

NIEHDU GOST INSAJRU IKEL TAJJEB



Ikel għall-iskola

LUNCHBOX

Sustanzjuż

Il-benefiċċji tal-“lunches”

“Lunch” ibbilanċjat u tajjeb ghas-saħha:

- Jgħin biex l-istudenti jikkoncentraw aktar waqt il-hin tal-iskola.
- Jipprovdi lill-istudenti aktar enerġija.

Il-“lunch” tal-iskola għandu jinkludi ikel nutrittiv minn dawn il-gruppi:

- Ċereali, ħobż, għaġin u patata.
- Haxix.
- Frott.
- Halib u prodotti tal-ħalib e.ż. ġobon b'inqas xaħam (ġbejna ppasturizzata, mozzarella) u “yoghurt” tal-frott b'ammont baxx ta' zokkor.
- Hut, bajd u legumi.

Pariri prattici

- Il-“lunchbox” trid iżzomm l-ikel f'temperatura ta' mhux aktar minn 4°C mill-hin li t-tfal jitliq u mid-dar sal-hin tal-brejk. Dan jista' jintlaħaq billi jintużaw “ice-packs” apposta.
- Aħsel idejk sew qabel tipprepara l-ikel.
- Uża varjetà ta' ikel frisk sabiex it-tfal ikunu qed jieħdu nutrijenti differenti.
- Illimita l-użu ta' ikel b'ħafna xaħam saturat, zokkor u melħ, minħabba l-effetti negattivi fuq is-saħha tal-persuna.

- Ilma bhala xarba.
- Evita xahmijiet trans minhabba li huma maghmula minn xahmijiet artifiċjali li jaghmlu hsara lill-gisem.
- Jekk fil-lista tal-ingredjenti jkun hemm miktub “hydrogenated fats” jew “vegetable fats partially hydrogenated” dan ifisser li l-prodott fih xahmijiet trans.
- Evita ikel li jmur malajr eż. laham, tiġieġ u prodotti tal-halib speċjalment f’temp shun.
- Servi porzjon adegwat skond l-età u l-livell ta’ attività fiżika.
- Uża ikel li jkun ippreparat id-dar u involvi lit-tfal fil-preparazzjoni tal-“lunch”.
- Jekk tipprepara l-“lunch” minn filghaxija żommu fil-frigġ.
- Armi l-fdalijiet tal-ikel li jitlaq malajr jekk it-tfal iġibuh lura maghhom mill-iskola.

Ideat għall-milt tal-ħobż

- Tonn taż-żejt (imsaffi miż-żejt) bit-tadam u l-hjar frisk.
- Dipp taċ-ċicri/brunġiel/fazole/żebbuġ.
- Ġobon b’inqas xaham eż. mozzarella jew gbejniet ippasturizzati, zunnarija maħkuka u “cherry tomatoes”.
- Sardin/makku/salamun, żebbuġ, tadam, ħass u hjar.
- Bigilla maghmula d-dar.

Addatta l-porzjonijiet skond l-età tat-tfal tiegħek.



LUNCHBOX

Dipps tajbin (agħżel wiethed)

+

FROTT FRISK U ILMA



Ricetta

DIPP TAT-TONN TAŻ-ŻEJT, MAKKU JEW SARDIN

INGREDJENTI

- ½ landa tonn taż-żejt kbira/makku/sardin (saffi miż-żejt jew salmura)
- Sinna tewm
- ½ kuċċarina mustarda
- ½ kuċċarina naghniegh, habaq u tursin
- ½ mgharfa żebbuġ imqattgħa
- ½ kuċċarina kappar
- Tadama żghira mingħajr żerriegħa
- Ftit bżar iswed mithun



DIPP TAL-FAŻOLA HAMRA

INGREDJENTI

- 100g fażola hamra tal-bott (lahlah sew fl-ilma) jew 200g fażola hamra niexfa, imsajra
- Mgharfa żejt taż-żebbuġa “extra virgin”
- Sinna tewm
- Tursin

DIPP TAŻ-ŻEBBUĠ

INGREDJENTI

- 100g żebbuġ iswed mingħajr ghadma
- 2 sinniet tewm
- ½ kuċċarina kappar
- 1½ mgharef tursin
- Tadama żghira mingħajr żerriegħa



LUNCHBOX

Dipps tajbin (agħżel wiċċed)

+

FROTT FRISK U ILMA



Ricetta

DIPP TAÇ-ĊIĊRI

INGREDJENTI

- 100g ċiċri tal-bott (lahlah sew fl-ilma), jew ċiċri niexfa, imsajra
- ¼ kuċċarina mustarda
- Sinna tewm
- ½ mgharfa żejt taż-żebbuġa “extra virgin”
- ½ kuċċarina meraq tal-lumi frisk
- Tursin

Hallat l-ingredjenti f'daqqa u ithan ġo “food processor”.

Dawn jistgħu jintużaw ukoll bħala mili għall-ħobż.



DIPP TAL-BRUNĠIEL

INGREDJENTI

- Brunġiela żgħira
- 1½ sinna tewm
- Basla żgħira
- ½ mgharfa żejt taż-żebbuġa “extra virgin”
- Ftit naghniegh u tursin
- Ftit bżar iswed mithun

METODU

1. Qaxxar u aħsel it-tewm u l-basla u qatta' f'biċċiet. Aħsel il-brunġiela u aqta' f'roti.
2. Poġġi kollux f'reċipient tal-forn. Żid iż-żejt taż-żebbuġa, in-naghniegh, it-tursin u l-bżar.
3. Aħmi f'temperatura ta' 200°C jew gass numru 6 għal madwar 30 minuta.

LUNCHBOX

Ideat gñhal mad-dipps



Akkompanjamenti

INGREDJENTI

- Zunnarija kbira mqattgħa strixxi
- ½ hjara žghira mqattgħa roti jew strixxi
- Bżar aħmar, aħdar jew isfar imqattgħa fi strixxi
- 8 “cherry tomatoes”
- 6-8 galletti jew panina “wholemeal” jew “wholegrain” jew ħobż pitta



LUNCHBOX

Pulpetti tac-cicri

+

FROTT FRISK U ILMA



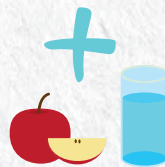
Ricetta

INGREDJENTI

- ½ bott ċicri kbir (laħlaħ sew fl-ilma) jew ċicri niexfa, imsajra
- Mgħarfa tursin, imqattgħa
- Basla zghira, imqattgħa
- ¼ kuċċarina kemmun ("ground cumin")
- ¼ kuċċarina kosbor ("ground coriander")
- Sinna tewm
- Mgħarfa dqiq plejn
- Mgħarfa ilma (jekk ikun hemm bżonn)
- Ftit bżar iswed mithun

METODU

1. Saħħan il-forn temperatura ta' 200°C jew gass numru 6. Idlek pjanċa tal-forn bi ftit żejt taż-żebbuġa jew uża karta tal-forn.
2. Poġġi ċ-ċicri, il-basal, it-tewm, il-kemmun, il-kosbor, id-dqiq, it-tursin, u l-bżar fil-"food processor" jew "hand blender" u ħawwad flimkien. Jekk it-taħlita tkun xotta, żid ftit ilma.
3. Ifforma l-pulpetti u poġġi fuq il-pjanċa tal-forn.
4. Ahmi għal madwar 20 minuta.



LUNCHBOX

Hobza biz-žejt

+

FROTT FRISK U ILMA



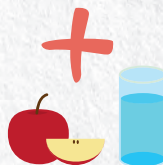
Ricetta

INGREDJENTI

- Hobza żghira (daqs ta' panina)
- ½ landa żghira tonn taż-żejt/makku/ sardin/salamun (saffi miż-żejt)
- Tadama żghira
- Ftit weraq tal-hass, imqattgħa
- ½ kuċċarina kappar
- ½ kuċċarina żebbuġ imqattgħa
- 2 slajsis hjar
- ¼ basla żghira, imqattgħa
- 15g ġbejna ppasturizzata, imqattgħa
- ½ mġharfa fażola bajda tal-bott (lahlah sew fl-ilma) jew fażola bajda niexfa, imsajra
- ½ kuċċarina naghniegh, imqattgħa
- ½ kuċċarina żejt taż-żebbuġa "extra virgin"
- Ftit bżar iswed mithun

METODU

1. Aqsam il-hobza min-nofs u idlek bit-tadama.
2. Hallat l-ingredjenti kollha fi skutella.
3. Imla l-hobza bit-tahlita.



LUNCHBOX

*Wrap bid-dipp
taċ-ċicri u l-ħaxix*

+
FROTT FRISK U ILMA



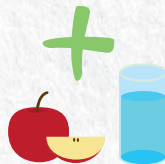
Ricetta

INGREDJENTI

- 1 “tortilla wholegrain”
- 3 mgħaref dipp tač-čičri
- 2 werqiet hass, imqattgħa
- ½ bżaru tal-kulur imqattgħa
- 30g ġbejna ppasturizzata, maħkuka
- Zunnarija żghira, maħkuka
- 4 slajsis hjar mingħajr żerriegħa, imqattgħa roti jew strixxi
- Tadama żghira mingħajr żerriegħa, imqattgħa roti
- Ftit bżar iswed, mithun

METODU

1. Saħħan it-“tortilla” f’tagen jew majkrowejv.
2. Idlek it-“tortilla” bid-dipp tač-čičri.
3. Poġġi l-ingredjenti l-oħra fin-nofs tat-“tortilla”.
4. Itwi l-ġnub tat-“tortilla” u dawwar għan-nofs.



LUNCHBOX

Pizza kwadra

+

FROTT FRISK U ILMA



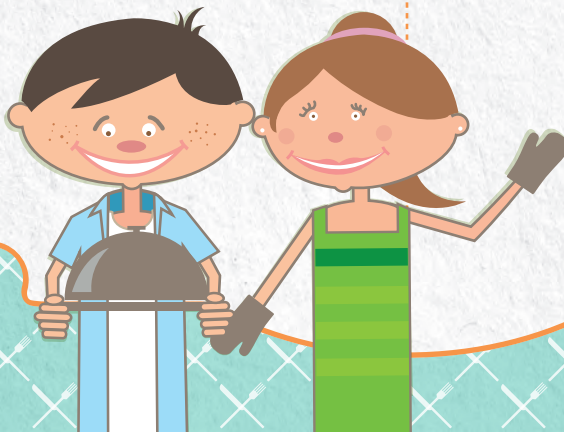
Ricetta

INGREDJENTI

- 2 slajsis hobż "wholegrain"
- Tadama friska minghajr żerriegha, imqattgħa
- 2 faqqiegh, imqattgħa
- Mgħarfa żebbuġ imqattgħa
- Landa tonn taż-żejt (saffi miż-żejt)
- 2 slajsis mozzarella
- Ftit ħabaq u rignu

METODU

1. Saħħan il-forn temperatura ta' 180°C jew gass numru 4.
2. Poġġi t-tadama u l-faqqiegh fuq il-hobż.
3. Żid it-tonn taż-żejt, iż-żebbuġ, il-ħabaq u r-rignu. Poġġi l-ġobon fil-wiċċ.
4. Aħmi għal madwar 10 minuti sakemm jinħall il-ġobon.
5. Ohroġ mill-forn, kessah u poġġi fil-frigġ.



LUNCHBOX

Insalata tal-ghagin

+

FROTT FRISK U ILMA



Ricetta

INGREDJENTI

- 75g għaġin "wholemeal"
- 2 mgharef qamhrrun
- Zunnarija żghira, maħkuka
- Tadama, imqattgħa
- 2 mgharef piżelli
- Landa tonn taż-żejt żghira (saffi miż-żejt)
- 30g ġbejna ppasturizzata jew mozzarella, imqattgħa
- Mgharfa tursin, imqattgħa

METODU

1. Għalli l-għaġin.
2. Hallat l-ingredjenti kollha fi skutella.
3. Saffi l-għaġin u hallat mal-ingredjenti kollha.



LUNCHBOX

Insalata tal-kuskus

+

FROTT FRISK U ILMA



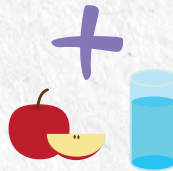
Ricetta

INGREDJENTI

- 35g kuskus “wholemeal”
- ½ bott żghir fażola hamra (lahlah sew fl-ilma), jew fażola niexfa, imsajra
- 15g ġbejna ppasturizzata jew mozzarella, imqattgħa
- 2 tadamiet
- ¼ bżaru tal-kulur
- ¼ basla żghira, imqattgħa
- ½ kuċċarina naghniegh
- ½ kuċċarina ħabaq
- 3 slajsis ħjar
- Mgharfa żebbuġ imqattgħa
- Mgharfa kappar
- Mgharfa żejt taż-żebbuġa “extra virgin”
- Mgharfa ħall balsamiku
- Ftit bżar iswed mithun

METODU

1. Ipprepara l-kuskus skond l-istruzzjonijiet tal-pakkett.
2. Qatta' l-haxix, il-hwawar u l-ġobon, u hallat kolloxx flimkien mal-kumpliment tal-ingredjenti. Hallat mal-kuskus.
3. Żid iż-żejt taż-żebbuġa, il-hall balsamiku u itfa' l-bżar iswed jekk tiggosta.



LUNCHBOX

Bar tač-cereali

+

FROTT FRISK U ILMA



Ricetta

INGREDJENTI (TOHROĠ 12-IL BIĊĊA)

- 2 kikkri hafur ("rolled oats")
- 2 tuffihat kbar, imqattgħa
- ¾ ta' kuċċarina trab tal-kannella
- ¾ ta' kuċċarina trab tal-imsiemer tal-qronfol
- 4 mgħaref żerriegħa tas-"sunflower"
- 100g passolina
- 30g lewż, imfarrak
- 100g pruna, imqattgħa f'biċċiet żgħar
- 300ml meraq tal-laring frisk
- Kuċċarina essenza tal-"vanilla"

METODU

1. Saħħan il-forn temperatura ta' 180°C jew gass numru 4. Iksi dixx tal-forn, 20x20cm, b'karta tal-forn.
2. Poġġi t-tuffieh, il-pruna, il-passolina, il-meraq tal-laring, il-kannella u l-imsiemer tal-qronfol mithun ġo kazzola. Sajjar fuq nar moderat għal ffit hin.
3. Neħhi minn fuq in-nar u žid il-hafur, iż-żerriegħa tas-"sunflower", il-lewż u l-essenza tal-vanilla.
4. Poġġi t-tahlita fid-dixx u aħmi għal madwar 20-25 minuta.
5. Aqşam fi 12-il biċċa.
6. Tista' tiffrizahom u tużahom meta jkollok bżonn.





MINISTRU GĦALL-EDUKAZZJONI U X-XOGĦOL
SEGRETARJAT PARLAMENTARI GĦAS-SAĦĦA

Għal aktar informazzjoni ikkuntattja **lid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard** fuq
health.pro@gov.mt jew **+356 2326 6000**