**ሕቶታት ዳህሳሳዊ መጽናዕቲ ዓማዊል፦ ናይ ምግቢ መኽዘን /ባንክ ኣብ ዉሱን ቦታ፣ ተንቀሳቓሲ ወይ ምብጻሕ**

እዚ መጽናዕቲ (ዳህሳስ) እዚ ብ ቐሊል ቻይንኛ፣ ባህላዊ ቻይንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ ሩስያኛ፣ ቬትናምኛ፣ ኣምሓርኛ፣ ታጋሎግ፣ ጃፓንኛ፣ ኦሮሞኛ፣ ሶማሊኛ፣ ትግርኛ፣ ኮርያኛ፣ ዓረብኛ፣ ዩክረይንኛን፣ ስዋሂሊን፣ ይርከብ።

**ዕላማ ናይ'ዚ መጽናዕቲ** ዝህልዉኻ ጠለባት መግቢን ኣብ'ዚ ፕሮግራም እዚ ዘለካ ተሞክሮን ንምርዳእ እዩ። እቲ እትህብዎ ርእይቶ ኣገልግሎትና ንኸነመሓይሽ ኪሕግዘና እዩ።

* እቲ መጽናዕቲ/ዳህሳስ ብፍታውካ ዝውሰድ እዩ። ምግቢ ወይ ኣገልግሎት ንምርካብ ግድን ነዚ መጽናዕቲ ክትዛዝም የብልካን።
* እዚ መጽናዕቲ/ዳህሳስ ብዘይ ሽም እቲ ዝወሰዶ ሰብ ዝተሓዝ እዩ። ስምካ ክትነግረና ኣይክንሓትትን ኢና።
* ስለ'ቲ ብሰንኪ ዝኾነ ዝሃብካዮ መልሲ ኣይክንቀጽዓካን ኢና። ብኽብረትካ ናጻ ኮይንካ ብቕንዕና መልሲ ሃብ።
* ነዚ መጽናዕቲ ወሲድካ ንምዝዛም ካብ 5 ደቓይቕ ዝውሕድ ግዜ ዝወስድ እዩ።

**ሕቶታት መጽናዕቲ**

1. ኣብ'ተን ዝሓለፋ 30 መዓልቲታት ካብዚ ወጻእ ካብ ካልኦት መኽዘን መግቢታት ወይ መደባት ምብጻሕ መግቢ መግቢ ረኺብካ ትፈልጥዶ?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **○**እወ | **○** ኣይፋል | **○** መልሲ እንተዘይህብ ይመርጽ |

1. ብዛዕባ እተን ኣብ'ተን ዝሓለፋ 30 መዓልቲታት ምግቢ እተቐበልካለን መኽዘን መግቢታት ክትሓስብ ከለኻ፣ ክንደይ ዚኣክል ምግቢ ናይ ስድራ ቤትካ ካብ መኽዘን ምግቢ ወይ ካብ መደባት ምብጻሕ ምግቢ እዩ ነይሩ ምበልካ?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **○**ንሒደት መዓልትታት ዝኸዉን ምግቢ | **○** ን 1-2 ሰሙን ዝኸዉን ምግቢ | **○** ልዕሊ ፍርቂ ምግብና | **○** ዳርጋ ዅሉ ምግብና |

1. ሎሚ ምግቢ ክወስድ ከለኹ ባህ ዜብልን ኣኽብሮት ዜንጸባርቕን ኣቀባብላ ረኽበ እየ።

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **○** ብጣዕሚ ይሰማማዕ | **○** ብእተወሰነ ደረጃ ምስ'ዚ ሓሳብ እዚ ይሰማማዕ | **○** ብእተወሰነ ደረጃ ምስ'ዚ ሓሳብ እዚ ይሰማማዕ | **○** ገለልተኛ | **○** ብእተወሰነ ደረጃ ምስ'ዚ ኣይሰማማዕን እየ | **○** ፈጺመ ኣይሰማማዕን'የ |

1. ነቲ ሎሚ ዝነበረ ወይ ዚቐረበ ምግቢ ፈትየዮ እየ።

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **○** ብጣዕሚ ይሰማማዕ | **○** ብእተወሰነ ደረጃ ምስ'ዚ ሓሳብ እዚ ይሰማማዕ | **○** ገለልተኛ | **○** ብእተወሰነ ደረጃ ምስ'ዚ ኣይሰማማዕን እየ | **○** ፈጺመ ኣይሰማማዕን'የ |

1. በቲ ሎሚ ዘሎን ወይ ዝተላኣኸን ምግቢ ዘይተማልኡ ጠለባት ነይሮምኻ ዶ? ብኽብረትካ ኣብ'ተን ኩለን ዝምልከታኻ ምልክት ግበር፦
* ኣይፋሉን - እቲ ዝተዋህበኒ ምግቢ ጠለባተይ ኣማሊኡለይ እዩ።
* እኹል ጽርየቶም ዝሓለዉ ፍረታትን ኣሕምልትን ኣይነበሮን
* ብሓፈሻኡ ኺርአ ኸሎ ትሑት ደረጃ ጽርየት ኣለዎ
* እኹል ፕሮቲን የብሉን
* ንጥዕናይን ንድሕንነተይን ዚጠቅም እኹል ምግቢ ኣይነበረን
* ሓፈሻዊ መጠን ምግቢ እኹል ኣይኰነን
* ምስ ባህለይ ኣይሰማማዕን እዩ
* ን ጠለባት ኣመጋግባይ ኣየማልእን እዩ
* ከዳልዎ ወይ ክምገቦ ኣይከኣልኩን (ዘድሊ ናውቲ፣ ግዜ ወይ ካልእ ነገር የብለይን)
* ካልእ። ግለጽ (ከም ኣማራጺ ዝቐረበ)፡ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. ንስኻን ስድራ ቤትካን ካብዚ መደብ እዚ ምግቢ ብምርካብኩም ነቶም መሰረታዊ ነገራት ከም ምግቢ፣ መንበሪ ኣባይቲ፣ መሳለጥያታት፣ መጓዓዝያ፣ ከምኡድማ ሕክምናዊ ክንክን፣ ዝኣመሰለሉ ንክትረኽቡ ክሳብ ክንደይ ይሕግዘኩም?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **○** ብዙሕ ይሕግዝ እዩ | **○** ማእከላይ መጠን ይሕግዝ | **○** ቍሩብ ይሕግዝ እዩ | **○** ኣይሕግዝን እዩ | **○** ርግጸኛ ኣይኰንኩን |

1. ዓሌትካ/ብሄርካ እንታይ እዩ? ብኽብረትካ ኣብ'ተን ኩለን ዝምልከታኻ ምልክት ግበር፦
* እስያዊ
* ኣመሪካዊ ህንዳዊ ወይ ወደባት ኣላስካ
* ጸሊም/ ኣፍሪቃዊ ኣመሪካዊ
* ሂስፓኒክ፣ ላቲኖ፣ ወይ ስፓኒሽ
* ማእከላይ ምብራቕ ወይ ሰሜን ኣፍሪቃዊ
* ወደባት ሃዋይ ወይ ካልእ ነባሪ ደሴት ፓሲፊክ
* ጻዕዳ
* መልሲ ክህብ ኣይደልን'የ
* ካልእ