



التغذية الصحية في المدرسة مع دليل الغذاء الكندي

اليك طريقة سهلة للتأكد من أن غذاء طفلك مليء بالخضروات والفواكه لكل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة. اختر نوعين من الخضروات والفواكه، نوع واحد من الطعام يحتوي على الحبوب الكاملة، نوع واحد من الطعام الغني بالبروتين

نصائح سريعة لمساعدتك على تحضير وجبة غذاء

تعرف على الأطعمة التي تقدم في المدرسة - بعض المدارس لديها برامج للوجبات الخفيفة أو الوجبات الرئيسية، لذلك لا تحتاج الى تحضير وجبة خفيفة إضافية.

أشرك أطفالك - إنهم خيارات ودعمهم يقررون ويساعدون في تحضير وجبة الغذاء

اختر نوعين من الخضروات والفواكه



لا تنسى الحفاظ على الطعام - استخدم عبوات الثلج للحفاظ على برودة الأطعمة الباردة. أما للأطعمة الساخنة (مثل: الحساء) استخدم الترمس للتأكد من بقاءها ساخنة. لتدفئة الترمس قبل إضافة الطعام الساخن، يمكنك سكب بعض الماء الساخن في الترمس ورميه بعد ذلك.

إختر نوع واحد من الطعام يحتوي على الحبوب الكاملة



إختر نوع واحد من الطعام الغني بالبروتين



تحضير الغداء للمدرسة يختلف من شخص لآخر ...

لا يحتاج كل شخص الى تحضير الجزر الصغير أو الجبن والبسكويت للمدرسة. حضر وجبات غداء تلائم ذوق أسرتك ونمط حياتهم وثقافتهم.

يمكنك الإستعانة بطبق الغذاء المتوازن من دليل الغذاء الكندي للتذكير بتحضير أطعمة مختلفة للغداء و للوجبات الخفيفة. فمن الممكن مثلاً أن يحتوي الحساء على أطعمة غنية بالبروتين (مثل: الدجاج، البقوليات)، الخضروات (مثل: الكرفس، الجزر، السبانخ) والأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة (مثل: الشعير، الرز، المكرونة) كلها ممزوجة في كوب واحد!

هل تحضر بقايا الطعام؟

بقايا العشاء تجعل وجبة غداء مدرسية رائعة! ضع مع بقايا العشاء عبوة ثلج لتناولها باردة أو ضعها ساخنة في ترمس لتناولها دافئة.

ملاحظة: تأكد دائماً من تعليمات المدرسة بخصوص الحساسية لمعرفة ما الأطعمة المسموح بها في المدرسة.