

الحقيية الغذائية المدرسية

غذاؤك عنوان صحتك وتفوقك





فوائد حمل الحقيبة الغذائية للمدرسة:



تعزيز التحصيل
الدراسي والأداء
الذهني والجسدي



زيادة تركيز الطالب
في المدرسة



امداد الطالب
بالطاقة اللازمة



التحكم في الوزن
الزائد، لأنها تقلل
الشعور بالجوع
خلال اليوم



تحفيز طلاب
المدارس على
تناول الأغذية
الصحية



الحصول على
الكميات اللازمة من
العناصر الغذائية
الأساسية

نصائح:

- احرص على تناول وجبة الإفطار قبل ذهابك للمدرسة لتمدك بالطاقة طوال اليوم.
- اشرب الحليب وتناول منتجات الألبان بشكل يومي لتقوية عظامك.
- تناول السمك والدجاج واللحم والبيض لبناء عضلاتك.
- تناول الخضروات والفواكه لوقاية جسمك من الأمراض.
- اشرب الماء لتحمي جسمك من الجفاف.



أبدعوا في إعداد وجبات أطفالكم:

الخضار والفواكه

- تفاح مقطع
- كمثرى مقطعة
- عنب
- فراولة
- توت
- موز
- فواكه مجففة
- أصابع خيار
- أصابع الجزر
- ذرة مسلوقة

الوجبة الخفيفة

- شطيرة جبن
- شطيرة لبننة
- شطيرة مربى
- شطيرة زبدة الفول السوداني
- مناقيش زعتر أو جبن
- بيتزا مربعات أو دوائر
- شطيرة بيض
- خبز شرائح مع حمص
- رقائق الإفطار مع الحليب

أخرى

- مكسرات
- كعك
- بسكويت
- بوب كورن
- زبادي
- زبادي بالفواكه
- كيك بالموز

المشروبات

- حليب أو لبن
- حليب بالنكهات
- عصير فاكهة طبيعي
- ماء



أفكار لحقيبة طعام مثاليّة:

- تحضير الكميّة الكافية التي يحتاجها الطالب دون زيادة.
- وضع الطعام في علب صغيرة ومرتبّة.
- التنوع في الأطعمة وتناسق الألوان يحفّز الطالب على تناول الطعام.
- استخدام القطاعات لعمل أشكال جذابة للخبز، والخضار والفاكهة.
- الوجبة يجب أن تكون عالية في القيمة الغذائية وتحتوي على معظم العناصر الغذائية.

تجنبوا:



المشروبات الغازيّة



الأطعمة المقلية



رقائق البطاطا المقلية



الإفراط في تناول السكريات،
والحلويات