



### ወተትን መተካት እና ፍልስፍናዊ የአመጋገብ (Philosophical Dietary) እንክብካቤ መስጫ ቅጽ

እባክዎን ይህን ቅጽ በኢሜል - በ([dietary.forms@k12.dc.gov](mailto:dietary.forms@k12.dc.gov)) አስገቡ፤ ወይም ወደ ካራቲሪያው አስተዳዳሪ ወስዳችሁ አስገቡ። የአመጋገብ ለውጥ (dietary change) በተጠየቀበት በእያንዳንዱ ጊዜ፣ አዲስ ቅጽ ተሞልቶ መግባት አለበት። ይህ ቅጽ፣ የተማሪዎችን የምግብ ጣዕም ምርጫቸውን ለማመቻቸት ተብሎ የተዘጋጀ አይደለም፤ ወይም ደግሞ፣ ከ'USDA Child Nutrition Program' የምግብ-አቀራረጽ (meal pattern) ጋር እንዲለይ-ተደርጎ የተዘጋጀ አይደለም።\*

#### **ማስታወሻ: FNS፣ ማንኛውንም የአሳማ ስጋ (pork) ወይም ከአሳማ ምርቶችን፣ በማንኛውም የDCPS ትምህርት ቤቶች ውስጥ አያቀርብም።**

ይህ ቅጽ፣ የህክምና አገልግሎት ሰጪው ፈርማ እንዲኖርበት አያስፈልገውም።

#### **ክፍል (Section) A- በወላጅ/አሳዳጊ፣ መሞላት አለበት**

የተማሪ ስም \_\_\_\_\_ የተማሪ የትውልድ ቀን \_\_\_\_\_ የክፍል ደረጃ \_\_\_\_\_

የትምህርት ቤት ስም \_\_\_\_\_ የተማሪ የመታወቂያ ቁጥር (ID) \_\_\_\_\_ የአስተማሪ ስም \_\_\_\_\_

ተማሪዎ በተለምዶ፣ ከትምህርት ቤት የሚሰጡ ምግቦችን ይመገባል?  አዎን  የለም

መልስዎ 'አዎን' ከሆነ፣ የትኛውን በFNS የሚሰጠውን ምግቦች ልጅዎ ይበላል?

- ቁርስ  ምሣ  ከትምህርት በኋላ (Afterschool)

በተጨማሪም፣ በየትኞቹ ቀናት ነው ልጅዎ የFNS ምግብን የሚመገበው/የምትመገበው?

- ሰኞ  ማክሰኞ  እሮብ  ሐሙስ  አርብ

#### **ክፍል (Section) B- በወላጅ/አሳዳጊ፣ መሞላት አለበት**

ተማሪዎ፣ በህክምና ምክንያት መከተል የሚያስፈልገው የአመጋገብ ሁኔታ አለ?  አዎን  የለም

መልስዎ 'አዎን' ከሆነ፣ እባክዎን የህክምና የአመጋገብ (Dietary) እንክብካቤ መስጫ ቅጹን ይሙሉ። መልስዎ 'የለም' ከሆነ፣ እባክዎን ይህን ቅጽ ሞልተው ያጥናቅቁ።

ከሃይማኖት/የፍልስፍና እምነቶች ጋር በተያያዘ፣ ማንኛውም ዓይነት የምግብ ምርጫዎች አላችሁ?

- አዎን  የለም

መልስዎ 'አዎን' ከሆነ፣ ተማሪዎ ከእንሰሳት በስተቀር - አትክልት ተመጋቢ (vegetarian) ወይም እንሰሳትን እና ተዋህዶችን በሙሉ የማይመገቡ (vegan)፣ ምግብ ያስፈልጋቸዋል?

- አታክልት-ብቻ የሚመገብ (Vegetarian)፣ የወተት ተዋህዶች እና እንቁላል መብላት የሚችል  ቪጋን/Vegan (ምንም የእንሰሳት ተዋህዶችን የማይመገብ)
- አታክልት-ብቻ የሚመገብ (Vegetarian)፣ ምንም-የእንቁላል ምርቶችን የማይመገብ
- አታክልት-ብቻ የሚመገብ (Vegetarian)፣ ምንም-የወተት ተዋህዶችን የማይመገብ

ሌላ ምርጫዎች ካሏችሁ፣ እባክዎን ይግለጹ:

ይህ ተማሪ ወተትን መተካት (milk substitution) ያስፈልገዋል?

- አዎን  የለም

መልስዎ 'አዎን' ከሆነ፣ እባክዎን ያሳውቁ:  ከላክቶስ (Lactose) ነፃ የሆነ ወተት ወይም  ሶይ ወተት (Soy Milk)

(ማስታወሻ: FNS፣ ሊያመቻች የሚችለው ተቀያይ የወተት ዓይነቶች፣ ከ'ላክቶስ ነፃ (Lactose Free)' እና ሶይ ወተት (Soy Milk) ብቻ ነው።)



ከዚህ በላይ ስሙ የተጠቀሰው ተማሪ፣ ከዚህ በላይ እንደተገለጸው - ልዩ የትምህርት ቤት ምግብ እንደሚያስፈልገው አረጋግጣለሁ።

የወላጅ/አሳዳጊ ፊርማ \_\_\_\_\_ ስልክ ቁጥር \_\_\_\_\_

ኢሜል አድራሻ \_\_\_\_\_ ቀን \_\_\_\_\_ እርስዎን ለማነጋገር፣ በቀን ውስጥ አመቺ ሆኖ የሚገኙበት ጊዜ:

ከትምህርት ቤቱ ሠራተኛ ከተቀበሉ፣ እባክዎን ስካን (scan) አድርገው እና ወደ እዚህ ኢሜል ይላኩት: [Dietary.Forms@k12.dc.gov](mailto:Dietary.Forms@k12.dc.gov)

በዲስትሪክት ሠራተኛው ብቻ የሚሞላ (For district staff only): የአመጋገብ-በለሞያው (Dietitian) ስም: \_\_\_\_\_ ያነጋገሩበት-ቀን:

\*ስጋ/የስጋ አማራጭ-የሆኑ (alternate)፣ ወተት (ወይም ፈቃድ-ያገኘ ተተኪ ዎችን/approved substitute)፣ ሆል-ግሬን/Whole Grain፣ ፍራፍሬ/Fruit እና አታክልት/Vegetable