Arabic | عربي

أفكار جديدة لوجبة الغداء المدرسية

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

نشاط: ارسم أطعمتك المفضلة لوجبة الغداء المدرسية

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

الفاكهة

الخضروات

منتجات الألبان والبدائل

الحبوب النباتية المجففة

بدائل اللحوم والبروتينات

يدخل الكاري والحساء واليخنات العديد من مجموعات الطعام، وهي خيارات رائعة لوجبة الغداء 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 الغداء المدرسية وللعائلة.

goodfoodforgoodhealth.com.au

نصائح لإعداد وجبة الغداء المدرسية

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 مسبقًا لجعلها جاهزة في الثلاجة بدلاً من إعدادها كل صباح.

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 وقتٍ كافٍ لتناول وجباتهم الخفيفة والغداء وعدم الاضطرار إلى طلب المساعدة من الآخرين.

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 أحيانًا. هذه الأطعمة كلها جزء من نظام غذائي متوازن.

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.

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.

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

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

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

DPV Health®

تقدم DPV Health مجموعة من الخدمات لصحة ورفاهية طفلك وعائلتك بأكملها. للوصول إلى خدماتنا أو للمزيد من المعلومات، اتصل بنا أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني.

1300 234 263
dpvhealth.org.au