Kantin nan lekòl yo

Gid pou fòmasyon kwizinyè yo

PAM, 2017

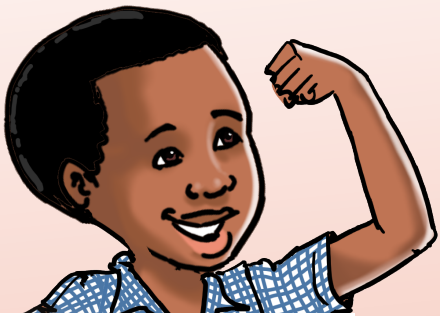
Se ki fè desen ak grafik pou liv sa a

PREZANTASYON GID LA

Gid sa a fèt pou sèvi kòm zouti pou tout moun kap travay nan domèn kantin lekòl yo tankou patnè le PAM yo, Ajan swivi yo ak nitrisyonis ki dwe fòme kwizinyè yo pou yo ka vin pi fò nan zafè preparasyon manje yo nan bon kondisyon lijyèn. Gid sa gen ladan tout sak konsène manje rich ak vitamin ak sèl mineral yo ki gen anpil enpòtans pou elèv lekòl yo; li genyen tou kèk teknik sou jan pou yo kwit manje yo ak separe yo bay timoun yo jan ke le PAM mande pou sa fèt.

Objektif gid sa se :
Fè kwizinyè yo vin pi fò nan zafè prepare manje yo nan bòn kondisyon lijyèn.
Pou ankouraje yon kwotòl nan zafè lijyèn ak garanti sekite manje yo ;
Prezante kèk teknik sou preparasyon ak separasyon manje yo jan le PAM mande pou sa fèt la.

Gid sa gen ladann sis (6) pati ki gen rapò ak bon fonksyònman ak fason pou manje yo dwe kwit. Materyèl sa gen pou bi sèvi kòm gid pou patnè yo, pou yo ka itilize l nan fòmasyon yap fè pou kwizinyè yo nan pwogram kantin nan lekòl yo. Anba chak modil gen yon lemon ke kwizinyè yo kenbe sou sa kite di a.



PLAN AN

Modil 1
Sa kò nou gen bezwen poul ka rete an sante.

Modil 2
Kèk eleman nitritif enpòtan nou jwenn nan manje yo.

Modil 3
Jan timoun ki nan laj pou ale lekòl dwe manje

Modil 4
Kèk prensip enpòtan sou lijyèn alimantè
(Kèk Pratik pou evite nan kantin nan)

Modil 5
Teknik pou preparasyon manje a

Modil 6
Fason separasyon manje a dwe fèt pou tout moun
jwenn kantite le PAM mande a

Modil 1

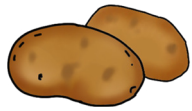
SA KÒ NOU GEN BEZWEN POU L KA RETE AN SANTE

Li enpòtan pou nou konnen ke kò nou bezwen twa (3) gwoup manje yo pou li gen yon bòn sante se: manje pwotektè, manje enèjetik, manje konstriktè.

Manje enèjetik

Se tout manje ki bay fòs ak enèji ke nou bezwen pou nou fè aktivite nou yo chak jou.

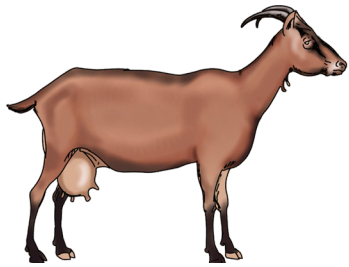
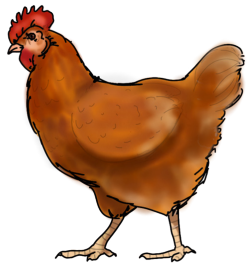
Manje ki se manje ki bay fòs ak chalè yo se : sereyal yo tankou diri, mayi, ble, pitimi, rasin plant yo tankou pòmdetè, yam, manyòk, patat dous, tout manje ki gen amidon tou tankou lam veritab, bannann vèt, tout manje ki sikre yo tankou sik blan ak rouj, siwo kann, siwo myèl ak lwil yo ak grès yo tankou bè ak mantèg.

Diri	**Mayi**	**Pitimi**
		
Patat	**Pòmdetè**	**Bannann**
Lwil	**Bè**	**Sik**

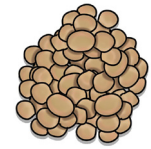
Manje ki ede moun grandi yo

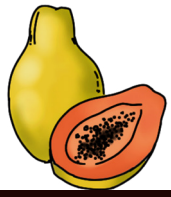
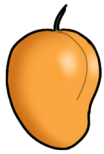
Manje sa yo ede kò a poul pwodwi chè. Yo enpòtan pou tisi nan kò a kapab fòme ak pou kò a goumen ak enfeksyon, poul grandi ak fòme lòt selil.

Manje ki rele pwodiktè yo se tou sak gen lèt ak tout pwodwi ki fèt ak lèt tankou fromaj, yogout, lèt kaye, se ze ak vyann tankou bèf, kabrit, pwason, ak legim sèk tankou pwa, soja ak lantiy, elatriye.

	
Kabrit	**Ze**
	
Poul	**Pwason**

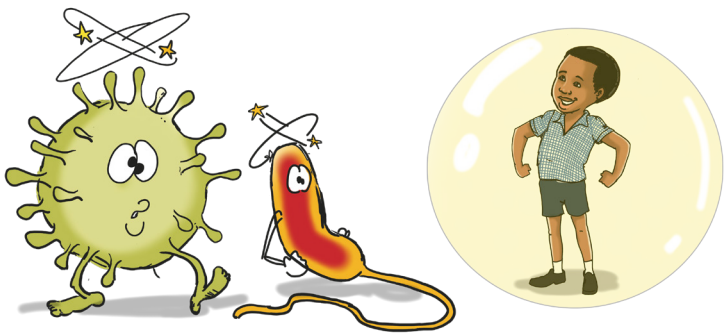
Fanm ansent ak Fanm kap bay tete epi timoun piti yo se group ki gen plis bezwen manje sa yo.

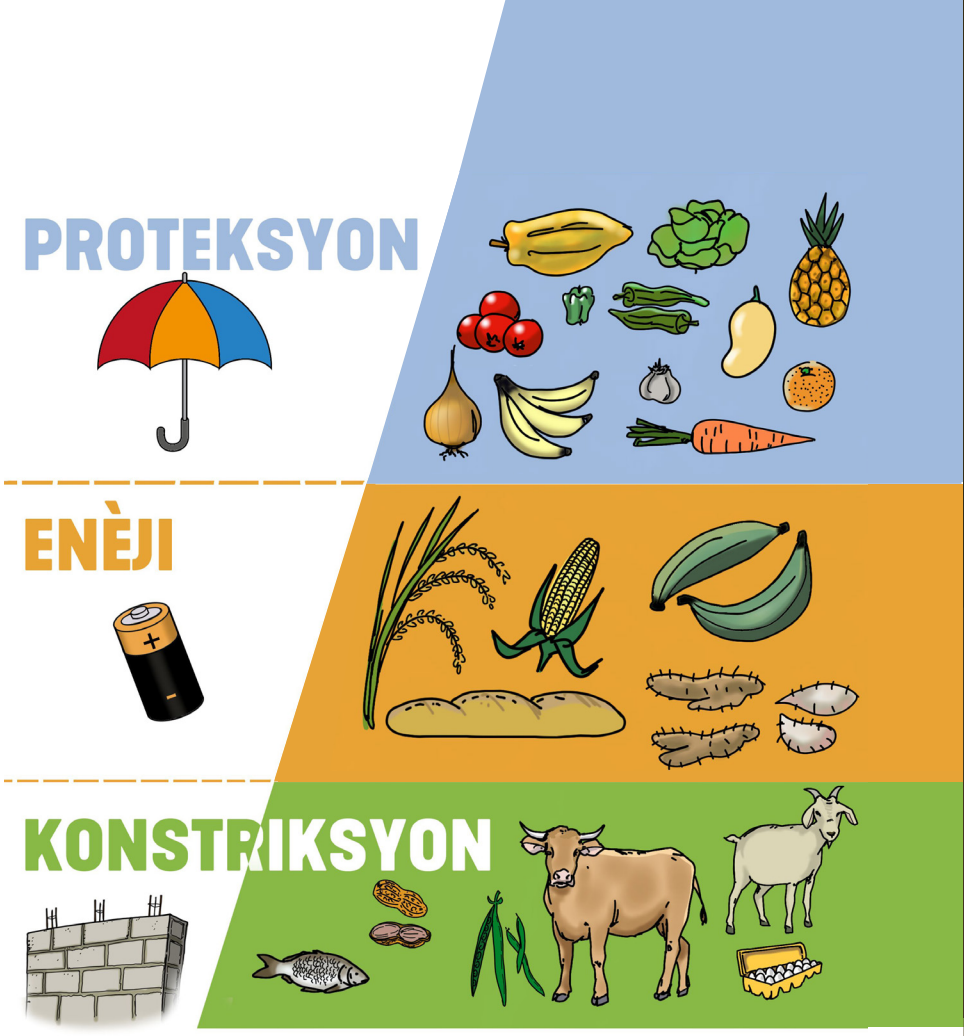
	
Pwa nwa	**Lantiy**

			
Zaboka	**Papay**	**Fig mi**	**Mango**
Bètrav	**Leti**	**Kawòt**	**Zepina**

Manje ki pwoteje kò a

Se tout manje ki fè kò nou reziste kont maladi ak enfeksyon. Se vyann tout kalite ak lèt, ze, fromaj, pwason, aransò, sadin, elatriye.





Sa bon pou nou sonje

Tout twa group manje yo enpòtan pou nou manje chak jou e ansanm pou nou ka genyen yon alimantasyon ki byen ekilibre.

Modil 2

KÈK ELEMAN NITRITIF ENPÒTAN NAN MANJE YO

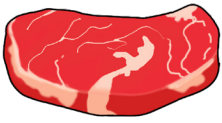
Men Kèk eleman nitritif enpòtan ke nou jwenn nan manje e ki trè itil pou kò a kapab byen fonksyone se : fè, yòd ak vitamin A.

KÈK ELEMAN NITRITIF ENPÒTAN NAN MANJE YO

Fè

Fè a se yon mineral ki jwe yon gwo wòl pou transpòte oksijèn nan san nou avèk fabrikasyon globil rouj nan san an tou. Lè li manke nan kò a sa bay maladi anemi.

Nou jwenn fè nan manje sa yo: fwa bèt, jòn ze, vyann rouj, lantiy, pwa, fèy vèt fonse tankou zepina, kreson, zegwi, brokoli, chou fèy, elatriye.

		
Zepina	**Fwa di**	**Vyann**

Yòd

Yòd se yon mineral ki pèmèt Kè ak sèvo nou byen devlope. Lè li manke li nan kò a sa fè timoun yon kreten, li fè moun pa ka fè pitit epi li bay gro kou.

Manje ki rich ak yòd se sèl yode, mori, pwason lanmè, sadin, lwil fwa mori elatriye.

Krab	**Ekrevis**	**Pwason**	**Sèl**

Vitamin A

Vitamin A se youn nan vitamin ki enpòtan anpil pou timoun paske li pwoteje kò yo kont enfeksyon. li aji sou zye pou fè nou wè byen leswa, li fè po nou bèl tou.

Se yon vitamin nou jwenn plis nan lèt manman, nan fwa bèt, fèy vèt fonse, jomou, fromaj, yogout, kawòt, patat dous jòn, elatriye.

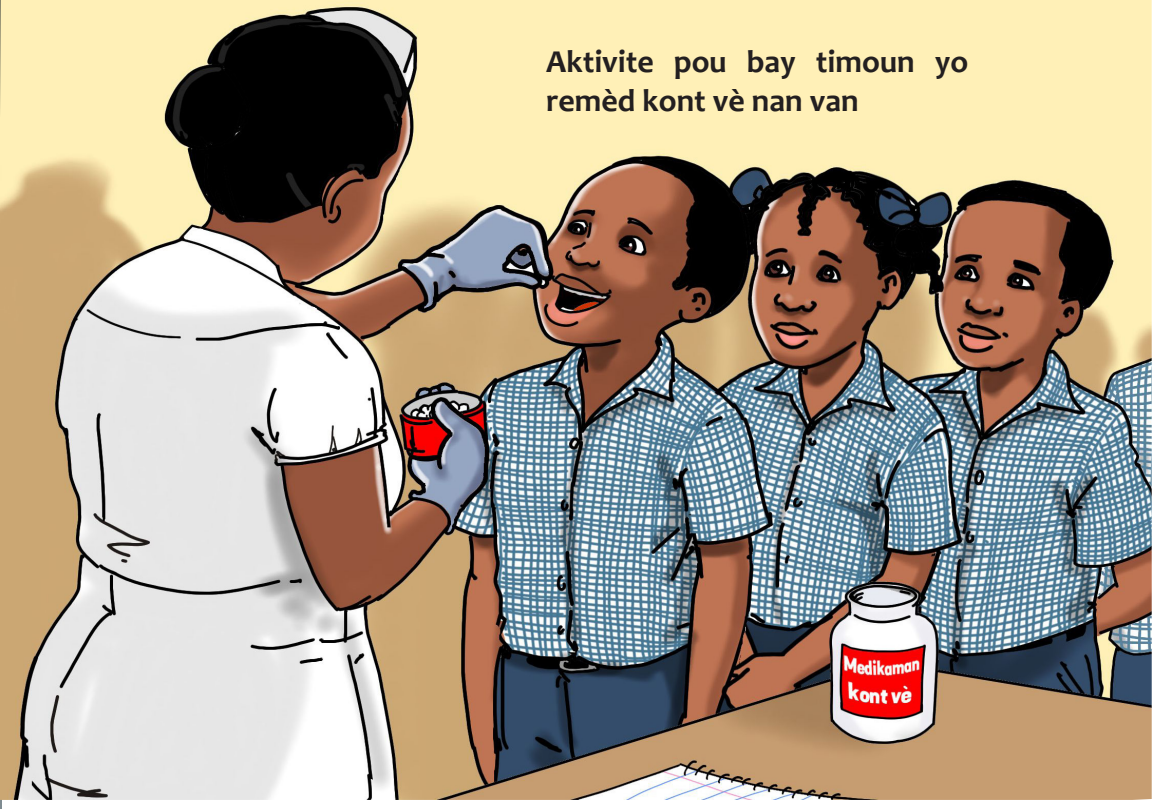
Kawòt	**Fwa di**	**Joumou**

Modil 3

ALIMANTASYONTIMOUNKINANLAJ POU ALE LEKÒL

Timoun ki nan laj ant 5 ak 10 zan ap grandi, sa fè yo bezwen manje ki pou fè yo byen grandi, pou yo pa rasi. Pou rezon sa, timoun sa yo dwe manje plizyè kalite manje byen balanse ak twa group manje yo.

Aktivite pou bay timoun yo remèd kont vè nan van



Timoun yo bezwen manje ki rich ak fè paske yo gen pou vin fè pitit lè yo grandi sitou tifi yo gen pou yo fome tou se poutèt sa nou dwe ankouraje yo manje tout manje ki rich avèk fè yo pou yo pa fè maladi anemi.

Pou kò a byen resevwa tout eleman ki pou nouri li, li enpòtan pou retire vè ak lòt mikwòb ki kache ladan l. Se poutèt sa timoun yo dwe resevwa remèd vè 2 fwa pandan ane lekòl la.

Modil 4

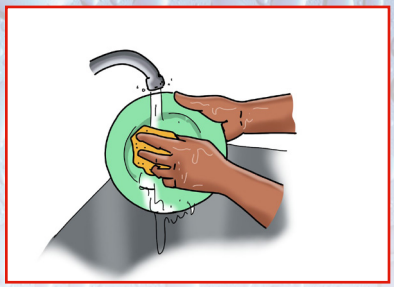
LIJYÈN MANJE YO

Kèk prensip lijyèn ki enpòtan pou zafè manje yo

Lijyèn se tout sak gen rapò ak pwòpte nòmal ke yon moun fè yo fè andedan ak deyò kay li ou sou kò li poul rete pwòp ak poul' pa kontamine ak mikwòb.

Lijyèn veso yo

Tout veso kap sèvi nan kwizin nan byen lave avan ou sèvi ak yo tou paske bèt ka poze sou yo nan lannwit. Toujou relave tout veso anvan ak aprè manje a fin separe.

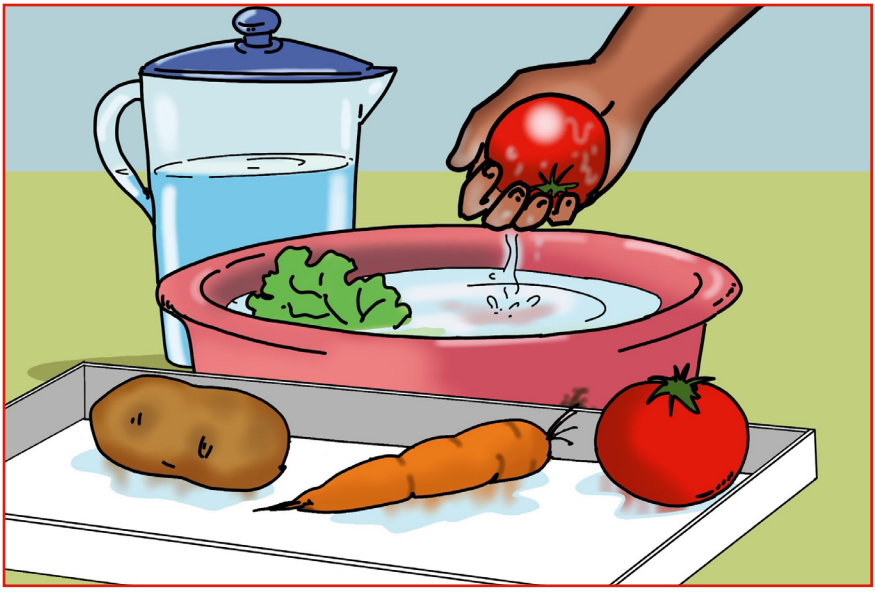


Lijyèn manje yo

Se tout efò ke kwizinyè a fè pou kenbe kwizin la avèk zòn pre kwizin nan pwòp depi nan preparasyon rive nan separasyon manje a.

Li dwe toujou itilize dlo ki pwòp e ki trete pou prepare manje a dekwa pou evite ke manje sa kontamine.

Pa janm bliye sa : Manje kri dwe separe de manje kwit pou youn pa kontamine lòt.



Men kèk prensip lijyèn ki dwe respekte pou chak tip pwodwi.

Sereyal yo : nou dwe triye prodwi sa avan nou lave li pou retire tout salte ki ladann menm si li parèt bèl.

Pwa yo : nou dwe triye pwa yo avan nou itilize yo, li pi bon si kwizinyè a mete li tranpe avan poul kapab vin pi mou konsa lap pran pipiti tan pou l kwit e li dwe kite l kwit nan menm dlo li te tranpe a poul ka konsève eleman nitritif yo ki ladann lan.

Legim fèy yo : nou dwe lave fèy youn aprè lòt, sa vle di nou dwe louvri chak fèy pou verifye si pa gen tibèt ladann et retire pousyè ki sou chak. Pou trete fèy yo, nou dwe mete yo tranpe nan dlo ki trete ak kloròks pandan 15 minit sitou sa nou pral manje san bouyi yo, aprè sa rense yo ak dlo pwòp.

Lòt Legim yo : pou legim ki gen grenn yo, nou dwe lave yo byen epi retire grenn yo avèk yon kouto ak tout pati ki pa ka manje yo.

Viv yo : nou dwe lave avan nou kale yo ak kouto. Aprè nou fin kale yo lave yo ankò.

nou dwe lave fèy youn aprè lòt, sa vle di nou dwe louvri chak fèy pou verifye si pa gen tibèt ladann et retire pousyè ki sou chak.

LIJYÈN KWIZIN NAN

Lijyèn kwizin nan divize nan twa etap :

1

Avan preparasyon manje a

Lave avèk savon oubyen fab tout veso kwizin nan tankou chodyè, asyèt, kiyè, elatriye) ak kote ke manje a pral fèt la avan ou kòmanse

2 Pandan preparasyon manje a

Nou dwe lave men nou detanzantan pandan nap prepare manje a.

Toujou pran abitid pou lave men nou

- Lave men nou avan nou manyen manje yo epi relave yo pandan ke manje a ap prepare.
- Lave men nou aprè nou soti nan twalèt.
- Lave epi netwaye tout kote wap sèvi a, tout sak ki gen kontak ak manje a.
- kenbe kwizin nan pwòp pou ravèt ak rat ka rete lwen li.

Jete nan poubèl tout po ak rès manje yo epi lave tout veso kite sèvi yo pou kwizin nan ka toujou rete pwòp pandan tout sèvis la.

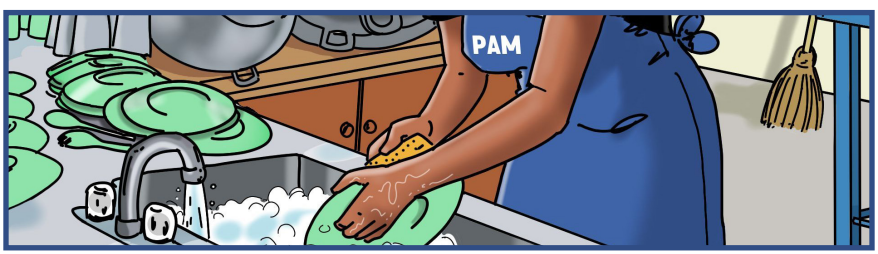
3

Pandan ak aprè separasyon manje a

Toujou asirew ke tout veso ke ou te sèvi pandan preparasyon lave epi toujou ankouraje timoun yo pou yo lave men yo ak dlo ak savon avan yo manje.

Kou tout timoun fin manje nan tout klas, nou dwe renetwaye kwizin lan, lave tout asyèt ak chodyè epi mete yo nan yon kote pou yo seche, yo kote ke ravèt ak rat pap vin pase sou yo.

Separe manje a vit pandan li cho. Pa kitel frèt avan timoun yo manje li.



Men kèk move abitid ki pa dwe fèt nan kwizin nan pandan manje a ap prepare:

- Pale, chante oubyen soufle sou manje a ;
- Penyen sou manje a ;
- Mouche nen nou ;
- Grate kò nou ;
- Estènen oubyen touse sou manje a ;
- Mache nan kwizin nan san tablye sou nou ;
- Siye men yo nan foula oubyen nan tabliye a;
- Goute manje a ak dwèt nou oubyen nan pla men yo ;
- Goute manje ak yo kiyè aprè sa remete kiyè sa nan chodyè a san lave li.
- Sèvi ak veso san lave;
- Itilize sachè plastik pou kouvri chodyè manje a.

Men Kèk abitid ki dwe adopte nan kwizin nan pandan manje a ap prepare :

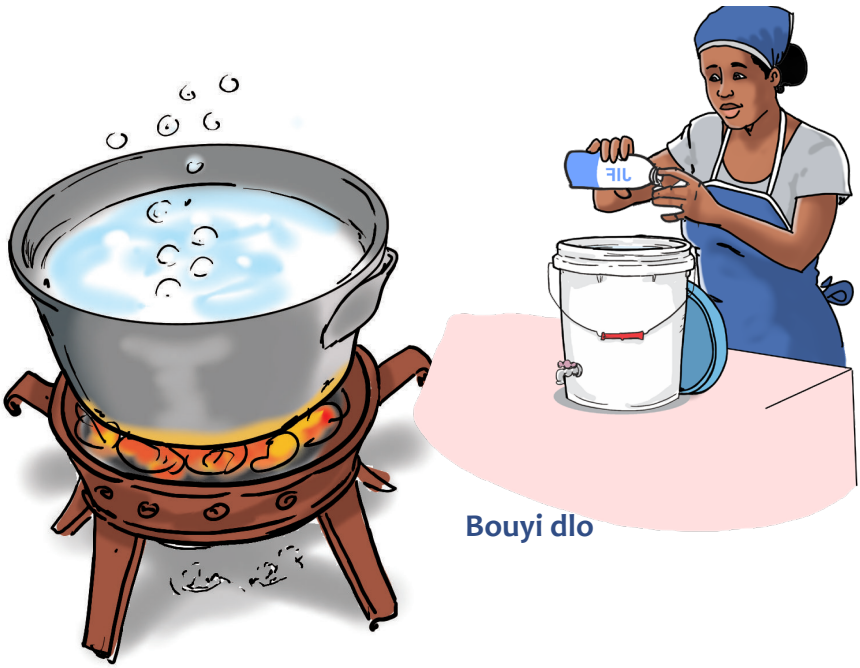
- Toujou sèvi ak veso ki pwòp.
- Toujou lave men nou avan, pandan ak aprè manje a fin prepare oubyen chak fwa ou chanje aktivite.
- Sèvi ak savon oubyen fab pou lave tout veso kew itilize anvan ou fè lòt sèvis ak yo.
- Toujou kouvri tout veso tankou asyèt ak kiyè pou bèt pa poze sou yo.
- Pa kite okenn bagay ap trennen atè tankou fatra,ak veso, elatriye.
- Itilize tab kwizin nan pouw fè tout bagay ak mete veso yo sou li.
- Itilize yon kouvèti chodyè ki fèt ak tòl oubyen aliminyòm, sa vle di sachè plastik pa ladann.
- Sèvi ak sèvyèt pwòp pouw siye men ou pandan wap prepare manje a.

Netwayaj kwizin nan
Sa nou dwe sonje

- Lave ak netwaye tout veso ki nan kwizin ak kote wap sèvi a avan, pandan ak aprè sèvis la fin fèt pouw ka garanti yon antouraj ki sen pou manje a.
- Verifye ke tout timoun lave men yo ak dlo ak savon avan yo manje
- Separe manje a pandan ke li cho. Pa kite manje a frèt avan timoun yo manje.
- Pa janm itilize sachè plastik pou kouvri manje yo paske sachè plastik gen pwazon ki ka touye moun.

Tretman dlo a

Pou preparasyon manje a ak dlo nap bwè, nou dwe toujou sèvi ak dlo ki trete pou evite maladi paske dlo sous yo ak dlo rivyè yo pa toujou pwòp.

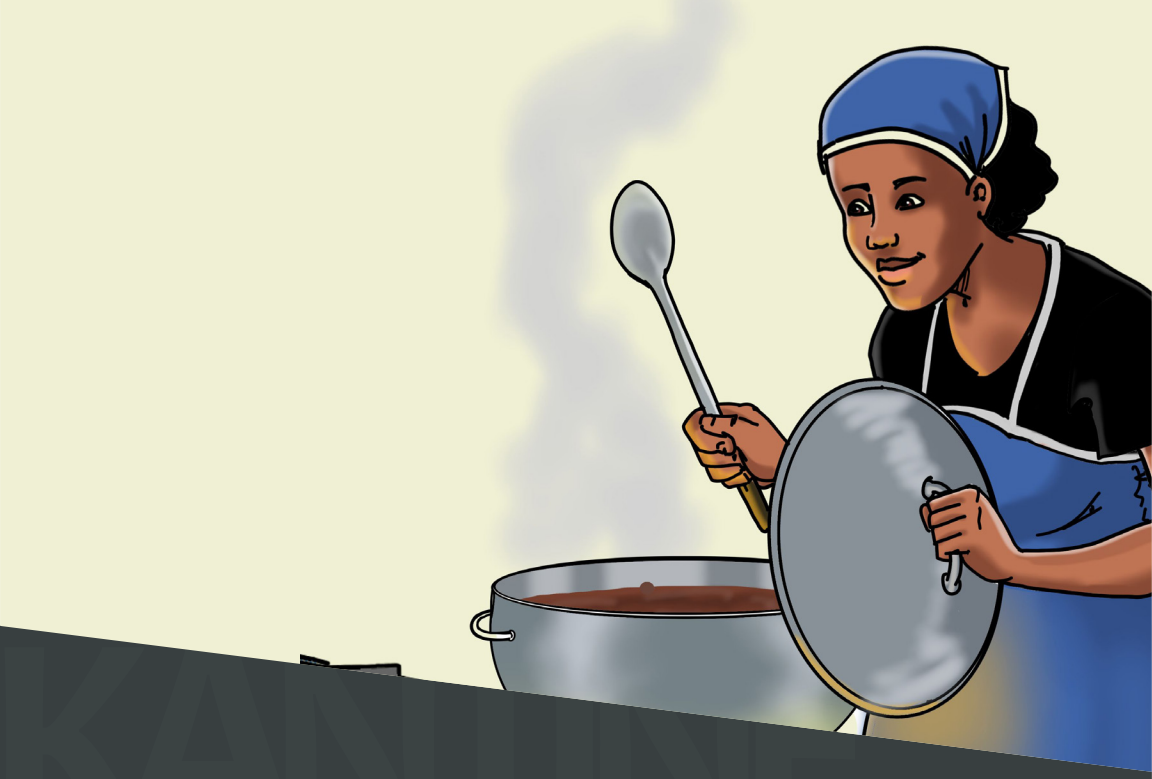


Bouyi dlo

Sa nou dwe konnen sou tretman dlo

Pou trete dlo :

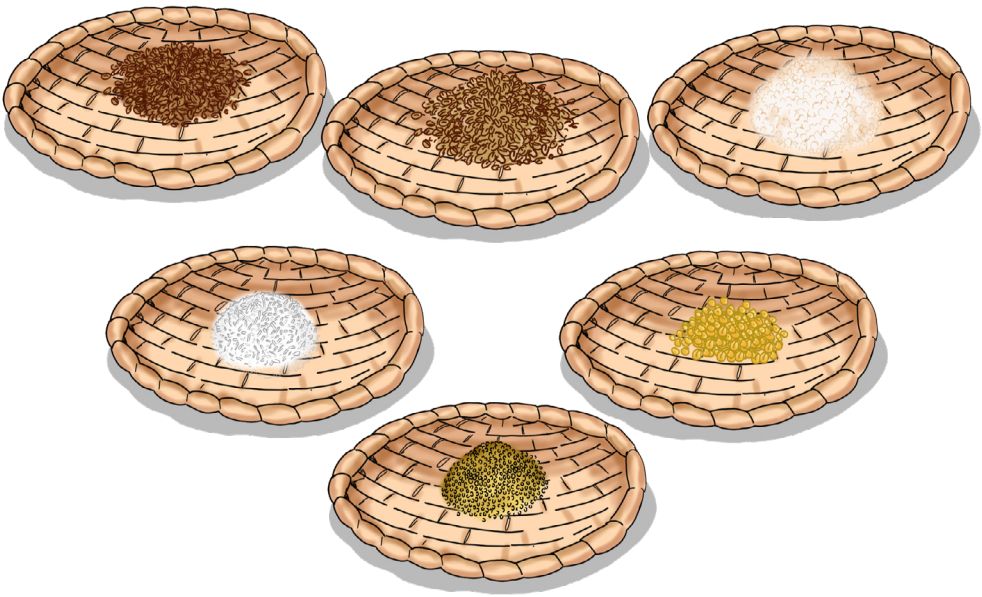
- Nou mete 5 gout kloròks oubyen jif nan yon galon dlo. Oubyen
- Nou bouyi dlo a



Modil 5

TEKNIK POU PREPARASYON MANJE A

Lè manje a kwit, li gen anpil avantaj tankou : li vinn pi byen dijere nan vant nou, li vin gen pi bon gou nan bouch, li pi mou konsa gen mwens risk pou li fè moun malad.

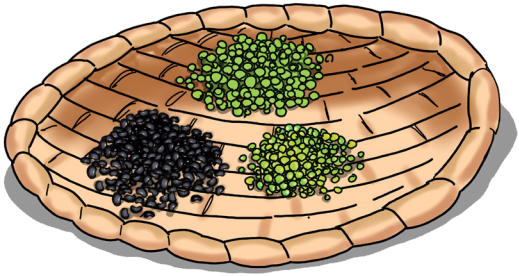


Preparasyon sereyal yo

- Ou dwe triye grenn yo pou evite gen ròch ki pase ladann;
- Nou dwe lave yo ak dlo kit rete
- Chak sereyal gen fason pou yo kwit tankou diri ak pitimi pa kwit menm jan
- Manje yon sereyal ki pa byen kwit kab bay pwoblèm sante tankou dyare ak vant fèmal.

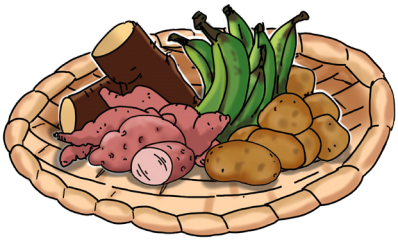
Preparasyon legim sèk yo

- Legim sèk yo se tout kalite pwa yo. Nou dwe triye yo byen pou pa kite ti wòch pase ladan yo
- Nou dwe rense yo ak anpil dlo
- Nou dwe kite yo tranpe nan dlo pou anviron 5 kè ak 12 zèdtan
- Lè yo tranpe nan dlo sa fè yo kwit pi vit ak fè yo rann plis.



Preparasyon viv yo

- Lave tout viv yo avan yo kale e si posib frote yo ak yon bròs pou retire pousyè ak labou ki sou yo.
- Kale yo ak yon bon kouto ki file pou yo pa gaspiye.
- Kwit yo nan kantite dlo ki sifi pou yo.
- Tan pou yon viv kwit depann de ki tip viv la paske genyen ki pi di ke lòt.



Preparasyon legim fre yo

- Lave tout legim avan yo kale. Legim fèy yo dwe lave fèy pa fèy nan de kote (do ak fas).
- Kale yo ak yon bon kouto ki file pou yo pa gaspiye.
- Kwit yo nan kantite dlo ki sifi pou yo dekwa pou yo pa bouyi twòp.
- Depi ou pese legim nan ak yon fouchèt san problèm konnen li kwit.
- Legim fèy yo ki pa pral nan dife dwe tranpe nan dlo kloròks pandan 15 minit pou pipiti epi rense nan dlo trete avan ou manjel pou evite mikwòb.

Sa bon pou nou konnen

Tout manje dwe byen kwit. Nou dwe kite yo kwit ak kantite dlo ke yo dwe genyen pou yo pa pèdi kèk eleman nitritif ki enpòtan ladann yo.

Modil 6

RASYON ALIMENTÈ POU KANTIN NAN LEKÒL YO

Separasyon nòmal manje a nan kantin lekòl yo

Le PAM bay lekòl yo ki nan program kantin la 163 gram pwodwi ki ka kouvri ant 40 rive 55 pousan de sa timoun yo bezwen pou yo manje pandan yon jounen.

Rasyon pou yon jounen se:

Manje yo	Kantite (g)	Obsèvasyon
SEREYAL YO		
Mayi	120	Menu PAM
Diri	120	Menu PAM
Pitimi	120	Seksyon nitrisyon PAM
Farin ble	50	Seksyon nitrisyon PAM
VIV YO		
Yam (pou kont li)	200	Seksyon nitrisyon PAM
Patat dous (pou kont li)	250	Seksyon nitrisyon PAM
Banann (pou kont li)	250	Seksyon nitrisyon PAM
Manyòk (pou kont li)	200	Seksyon nitrisyon PAM
2 viv ansanm	100+100	Seksyon nitrisyon PAM
3 viv ansanm	70+70+70	Seksyon nitrisyon PAM
LEGIM SÈK YO		
Pwa	30	Menu PAM
LEGIM fÈY YO		
Legim fèy tankou zepina, doliv, lyann panye, kreson, elatriye	30	Seksyon nitrisyon PAM
LEGIM FWI YO		
Berejèn (pouk ont li)	150	Seksyon nitrisyon PAM
Militon (pou kont li)	150	Seksyon nitrisyon PAM
Berejèn +militon	75+75	Seksyon nitrisyon PAM
Kawòt	30	Seksyon nitrisyon PAM

LÒT ENGREDYAN		
Lwil ki fòtifye ak vitamin A ak D	10	Menu PAM
Sèl ki yode	30	Menu PAM

Sa nou dwe sonje sou separasyon manje a

Separasyon manje a dwe fèt yon jan pou tout timoun ka jwenn preske menm kantite nan jan ke PAM mande li a. Pou sa ka byen fèt lekòl yo dwe sèvi ak yo kiyè separasyon ki menm pou tout klas yo.

Mesaj pou tout moun kap itilize gid sa

Nou kapab kopye oubyen pataje tout enfòmasyon ki nan gid sa pou fòmasyon kwizinyè yo ki nan pwogram kantin lekòl yo san okenn otorizasyon Pwogram Alimantè Mondyal ki se otè materyèl sa a, depi ke nou mansyone ak di ki kote enfòmasyon sa yo sòti.

PAM, 2017

Foto ki nan liv sa a se pou :
PAM (Programme Alimentaire Mondial) ak
BND (Bureau de Nutrition et de Développement)