

የፕሮግራሙ አጠቃላይ እይታ

ስለ OPEN ARMS OF MINNESOTA

Open Arms of Minnesota በHIV/AIDS(ኤ.አይ.ቪ/ኤይስ)፣ ካንሰር፣ MS(ኤም.ኤስ)፣ ALS(ኤል.ኤል.ኤስ)፣ ESRD(ኤስ.ኤስ.ኤር.ዲ)፣ CHF(ሲ.ኤች.ኤፍ) እና COPD(ሲ.ኦ.ፒ.ዲ) ለተያዙ የMinnesota ነዋሪዎች ለሕክምና ተስማሚ የሆኑ ምግቦችን የሚያዘጋጅ እና የሚያቀርብ ለትርፍ ያልተቋቋመ ድርጅት ነው። በፍቅር የተሞሉ ለጋሽ እና በጎ ፈቃደኞች ያሉት ማህበረሰባችን፣ እነዚህን ምግቦች ለደንበኞቻችን፣ ተንከባካቢዎቻቸው እና ጥገኛ ለሆኑ ልጆቻቸው ሙሉ በሙሉ በነፃ በማቅረብ ይረዱናል። በOpen Arms፣ **ምግብ መድኃኒት ነው** ብለን እናምናለን፣ እና በጠረጴዛችን ላይ ለአንድ ተጨማሪ ሰው ሁል ጊዜ በታ አለ።

የምግብ-አቅርቦት ማድረሻ አገልግሎታችን

በሰሜን አንዲምግቦች ወደ ደንበኞች ቤት እንዲቀርቡ ይደረጋሉ ይህም የሚደረገው በበጎ ፈቃደኞች እና ሠራተኞች ነው። እያንዳንዱ የሚደርሰው የምግብ አቅርቦት በግምት 14 ምግቦችን ወይም 2/3ኛ የደንበኛ ሳምንታዊ የአመጋገብ ፍላጎቶችን ያካትታል። ሁሉም የምግብ ዝርዝሮች ለስኳር በሽታ ተስማሚ ናቸው፣ ቁጥጥር የተደረገባቸው የጨው እና በውሃ የተሞሉ ስቦችን ያቀርባሉ፣ እንዲሁም ለማኘከ/ለመዋጥ ችግር ላላባቸው እና የሚሙ ምግብ ለሚያስፈልጓቸው ሰዎች ተስማሚ ማድረግ ይችላሉ። የአቅርቦት ማድረሻዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ➡ **ምሳ (7 አስጀማሪ/መቅመሻ ምግቦች)**፦ አራት በረዶ የሰሩ አስጀማሪ/መቅመሻ ምግቦች፣ ትኩስ የሳንድዊች እቃ (ሁለት ሳንድዊች ያዘጋጃል)፣ አንድ የአስጀማሪ/መቅመሻ ምግብ መጠን ያለው ሰላጣ፣ አምስት ለአንድ ሰው የሚበቁ ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አራት ጣፋጭ ነገሮች (ደንበኛው ጣፋጭ ምግብ ከምርጫቸው ካላወጡ በስተቀር)
- ➡ **እራት (7 አስጀማሪ/መቅመሻ ምግቦች)**፦ ሰባት በረዶ የሰሩ አስጀማሪ/መቅመሻ ምግቦች

የእኛ የምግብ ዝርዝሮች



ለልብ ጤናማ

መደበኛው ለልብ ጤናማ የምግብ ዝርዝር ዝቅተኛ ጨው እና ጠጣር ቅባቶች የያዘ ሲሆን፣ የተለያዩ የጤና ፍላጎቶችን ይደግፋል። እንደ ተርኪ፣ የበሬ ሥጋ፣ ዶሮ እና ዓሳ ያሉ የእንስሳት ፕሮቲኖችን ይዟል። **ምሳሌዎች፦ ላዛኛ + ካሮቶች፣ የተጋገረ የዕፅዋት ቲላፒዶ + የሩዝ ፒላፍ እና አረንጓዴ ባቄላዎች**



ለኩላሊት ተስማሚ / የኩላሊት

ለኩላሊት ተስማሚ የሆነው የምግብ ዝርዝር በኔፎላይዲያሊስ (hemodialysis) ላይ ላሉ ደንበኞች የተዘጋጀ ነው። እነዚህ ምግቦች በፕሮቲን የበለጸጉ እና ዝቅተኛ/መካከለኛ መጠን ያለው ፖታስየም፣ ፎስፈረስ እና ሶዲየም የያዙ ምግቦች ናቸው። **ምሳሌዎች፦ የዶሮ ውህድ ጥብስ + ሩዝ፣ የሎሚ ዕፅዋት ዓሳ + ኪኖዋ እና ካሮቶች**



ጣዕም የሌለው

ይህ የምግብ ዝርዝር የጣዕም ቅያሬ ተሞክሮ ላይ ላሉ ደንበኞች ነው። ምግቦቹ ዝቅተኛ ቅመም እና አሲድ አላቸው። **ምሳሌዎች፦ የተርኪ እንጉዳይ ካሴሬል ከሙሉ ስንዴ እንቁላል ኦድል ጋር + አረንጓዴ ባቄላዎች፣ የተጠበሰ የበሬ ሥጋ ከፖሌንታ ጋር + አተሮች**



የአታክልት ተመጋቢ

የአታክልት ተመጋቢ የምግብ ዝርዝሮች የሚዘጋጁ ሥጋ፣ ዶሮ ወይም ዓሣ ለማይመገቡ ሰዎች ነው። አንዳንዶቹ እቃዎች የወተት ተዋጽኦ ወይም እንቁላል ሊይዙ ይችላሉ። **ምሳሌዎች፦ የሰላጣ ኦድል ከእሸት ባቄላ ጋር + አረንጓዴ ባቄላዎች፣ የቶፋ ውህድ ተጠብሶ + ቡኒ ሩዝ**



ለግለሰብ እና የወተት ተዋጽኦ ተስማሚ

ይህ የምግብ ዝርዝር በአለርጂ ወይም አለመስማማት ምክንያት ከግለሰብ እና ከወተት ተዋጽኦ ለሚርቁ ደንበኞች ነው። እባክዎ ልብ ይበሉ፦ Open Arms ከአለርጂ ነጻ የሆነ ተቋም አይደለም። **ምሳሌዎች፦ የሽምብራ ማሳላ + ቡኒ ሩዝ እና እሸት ባቄላ፣ የዕፅዋት ዶሮ + የዱር ሩዝ ፒላፍ እና አተሮች**



የሚሙ ምግቦች ዝርዝር

የሚሙ ምግቦች ዝርዝር ለማኘከ ወይም ለመዋጥ ችግር ላላባቸው ደንበኞች ነው። ይህ የምግብ ዝርዝር ዝቅተኛ ጨው እና ጠጣር ቅባቶች የያዘ ሲሆን፣ የተለያዩ የጤና ፍላጎቶችን ይደግፋል። **ምሳሌዎች፦ የተፈጮ የበሬ ሥጋ ካሴሬል ከሚሙ ሙሉ የስንዴ እንቁላል ኦድል ጋር እና የተፈጮ አረንጓዴ አተሮች እና የተፈጮ የበሬ ሥጋ ጥብስ ከፖሌንታ ጋር እና የተፈጮ የአታክልት ድብልቅ**



የባህላዊ ምግቦች ፕሮግራም

የተለያዩ የደንበኞቻችንን ማህበረሰብ በተሻለ ሁኔታ ለማገልገል፣ Open Arms የባህላዊ ምግብ ፕሮግራም ጀምሯል፤ ይህም መርሃ ግብር እኛ በምናገለግለው በሽታዎች የበለጠ ለሚጎዱ የሂሞንግ፣ ላቲንክስ እና ምሥራቅ አፍሪካ ደንበኞች ተደራሽ እንዲሆን እና ባህላዊ ተስማሚነት ያላቸው ምግቦችን ለመፍጠር ያለመ ነው።



የሃሞንግ (Hmong) የምግብ ዝርዝር

ይህ የምግብ ዝርዝር የሃሞንግ (Hmong) የምግብ ዓይነት ብቻ ያካተቱ ውስን ምግቦችን ይይዛል፤ የጨው እና ካርቦሃይድሬት ቁጥጥር ይደረግበታል እና የተለያዩ የጤና ፍላጎቶችን ይደግፋል። የወተት ተዋጽኦ የሌለበት እና እንደ የአሳማ፣ የዶሮ፣ የዓሳ፣ የበሬ ሥጋ እና ቶፋ ያሉ የተለያዩ ፕሮቲኖችን ያያዝ ነው። ምሳሌዎች- የአሳማ ውህድ ጥብስ ከዝህኒ እና ቲማቲም ጋር፣ የዶሮ ኮንጊ፣ የተቀቀለ ቻፑቲ ስኳሽ፣ መራራ የሜሎን ሸርገ



የምስራቅ አፍሪካ የምግቦች ዝርዝር

ይህ የምግቦች ዝርዝር በመላው ምሥራቅ አፍሪካ ውስጥ ካሉ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ውስጥ ምግቦችን እና ጣዕሞችን ያካትታል። የእንስሳት እና የዕፅዋት ፕሮቲኖች ይገኙበታል፤ እና ዝቅተኛ ጨው፣ ጠጣር ቅባት፣ የተጨመሩ ስኳሮች ያሉት እና የካርቦሃይድሬት ቁጥጥር የሚደረግበት ነው። ይህ የምግቦች ዝርዝር ለልብ ጤናማ፣ ለስኬት ሕመምተኞች ተስማሚ እና የተለያዩ የጤና ፍላጎቶችን የሚደግፍ ነው። ምሳሌዎች- የተጠበሰ የበሬ ሥጋ ከጎመን መሰል ቅጠሎች ጋር፣ የዓሣ ከሪ ከቢጫ ሩዝ ጋር

በልዩ ሁኔታ የተሰሩ



ተጨማሪ ምግቦች ለተንከባካቢዎች እና ጥገኞች



የልዩነት ሴኮች፣ የደንበኛው ልዩነት አከባቢ የሚቀርቡ



የበዓል ምግቦች በኖቬምበር ውስጥ



ተጨማሪዎች እንደ የማቅለሽለሽ ማስታገሻ ያሉ የእንክብካቤ ጥቅሎች

የአመጋገብ ትምህርታችን እና የምክር አገልግሎታችን

ደንበኞች የእኛን አገልግሎት እየተጠቀሙ ሳሉ የተመዘገቡ የአመጋገብ ባለሙያዎቻችን RDs(አር.ዲዎች) በስልክ ነጻ ድጋፍ ይሰጣሉ። የምግቦች ዝርዝሮችን ይመክራሉ፤ ስለ ምግብ እና ሥነ-ምግብ ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ ይሰጣሉ እንዲሁም ደንበኞች የጤና ግባቸውን እንዲያሳኩ ለመርዳት የአንድ-ለአንድ ስልጠና ይሰጣሉ። ከRD(አር.ዲ) ጋር አብሮ መሥራት ደንበኞቻችን ከፕሮግራማችን የሚያገኙትን ውጤት ለማሻሻል ሊረዱ ይችላሉ!

ልብ ማለት ያለብዎት ነገሮች

- ✓ አንዳንድ ደንበኞች ለመላኪያ ፕሮግራማችን ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ✓ ደንበኞች በአገልግሎት ላይ ሳሉ የምግቦች ዝርዝሮችን የመቀየር አማራጭ ሊኖራቸው ይችላል።
- ✓ ሁሉም ምግቦች ከግብዓት መለያዎች ጋር ይመጣሉ።
- ✗ ማረጋገጫ የተሰጠን ከአለርጂክ-ነጻ የሆነን ተቋም አይደለንም። ምግቦች እንደ የሚከተሉት አይነት የአለርጂክ ናሙናዎችን ሊይዙ ይችላሉ ለውዝ፣ የዛፍ ለውዝ፣ ስንዴ፣ እንቁላል፣ የወተት ተዋጽኦ፣ ሰፆ፣ ዓሳ፣ ባለ ሼል ዓሳ፣ ወዘተ

ሪፈረ የማድረግ ሂደት

ምግቦቻችን ለማግኘት ብቁ ለመሆን፣ አንድ ግለሰብ በተለምዶ ከቀዳሚ በሽታዎቻችን ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ፣ ካንሰር፣ ALS(ኤ.ኤል.ኤስ)፣ MS(ኤም.ኤስ)፣ COPD(ሲ.ኤ.ፒ.ዲ)፣ CHF(ሲ.ኤች.ኤፍ) ወይም ESRD(ኢ.ኤስ.አር.ዲ) ውስጥ አንዱ ሊኖርባቸው ይገባል። የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች እና የጉዳይ አስተዳዳሪዎች የሚከተሉትን ደረጃዎች በመከተል ሰዎችን ሪፈረ ሊያረጉ ይችላሉ፡-

1

ማመልከቻውን ያውርዱ፡- openarmsmn.org/getmeals

2

ማመልከቻውን ከደንበኛዎ ጋር ይመሉ

*አንድ ክፍል የሕክምና ሁኔታን ለማረጋገጥ ለደንበኛ የሕክምና መዝገቦች መዳረሻ ባለው የአገልግሎት አቅራቢ መፈረም አለበት።

3

የተሞላውን ማመልከቻ ይላኩ፡-

ፋክስ፡- 612-872-0866

ኢሜይል፡- meals@openarmsmn.org

ፖስታ፡-

ትኩረት፡- የደንበኛ አገልግሎቶች
2500 Bloomington Ave
Minneapolis፣ MN 55404

