የኢትዮጵያ ፍራፍሬዎች እና ለውዝ

በተለይ የአካባቢ የምግብ እፅዋትን ለማብቀል እና በጥሩ ሁኔታ ለመስራት ተግባራዊ መንገዶች።

Rotary

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

NUTRITION 4 EDUCATION & DEVELOPMENT

የሮታሪ ክለብ ዴቮንፖርት ሰሜን እና የሮታሪ ዲስትሪክት 9830 ፕሮጀክት ነው፡፡

www.foodplantsolutions.org

የኢትዮጵያ ፍራፍሬዎች እና ለውዝ

Rotary FOOD PLANT SOLUTIONS ROTARY ACTION GROUP Solutions to Malnutrition and Food Security

N4ED NUTRITION 4 EDUCATION & DEVELOPMENT

ኒውትርሽን 4 ኤዱኬሽን ኤንድ ዴቭሎፐመንት (ኒፎኤዴ) በኢትዮጲያ የሚገኝ አግር በቀል የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። ተልእኮውም የልጆችን ስነ ምግብ በማሻሻል ፣የተሟላ የአእምሮና የአካል እድገታቸውን ማረጋገጥ ነው ። የድርጅቱ ዋና ተግባራት ለወላጆቻቸው እውቀት፣ ፍላጎት ፣ በራስ መተማመን እና ለልጆቻቸው ገንቢ እና ሚዛናዊ ምግብን ለማቅረብ የሚያስችላቸውን የገንዘብ አቅም ማዳበር ላይ ያተኩራሉ። ይህንንም የሚያደርገው የተለያዩ አግልግሎቶችን በመስጠት ነው። እነሱም የአመጋገብ እና የጤና ትምህርት ፣ የቁጠባ እና የብድር አገልግሎት ፣ የንግድ እና የህይወት ክህሎት ስልጠና ፣ ሙያዊ ስልጠና ፣ የህፃናት እንክብካቤ አገልግሎቶች ፣ የአትክልት ስፍራዎችን አዘገጃጀት ትምህርት ወዘተ ... ናቸው ።

ከላይ እንደተገለፀው የ ኒፎኤዴ አንዱ ፕሮግራም የአትክልት ስፍራዎች ላይ ያተኮረ ነው ። ይህ መርሃግብር ድርጅቱ የሚያስተምረውን የአመጋገብ ጽንሰ-ሀሳብ በተግባር ለማዋል ቁልፍ ተግባር ነው ። ፉድ ፕላንት ሶሉሽንስ (ኤፍ.ፒ.ኤስ) የተሰኘው የሮታሪ ክለብ መርሃ ግብር አስፈጻሚ ድርጅት በበለፀጉ ንጥረ ነገሮች የተሞሉ እና በኢትዮጵያ የአየር ንብረት ውስጥ በቀላሉ የሚለሙ እፅዋትን በተመለከተ በጣም ጠቃሚ የመረጃ ሀብቶችን በማቅረብ ኒፎኤዴ ን ይደግፋል ። ይህ መረጃ የተለያዩ እፅዋትን የሚዘረዝር ሲሆን የትኛው ተክል ሊበላ እንደሚችል እና የትኛው እጽዋት ለህክምና ሊውል እንደሚችል ያሳያል። በተጨማሪም የእያንዳንዱን ተክል ንጥረ-ነገር እና እንዲሁም ሌሎች አስፈላጊ መረጃዎች የያዘ ነው። ኒፎኤዴ እነዚህን መረጃዎች የአትክልት ልማት

ፕሮጀክቱ በተመለከተ ለተጨማሪ ዝርዝር መረጃ በዚህ አድራሻ ያነጋግሩን: info@foodplantsolutions.org

ድጋፍዎን በደስታ እንቀበላለንም እናበረታታለንም ።.

የምግብ እፅዋት መፍትሄዎች - የሮታሪ ክለብ ዴቮንፖርት ሰሜን እና የሮታሪ ዲስትሪክት 9830 ፕሮጀክት ነው።

ይህ ቡክሌት በታዝማኒያ የግብርና ሳይንቲስት ብሩስ ፍረንች የተዘጋጀው "የምግብ እፅዋት ኢንተርናሽናል (FPI) ዳታቤዝ" "የዓለም ለምግብ እፅዋት" በተገኘ መረጃ ላይ የተመሠረተ ነው።

ኢትዮጵያ - ድንቅ ፍሬ ያላት ሀገር

ፓፓያ

ዘይቱና

ሎሚ

ቀራ, በርበሬ(ቀይ)

ፍራፍሬ ጥሩ ጣዕም ያለው እና ጤናማ እንድንሆን ያደርገናል

እያንዳንዱ ሰው በየቀኑ ፍራፍሬ መብላት አለበት

ጥሩ አትክልተኞች እና ገበሬዎች በርካታ የፍራፍሬ ዛፎችን ይተክላሉ

ፍራፍሬዎች ሁሉም ሰው ጤናማ እና ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ የሚያስፈልጉትን ማዕድናት,
ቫይታሚኖች እና ሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮችን ይሰጣሉ።

ዶቅኑ/ለንቋጣ

ባምባ/ፈርጣጣ/ባዎቡዋ

ኮክ

ሎሚ

ለሞቃታማ የአየር ሁኔታ ፍራፍሬ

ቀራ, በርበሬ(ቀይ)

ሁሉም ሰው የሚደሰትበት ፍሬ።

አንዳንዶቹ በፍጥነት ያድጋሉ።

አንዳንዶቹን ለወደፊቱ መትከል ያስፈልጋቸዋል።

ብዙዎቹ ወቅታዊ ናቸው።

ፓፓያ

ዶቅኑ/ለንቋጣ

ዘይቱና

ጥሩ ሕይወት ለመደሰት በፍራፍሬ ይደሰቱ

- ፍራፍሬ ወደ ሕይወት ጣዕም ይጨምራል።
- ፍሬ ብዙ ጊዜ በቪታሚኖች የበለፀገ ነው።
- ፍሬ ጥሩ እና ፈጣን መክሰስ ያደርጋል።
- ፍሬ አስደሳች ነው።

በአስደናቂው የተለያዩ የትሮፒካል ፍራፍሬዎች አጓጊ ጣዕም እና ሸካራማነቶች ለመደሰት ነው።

በፍራፍሬ ውስጥ ቫይታሚን ኤ

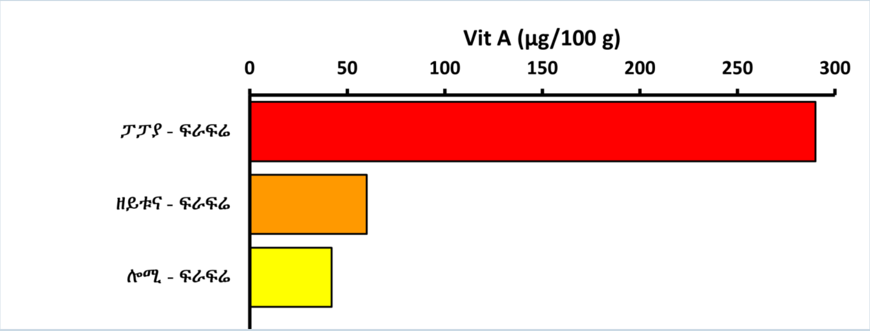
ቫይታሚን ኤ ለዓይን እይታ እና በሽታን ለመዋጋት በጣም ጠቃሚ ነው, በተለይም በጨቅላ ህጻናት, በትናንሽ ልጆች እና እርጉዝ ሴቶች ላይ።

የቫይታሚን ኤ እጥረት ያለባቸው ሰዎች በምሽት የማየት ችግር አለባቸው።

በእጽዋት ውስጥ, ይህ ኬሚካል ወደ ሰውነታችን በተቀየረ ወደ ቫይታሚን ኤ መሆን ያለበት መልክ ይከሰታል።

ፓፓያ

ሎሚ

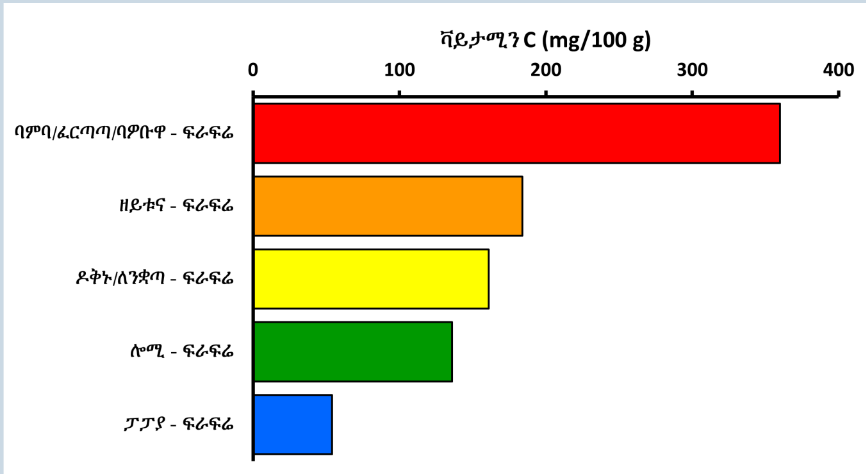


በፍራፍሬ ውስጥ ቫይታሚን ሲ።

ዶቅኑ/ለንቋጣ

ዘይቱና

ቫይታሚን ሲ በሽታን ለመከላከል አስፈላጊ ነው።



ትንሽ ቅጠል ያለው ነጭ ዘቢብ

Grewia tenax

የበሰለ ፍሬዎች ትኩስ እና ጥሬ ይበላሉ።

ፍሬው ሊደርቅ እና በኋላ ሊበላ ይችላል

ዘይትሁን

ፍራፍሬዎች በቫይታሚን ሲ የበለፀጉ ናቸው

ፍራፍሬዎች በቫይታሚን ሲ የበለፀጉ ናቸው

Psidium guajava

ፓፓያ

ፍራፍሬው ሲበስል ጥሬው ሊበላ ይችላል ወይም
አረንጓዴ በሚሆንበት ጊዜ ማብሰል ይቻላል። .

Carica papaya

አይብ እና ዳቦ

በፍሬው እና በስጋው ዙሪያ ያለው
ለስላሳ ሽፋን ይበላል.

Paullinia pinnata

አበቦቹ ሊበሉ ይችላሉ.

ማንዳሪን

ፍሬው ሲበስል ትኩስ ይበላል.

Citrus reticulata

ኢትዮጵያ - የለውዝ እና የዘር ምግቦች

Yeheb nut

Baobab

Macadamia

ለውዝ - ገንቢ, ማከማቸት, ጣፋጭ እና በፕሮቲን, ቫይታሚኖች እና ማዕድናት የበለፀገ።

- በአመጋገብ ውስጥ ወቅታዊ ልዩነት.
- ብዙ ጊዜ ሊከማች የሚችል የመጠባበቂያ ምግብ።
- ብዙ ጊዜ በልጆች ይወዳሉ።
- ከተገዙ መክሰስ ምግቦች ርካሽ እና የተሻለ።

ይቅብ

ባምባ/ፈርጣጣ/ባዎቡዋ

ይቅብ

ዘሩ ሊደርቅ እና በኋላ ላይ ጥቅም ላይ እንዲውል ሊከማች ይችላል::

Coredeauxia edulis

ኦቾሎኒ

ዘሩ ሊደርቅ እና በኋላ ላይ ጥቅም ላይ እንዲውል ሊከማች ይችላል።
እነሱ ገንቢ ናቸው እና እንደ መክሰስ ተጠብሰው ሊበሉ ይችላሉ።
ኦቾሎኒ ምግብ በሚሰጥበት ጊዜ አፈርን ማሻሻል ይችላል።

Arachis hypogea

ማከዴሚያ

ለውዝ ገንቢ ስለሆነ በጥሬው ወይም በማብሰያው ሊበላ ይችላል።

Macadamia integrifolia

ባኦባብ

የባኦባብ ዘሮች ከፍተኛ ኃይል አላቸው።

ትኩስ ወይም የደረቁ ሊበሉ እና በዱቄት ሊፈጩ ይችላሉ።

Adansonia digitata

ምስጋናዎች

ይህ እትም በሆባርት ሮታሪ ክለብ ባደረገው ልባዊ ድጋፍ ለጋስ ነው።

የፕሮጅክቱን ራዕይን በተጋሩ እና ፕሮጀክቱን ለመደገፍ ጊዜያቸውን በሰጡ የተለያዩ በጎ ፈቃደኛች ቁርጠኝነት እና ድጋፍ ምክኒያት ነው ይህ ፕሮጀክት እውን የሆነው።

አቀማመጥ እና ቅርጸት፣ - በLyndie Kite፣ John McPhee

Rotary FOOD PLANT SOLUTIONS ROTARY ACTION GROUP Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org

የምግብ እጽዋት መፍትሔዎች በሮታሪ ዓለም አቀፍ ፖሊሲ መሠረት የሚተዳደሩ ቢሆንም የሮታሪ ኢንተርናሽናል ወኪል ወይም ቁጥጥር የሚደረግበት አይደለም።

ማስታወሻዎች

ማስታወሻዎች

ማስታወሻዎች

Rotary

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org