

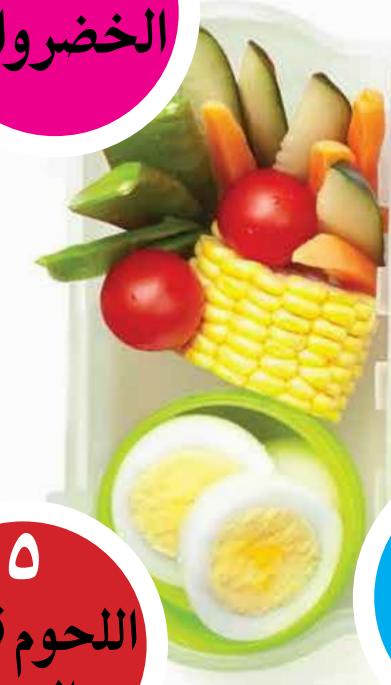
علب وجبات صحية للمدرسة

يمكن لعب الوجبات الصحية أن تكون مليئة بما لذ وطاب، محسوسة بالروائح والألوان والمذاقات المختلفة، وأن تكون بمثابة تجربة يومية شهية، لن يستطع طفلك مقاومتها إذا خططت للأمر قليلاً. التنوع أمر مهم جداً للأطفال الصغار، لذا فاختيار الأطعمة من كل من المجموعات الستة أدناه يكون علبة وجبات صحية ومتوافرة يمكن أن تعدل بسهولة لتناسب حتى الأطفال صعي الإرضاء في الأكل.

امزج من ٦ مجموعات

٣

الخضروات



٢

الفاكهة



١

الحبوب

٥
٦

الماء

٤

اللحوم قليلة
الدهون



ألعاب وجبات صحية للمدرسة

٦ الماء	٥ اللحوم قليلة الدهن / البدائل	٤ منتجات الألبان / البدائل	٣ الخضروات	٢ الفاكهة	١ الحبوب
<p>الماء خير ما يطفئ الظماء وخير خيار كمشروب لكل علبة وجبات.</p> <p>ماء الصنبور آمنة لذا اشتري لطفلك زجاجة تعجبه يمكن إعادة تعبئتها وشركيه في الأمر.</p> <p>تحميد 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: البقرى، الضأن، الدواجن</p> <p>كفتة اللحم العجاف أو الدجاج دباسيس الدجاج بعد نزع الجلد عنها الكتفنة المطبوخة</p> <p>لحوم باردة عجاف: (البسطرة الدجاج البقرى) مرات أقل</p> <p>البدائل: اليقطن المسلوق البقول المخبوزة التوفو فطاير العدس الحمص الفلفل</p>	<p>الحليب السادة (جمديه من الليلة السابقة حتى يظل بارداً)</p> <p>حليب الصويا أو أي حليب نباتي آخر مدعم بالي كالسيوم</p> <p> لبن الزبادي العادي الكاسترد</p> <p>قطع أو مكعبات أو عصي الجبن كريمة الجبن جين الكوتوج جين ريكوتا</p> <p>(استعمل الجبن مخفض الدهن للأطفال الذين يزيد عمرهم عن العامين)</p>	<p>الخضروات الطازجة:</p> <p>الأفوكادو الجزر الفلفل الكرفس كيريان الذرة الخيار الفاصوليا الخضراء الفطر الباذلاء الحلوة الطماطر (يمكن تقطيع الخضروات على هيئة عصي أو أشكال لصغار الأطفال والجمع بينها وبين الأطعمة القابلة للتنعيم مثل الحمص أو اللبن الزبادي ال الطبيعي)</p> <p>السلطات: حسو سلطة في الساندويتشات واللفادق</p>	<p>الفاكهة الطازجة:</p> <p>التفاح الممشمش الموز العنب اليوسفي البرتقال الكمثرى الخوخ الأناناس البرقوق الشمام الفراولة (يمكن تقطيع الفاكهة للأطفال الصغار)</p> <p>علبة فاكهة في عصيرها الطبيعي الفاكهة المجففة الزبيب خليل الفاكهة المجففة (مرات أقل)</p>	<p>الشطائر الساندويتشات لفادق الخبز المعكرونة الأرز الشعيرية الكسكسي كعكات الذرة الشامية والأرز الرقايش السوشي خبز هندي لفائف ورق الأرز (الأصناف ذات الحبة الكاملة أو كاملة النخالة هي أفضل الخيارات)</p>



أطعمة يمكن تناولها أحياناً

الوجبات الخفيفة والمشروبات ذات كميات كبيرة من السكر أو الدهون المشبعة أو الملح
المضاف عادة ما تفتقر إلى المغذيات. كما أنها تمنح سعرات حرارية عالية يمكنها أن تساهم
في إصابة الأطفال بزيادة الوزن أو السمنة. ونحن نسميها بالأطعمة والمشروبات التي يمكن
تناولها "أحياناً" لأنها يجب تناولها فقط من حين إلى حين وبكميات صغيرة. الأطعمة من أمثل
الحلوى والشوكولاتة وأكياب الجيلي وأشرطة ولوائح الفاكهة والبسكويت المحلي وشريائح
البطاطا والذرة يجب أن تعطى للأطفال في مرات نادرة.

للحصول على المزيد من المعلومات والأفكار بصدق
الأكل الصحي والنشاط البدني اطلع على الموقع

www.healthykids.nsw.gov.au

Arabic