

علب وجبات صحية للمدرسة

يمكن لعلب الوجبات الصحية أن تكون مليئة بما لذ وطاب، محشوة بالروائح والألوان والمذاقات المختلفة، وأن تكون بمثابة تجربة يومية شهية، لن يستطع طفلك مقاومتها إذا خططت للأمر قليلا. التنوع أمر مهم جدا للأطفال الصغار، لذا فاختيار الأطعمة من كل من المجموعات الستة أدناه يكون علبه وجبات صحية ومتوازنة يمكن أن تعدل بسهولة لتتماشى حتى الأطفال صعبى الإرضاء فى الأكل.

امزج من ٦ مجموعات

٣
الخضروات

٢
الفاكهة

١
الحبوب

٥
اللحوم قليلة
الدسم

٦
الماء

٤
منتجات
الألبان



٦ الماء	٥ اللحوم قليلة الدهن/ البدائل	٤ منتجات الألبان/ البدائل	٣ الخضروات	٢ الفاكهة	١ الحبوب
<p>الماء خير ما يطفئ الظمأ وخير خيار كمشروب لكل علبة وجبات.</p> <p>ماء الصنوبر آمنة لذا اشترى لطفلك زجاجة تعجبه يمكن إعادة تعبئتها واشركيه في الأمر.</p> <p>تجميد زجاجات الماء منذ الليلة السابقة يساعدها على البقاء باردة طوال اليوم.</p>	<p>الأسماء: التونة المعلبة السلمون المعلب</p> <p>اللحوم: اللحوم العجاف المشوية أو المطهية بالفرن: البقري، الضأن، الدواجن كفتة اللحم العجاف أو الدجاج دبايس الدجاج بعد نزع الجلد عنها الكفتة المطبوخة</p> <p>لحوم باردة عجاف: (البسطرمة الدجاج البقري) مرات أقل</p> <p>البدائل: البيض المسلوق البقول المخبوزة التوفو فطائر العدس الحمص الفلافل</p>	<p>الحليب السادة (جمديه من الليلة السابقة حتى يظل باردا) حليب الصويا أو أي حليب نباتي آخر مدعم بالكالسيوم لبن الزبادي العادي الكاسترد قطع أو مكعبات أو عصي الجبن كريمة الجبن جبن الكوتج جبن ريكوتا (استعمل الجبن مخفض الدهن للأطفال الذين يزيد عمرهم عن العامين)</p>	<p>الخضروات الطازجة: الأفوكادو الجزر الفلفل الكرفس كيزان الذرة الخيار الفاصوليا الخضراء الفطر البازلاء الحلوة الطماطم (يمكن تقطيع الخضروات على هيئة عصي أو أشكال لصغار الأطفال والجمع بينها وبين الأطعمة القابلة للتغميس مثل الحمص أو اللبن الزبادي الطبيعي)</p> <p>السلطات: حشو سلطة في السندويشات واللفائف</p>	<p>الفاكهة الطازجة: التفاح المشمش الموز العنب اليوسفي البرتقال الكمرى الخوخ الأناناس البرقوق الشمام الفراولة (يمكن تقطيع الفاكهة للأطفال الصغار)</p> <p>علبة فاكهة في عصرها الطبيعي</p> <p>الفاكهة المجففة الزبيب خليط الفاكهة المجففة (مرات أقل)</p>	<p>الشطائر السندويشات لفائف الخبز المعكرونة الأرز الشعيرية الكسكسي كعكات الذرة الشامية والأرز القرقيش السوشي خبز هندي لفائف ورق الأرز (الأصناف ذات الحبة الكاملة أو كاملة النخالة هي أفضل الخيارات)</p>



أطعمة يمكن تناولها أحيانا

الوجبات الخفيفة والمشروبات ذات كميات كبيرة من السكر أو الدهون المشبعة أو الملح المضاف عادة ما تقتصر إلى المغذيات. كما أنها تمنح سرعات حرارية عالية يمكنها أن تساهم في إصابة الأطفال بزيادة الوزن أو السمنة. ونحن نسميها بالأطعمة والمشروبات التي يمكن تناولها "أحيانا" لأنه يجب تناولها فقط من حين إلى حين وبكميات صغيرة. الأطعمة من أمثال الحلوى والشكولاتة وأكواب الجيلي وأشرطة ولوائح الفاكهة والبسكويت المحلى وشرائح البطاطا والذرة يجب أن تعطى للأطفال في مرات نادرة.

للحصول على المزيد من المعلومات والأفكار بصدد

الأكل الصحي والنشاط البدني اطلع على الموقع

www.healthykids.nsw.gov.au

Arabic