



## التغذية الصحية في المدرسة مع دليل الغذاء الكندي



تحضير الغذاء للمدرسة يختلف من شخص لآخر ...

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

يمكنك الإستعانة بطبق الغذاء المتوازن من دليل الغذاء الكندي للتذكير بتحضير أطعمة مختلفة للغداء وللوجبات 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 غذاء مدرسية رائعة! ضع مع بقايا العشاء عبوة تُلج لتناولها باردة أو وضعها ساخنة في ترمس لتناولها دافئة.

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

## 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 – إمنحهم خيارات ودعهم يقررون ويساعدون في تحضير وجبة الغذاء

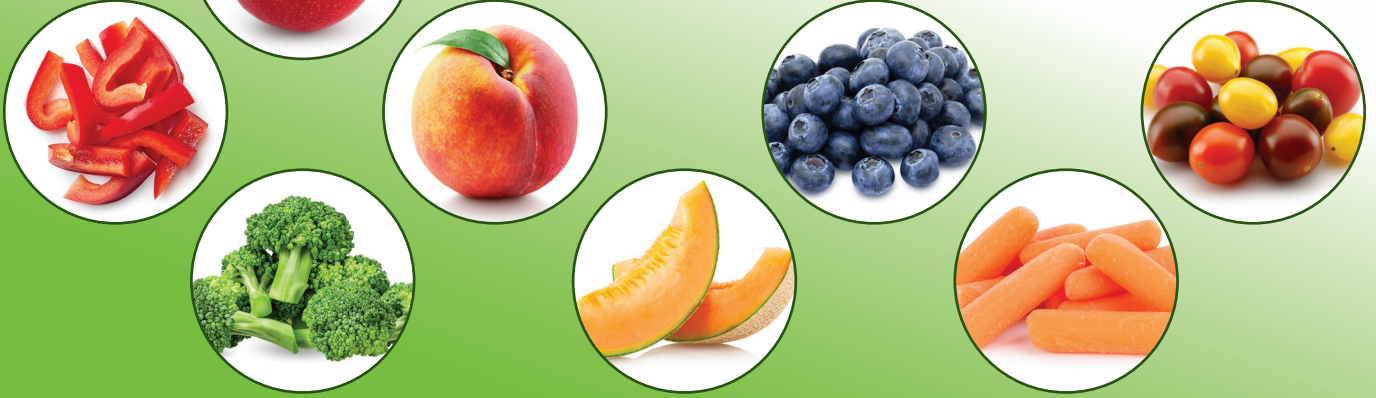
لا تنسى الحفاظ على الطعام – إستخدم عبوات الثلج للحفاظ على برودة الأطعمة الباردة. أما للأطعمة الساخنة ( مثل: الحساء) إستخدم الترمس للتأكد من بقاءها ساخنة. لتدفئة الترمس قبل إضافة الطعام الساخن، يمكنك سكب بعض الماء الساخن في الترمس ورميه بعد ذلك.

شجع على غسل اليدين قبل كل الوجبات أو الوجبات الخفيفة

اليك طريقة سهلة للتأكد من أن غداء طفلك مليء بالخضروات والفواكه لكل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة.

إختر نوعين من الخضروات والفواكه، نوع واحد من الطعام يحتوي على الحبوب الكاملة،  
نوع واحد من الطعام الغني بالبروتين

### إختر نوعين من الخضروات والفواكه



### إختر نوع واحد من الطعام يحتوي على الحبوب الكاملة



### إختر نوع واحد من الطعام الغني بالبروتين

