

أفكار جديدة لوجبة الغداء المدرسية



الماء



الخضروات



بدائل اللحوم
والبروتينات



الحبوب النباتية
المجففة



منتجات الألبان
والبدائل



الفاكهة





هذه الخيارات لوجبة الغداء المدرسية هي مجرد اقتراحات. يرجى الاستمرار في إعداد الوجبة التي يستمتع بها طفلك وتغذيته من أجل التعلم واللعب.

نشاط: ارسم أطعمتك المفضلة لوجبة الغذاء المدرسية

ارسم المأكولات المطابقة لكل مجموعة طعام مدرجة في قائمة وجبة الغذاء المدرسية.

منتجات الألبان
والبدايل



الخضروات



الفاكهة



بدائل اللحوم
والبروتينات



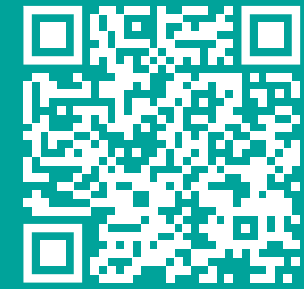
الحبوب النباتية
المجففة



يدخل الكاري والحساء واليخنة
العديد من مجموعات الطعام،
وهي خيارات رائعة لوجبة الغذاء
المدرسية.

للمزيد من المعلومات حول
الأكل الصحي، اتصل على
الرقم **1300 234 263** لحجز
موعد مع أحد أخصائيي
التغذية الصحية لدى **DPV**
.Health

قم بزيارة **Good Food for**
Good health للحصول على
المزيد من الوصفات الرائعة
لوجبة الغذاء المدرسية
وللعائلة.



goodfoodforgoodhealth.com.au

نصائح لإعداد وجبة الغداء المدرسية

الحساسية ضد الأطعمة: بسبب الحساسية، كل مدرسة لديها سياسة مختلفة تجاه المكسرات. تحقق مع أطفالك من سياسة المدرسة قبل وضع منتجات تحتوي على الجوز، على سبيل المثال، زبدة الفول السوداني أو النوتيلا. تفضيلات الطعام: لا بأس في تغليف الحلويات والفطائر والكعك والكيك أحياناً. هذه الأطعمة كلها جزء من نظام غذائي متوازن.



قم بتجميد قناني الزبادي أو قناني الماء للمساعدة في الحفاظ على برودة الطعام حتى وقت الغداء في الأيام الدافئة. تأكد من أن الأطفال يمكنهم فتح صندوق الغداء والحاويات بأنفسهم. وسيضمن ذلك حصولهم على وقت كافٍ لتناول وجباتهم الخفيفة والغداء وعدم الاضطرار إلى طلب المساعدة من الآخرين.



قم بإعداد وجبات الغداء المدرسية في الليلة السابقة: فهي تمنحك الوقت لمناقشة أنواع الأطعمة التي تتضمنها الوجبة وتجعل روتين الصباح أسرع. جربها! حاول إعداد القليل من الوجبات المدرسية مسبقاً لجعلها جاهزة في الثلجة بدلاً من إعدادها كل صباح.



اعتن بالبيئة: قم بتعبئة السندويشات والأشياء الأخرى في حاويات قابلة لإعادة الاستخدام. هذا يقلل من مواد التغليف ويقلل من النفايات.



الماء هو أفضل مشروب لطفلك. شجع طفلك على شرب زجاجة كاملة خلال النهار، فهو يحتاج إلى الارتواء بشكل مستمر حتى يتمكن من التركيز والتعلم في الفصل.



خطط لعشاء عائلي طوال الأسبوع وقم بشراء مستلزمات البقالة بكمية كبيرة مرة واحدة تكفي للأسبوع؛ فذلك أرخص من الذهاب إلى السوبرماركت كل ليلة لشراء مكونات وجبة العشاء.



تذكر أن تشرك أطفالك اصطحابهم للتسوق ودعمهم يساعدونك في اختيار الفواكه والخضروات التي يأخذونها معهم إلى المدرسة. دعمهم يساعدون في تحضير وجبة الغداء المدرسية الخاص بهم وتعبئتها.



جرب واشتري الفاكهة والخضروات الطازجة في موسمها: ستكون ذات جودة أفضل و أرخص من المنتجات غير الموسمية.

