



نصائح ذهبية لإعداد حقيبة غذاء صحية





البروتين: احرص على أن يتناول طفلك أي نوع من الأسماك قليلة الدسم مثل: التونة أو السلمون (سواء كانت طازجة أو معلبة في مياه نقية أو زيت مثل: زيت الكانولا أو عباد الشمس أو زيت الزيتون)، كما يمكن لطفلك الحصول على البروتين أيضًا من البيض المسلوق أو الفاصوليا أو اللحوم قليلة الدسم مثل اللحم البقري أو الدجاج.



منتجات الألبان قليلة الدسم: أضف لطفلك كمية قليلة من الحليب أو الزبادي أو الجبن قليل الدسم.



السوائل: من المهم أن يحافظ طفلك على السوائل في جزمة طوال اليوم، لذا احرص على أن تضيف لطفلك زجاجة مياه أو حليبًا غير منك.



الوجبات الخفيفة الصحية: يمكن للوجبات الخفيفة المغذية والصحية تشجيع طفلك على عدم استبدال الفاكهة بالوجبات الخفيفة غير الصحية. يمكن أن تضع لطفلك حفنة من الفواكه المجففة أو كعكات الأرز أو الفشار غير المملح وغير المحلى أو أصابع الجبن أو الزبادي أو الجبن والمقرمشات أو المافن أو البسكويت الصحي.

وجبة الغذاء الصحية هي عنصر أساسي للحفاظ على تركيز طفلك وإبقائه نشطًا للغاية، كما تمد طفلك أيضًا بالعناصر الغذائية المهمة التي هو بحاجة إليها بصورة يومية. لذا، نقدم لكم بعض النصائح الذهبية التي سوف تساعدكم على إعداد صندوق غذاء متوازن وشهي لأطفالكم بكل سهولة وبتكلفة بسيطة.

إليك بعض الأفكار السهلة والمغذية التي يمكنك تنفيذها أثناء إعداد صندوق الغذاء لطفلك، حتى تساعدك على الشعور بالشبع وعدم الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية.

ماذا يجب أن تضع في حقيبة غذاء طفلك



الخضراوات والفاكهة يجب أن يكونوا من بين خيارات غذاء طفلك، فالفاكهة الطازجة لذيذة ومحبة لدى كل الأطفال، كما لا تتطلب وقتًا لإعدادها مثل: الموز أو التفاح أو الفراولة الطازجة المقطعة أو الأناناس أو البطيخ.



الخضراوات يمكنك أن تضع لطفلك الخضراوات غير المطبوخة مثل الجزر أو الطماطم أو الخيار أو شرائح الفلفل كوجبة خفيفة أو داخل شطيرة.



الطعام النشوي: من الأفضل أن تحتوي وجبة طفلك على نوع واحد من الأطعمة النشوية مثل خبز الحبوب الكاملة أو الخبز الأسمر، كما يمكنك أيضًا استخدام أنواع الخبز الغنية بالألياف مثل اللفائف المصنوعة من الحبوب الكاملة أو الخبز اللبناني أو خبز البيت أو البيجل، بالإضافة إلى الأرز البني والأبيض أو المعكرونة الملونة باستخدام الخضراوات.



نصائح حول كيفية اختيار الأطعمة الصحية

احرص دائمًا على قراءة المعلومات الغذائية المدونة على ملصقات الأطعمة لتتمكن من اختيار الأطعمة المناسبة:

اختر دائمًا الأطعمة الأقل في السعرات الحرارية والدهون المشبعة والدهون الكلية والسكر والملح والصوديوم.

استبدل الأطعمة القابلة للدهن التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون بمعجون الأفوكادو أو المايونيز قليل الدسم أو الخردل أو جينة الريبوكوتا.

تجنب تناول رقائق البطاطس المقلية، وتناول بدلاً منها الفشار أو المقرمشات والبسكويت والرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة ومليئة بالألياف.

من الأفضل أن تصنع الكعك والمافن بنفسك في المنزل للتأكد من أنها خالية الدسم، مع إضافة القليل من الفاكهة والخضراوات للمزيج (مثل الموز واليقطين والتوت والجزر) لضمان الحصول على فوائدهم الغذائية.

احتفظ دائمًا بزجاجة مياه مثلجة داخل حقيبتك خلال فصل الصيف حتى تحافظ على الطعام حتى وقت الغداء.

اغسل خضراوات السلطة وجففها جيدًا لتجنب حدوث أي بلل للشطائر.

في حالة إضافة كوب من الزبادي أو علبة صغيرة من الفاكهة لصندوق الغداء، لا تنس أن تضع معلقة.

اغسل وجفف علب الطعام جيدًا بعد كل استخدام للحفاظ عليها وإبقائها نظيفة.



Healthy Choices Tip

Get Kids Involved

Allowing children to choose and prepare their own lunch can stimulate their interest and makes it more likely kids will eat their own creations.

If mornings are too busy, let your young child help make lunch the night before school.

You can help guide your children to the proper portions and healthy choices of whole grains, protein, and produce.



نصائح حول كيفية إعداد الأطعمة

دع طفلك يساعدك أثناء تحضير صندوق الطعام

اسمح لطفلك بمساعدتك في تحضير صندوق الغذاء الخاصة به؛ حيث يزيد ذلك من حماس الأطفال لتناول الطعام، خاصة الذي أعدوه بأنفسهم.

إذا كان وقت الصباح لا يسمح بأن يساعدك طفلك في إعداد صندوقه، فحاول تجهيزه قبلها بليلة.

يمكنك إرشاد طفلك وتثقيفه حول الحصص المناسبة والخيارات الصحية من الحبوب الكاملة والبروتين والمنتجات.



Healthy Choices Tip

Have a look at food labels to help you choose the products that are;

lowest in calories, saturated fat, total fat, sugar and salt or sodium.

Avoid high fat spreads and try a little avocado, low fat mayonnaise, mustard or ricotta cheese instead.

Avoid deep fried chips, and choose popcorn, crackers, biscuits, or baked chips that are whole grain as loaded with fiber.

Making your own low fat muffins or cakes can be a way to include more fruit and vegetables (e.g. banana, pumpkin, berries, carrot)

Include a frozen bottle of water during summer. It will still be cold at lunchtime and keep the food cool too.

Wash and dry salad vegetables thoroughly to avoid sandwiches becoming soggy

Don't forget a spoon when packing yoghurt or tubs of fruit.

Wash, rinse and thoroughly dry lunchboxes after every use to keep them safe and clean.



A healthy lunch keeps active kids alert and focused and gives them the nutrition they need every day. There are some tips to make packed lunches as interesting and nutritious as possible. It doesn't have to be difficult, time-consuming or expensive.

There are simple, tasty and nutritious ideas for you to try when preparing your child's lunchbox, which will help keep your child full and help prevent snacking on unhealthy items later.

What to Put in The Lunchbox:

A good helping of **fruit and vegetables**. Fresh fruit is really tasty easy to pack such as banana, apple or chopped fresh strawberries, pineapple or melon.



Raw vegies such as carrot sticks, cherry tomatoes, cucumber or capsicum strips are popular as a snack or in a sandwich.



Starchy Food such as wholegrain, whole-meal or high fiber breads, such as seeded rolls, Lebanese bread, pita, bagels; brown and white rice; or tricolor pasta.



Lean Protein: such as tuna or salmon (fresh or canned in spring water or oils such as canola, sunflower or olive oil); boiled eggs; beans; or lean meat such as beef or chicken.



Reduced Fat Dairy Food: Include a small drink of milk or Laban reduced fat yoghurt or cheese.



A bottle of Water: It is important for your child keep hydrated all day. Water and unflavored milk are the best options.



Nutritious Snack can help encouraging your child not to swap their fruit for more appealing packaged options. Include Snacks such as; dried fruit, rice cakes or unsalted and unsweetened popcorn, cheese sticks, yoghurt, cheese and crackers, mini-muffins and low-fat cookies.





Packing a Tasty, Healthy Lunchbox

