar. It-tfal jieħdu gost jaraw iċ-ċiklu miż-żerriegħa sa prodott lest għall-ikel. U meta jsajru xi ħaġa b'dak li kabbru huma stess, tassew ikunu kburin... u ħafna drabi jiekluha iktar bil-qalb!

## TADAM MIMLI BL-IRKOTTA



### X'GĦANDEK BŻONN

Tadama kbira	2 karti tal-kitchen roll
4 mgħaref irkotta	Chopping board
2 mgħaref ħalib xkumat	Sikkina
2 mgħaref pizelli friski jew tal-frizza	2 skutelli
1 mgħarfa ilma	Mgħarfa
1 bżaru isfar mqatta' roti roti	Furketta
Ftit weraq tan-nagħniegħ	Platt

### X'GĦANDEK TAGĦMEL

1. Aħsel it-tadama u xxutaha f'ftit b'karta tal-kitchen roll.
2. Aqsam it-tadama min-nofs u neħħilha ż-żerriegħa b'kuċċarina.
3. Pogġi l-pizelli go skutella. Żid mgħarfa ilma. Għatti b'karta tal-kitchen roll. Sajjar fil-microwave għal xi minuta.
4. Go skutella oħra għaffeg l-irkotta mal-ħalib. Żid il-pizelli msajra. Ħawwad kollox sew.
5. Uża mgħarfa biex timla ż-żewg nofsijiet tat-tadam bit-taħlita tal-irkotta u l-pizelli.
6. Illixxa f'ftit il-wiċċ u żejjen b'werqa nagħniegħa.
7. Pogġi t-tadam fuq platt. Dawwar it-tadam bir-roti tal-bżaru isfar.
8. Żejjen bil-weraq tan-nagħniegħ.

FONZU JINSAB FUQ



Araw il-vidjos ta' Fonzu fuq

[www.youtube.com/fonzulfenek](http://www.youtube.com/fonzulfenek)

IKTBU LIL FONZU



Ibagħtu *email* lil Fonzu fuq

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