

قم بتحضير علبة الغداء الصحي الخاص بك





قم بتحضير علب غداء ممتع كل يوم - أختار شيئاً من كل مجموعة طعام



ماء

خذ زجاجة ماء (لإعادة تعبئتها طوال اليوم).

نصائح: احفظ الطعام في الثلاجة طوال الليل للحفاظ عليها باردة في علب الغداء



منتجات الألبان والبدايل

- < حليب
- < لبن زبادي بدون إضافة سكر (بالثلاجة طوال الليل)
- < مكعبات الجبن
- < غمس تاتزيكي
- < جبن قريش
- < حليب صويا مدعم بالكالسيوم



خضروات

- < خضروات مشوية
- < شوربة العدس
- < قطع الذرة
- < سلطة الملفوف مع صلصة قليلة الدسم
- < شوربة (قرع، بطاطا، كرات، دجاج أو ذرة)
- < معكرونة مع صلصة البيستو
- < خضار نيئة (جزر، فليفلة، خيار) مع أطعمة الغمس



فاكهة

- < تفاح
- < موز
- < ليمون يوسفى
- < تين
- < توت
- < سلطة فواكه
- < فاكهة معلبة بعصيرها، ليس شراب مركز



بدائل اللحوم والبروتين

- < التونة أو السلمون المعلبة
- < عدس أو برجر الخضار (فلافل)
- < البيض المسلوق
- < غماس الحمص
- < توفو

- < اللحوم المشوية مع إزالة الدهون الزائدة (مثل لحم البقر والدجاج)



الحبوب وأطعمة الحبوب

- < معكرونة النودلز
- < رز، كينوا، أو كسكس
- < رغيف الفاكهة
- < بيتزا مصنوعة في المنزل
- < رز أسمر
- < خبز كامل (أسمر)

- < السندويشات المحمصة
- < أطباق المعكرونة

لمزيد من المعلومات عن الأكل الصحي، اتصل بالرقم DVP أخصائي تغذية صحية لتحديد موعد مع 1300 234 263
أو قم بزيارة heas.health.vic.gov.au/schools/healthy-lunchboxes-for-lunchbox-ideas

نصائح لتحضير علب غذاء صحي

الماء هو أفضل مشروب لطفلك.
شجع طفلك على شرب قنينة
كاملة خلال النهار. يجب أن يظلوا
رطبين حتى يتمكنوا من التركيز
والتعلم في الصف.



تجنّب تعبئة المشروبات السكرية
في علب غذاء طفلك (عصير،
شراب، حليب منكه أو المشروبات
الغازية) لأنها تحتوي على الكثير
من السكر غير الجيد للأسنان أو
لصحة طفلك.



تحضير وجبات الغذاء
المدرسية في الليلة السابقة؛
يمنحك الوقت للتحديث عن
الأطعمة التي تتضمنها ويجعل
روتين الصباح أسرع.
جرّبها!



حاول شراء الفاكهة والخضراوات
الطازجة الموسمية؛ ستكون أفضل
جودة وأرخص من المنتجات غير
الموسمية.



رعاية البيئة؛
ضع السندويشات والأغراض
الأخرى في علب قابلة لإعادة
الاستعمال هذا يتطلب تغليف أقل
ويقلل من النفايات.



التخطيط للعشاء العائلي
من أجل الأسبوع القادم
بأكمله وقم بشراء كمية كبيرة
من الأطعمة في بداية الأسبوع؛
وهذا أرخص من الذهاب إلى
السوبر ماركت كل ليلة لشراء
مكونات العشاء.



تذكر أن تشرك أطفالك. اصطحبهم للتسوق واسمح لهم بالمساعدة في اختيار الفواكه والخضراوات
لعلم طعامهم. اسمح لهم بالمساعدة في إعداد علب الغذاء المدرسي الخاص بهم وتعبئته.

