



تحضير وجبة غداء مدرسية بإتباع نظام غذائي متوازن

إذا كانت المدرسة تتبع نظام غذائي متوازن فهذا يعني ان طفلك سيحصل على "إستراحتين للتغذية" أثناء النهار، لمدة 20 دقيقة تقريباً لكل إستراحة لتناول الطعام. تؤخذ الإستراحة الأولى في منتصف الصباح تقريباً، أما الإستراحة الثانية فتؤخذ في وقت مبكر من بعد الظهر تقريباً.

إتبع هذه الخطوات لمساعدتك على تحضير وجبة غداء مدرسية بإتباع نظام غذائي متوازن

1. ليس هناك حاجة لتحضير وجبتين من الغداء – يمكنك تقسيم وجبة الغداء الى حصتين. اسأل طفلك عن الطريقة التي يريد بها تقسيم وجبة الغداء والوجبات الخفيفة.

وجبة غداء مقسمة على إستراحتين				وجبة غداء واحدة		
نصف ساندويش، جبنة وبسكويت، ماء			نصف ساندويش، جزر صغير، ماء/ حليب			← ساندويش، جزر صغير، مكعبات جبنة وبسكويت

2. ضع وجبات الغداء في حاويات سهلة الفتح. ضع علامة على الحاوية مثلاً "الإستراحة الأولى" و "الإستراحة الثانية".

3. اسأل طفلك للتأكد من أنه يحصل على ما يكفي من الطعام أثناء النهار. ضبط الحصص حسب شهيتهم.

نموذج قائمة الطعام		نموذج قائمة الطعام	
الإستراحة الثانية	الإستراحة الأولى	الإستراحة الثانية	الإستراحة الأولى
نصف ساندويش سلطة دجاج، خضروات مقطعة (نينة أو مطبوخة بالبخار)، حليب	كوب حساء عدس في ترمس، عنب، ماء	بقايا خضروات ولحم بقري مقلي مع رز في ترمس، ماء	لبن و موزة واحدة، ماء

لا تنسى: الرجاء تذكير طفلك بغسل يديه قبل الأكل