

غذاء مدرسي صحي

كل يوم نحتاج إلى تناول إحدى الأطعمة من كل مجموعة من هذه المجموعات:

الخبز والحبوب.

الطعام الغني
بالبروتينات.

الفاكهة
والخضروات

نوع في اختيار الأطعمة من كل مجموعة حتى يكون الغذاء مشهيا:

الخبز والحبوب

أضف الخبز والحبوب للطاقة - فهذه الأطعمة تساعدنا على التعلم واللعب.



الطعام الغني بالبروتينات

أضف البروتينات لنمو العضلات والعظام القوية: تشتمل مجموعة الأطعمة الغنية بالبروتينات على اللحوم، المكسرات، البيض، البقوليات، العدس ومنتجات الألبان من أمثال الجبن والحليب واللبن.



الفاكهة والخضروات

أضف الفواكه والخضروات للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف - فهذه الأطعمة تحسن من شكلنا وشعورنا.



أضف مشروباً.

الماء هو أكثر الخيارات صحة وأقلها سعراً.



تأكد من وجود ما يكفي من الطعام ليوم بأكمله.

غذاء مدرسي سليم



اختار خبزا أو حبوبا.



اختار طعاما غنيا بالبروتين.



اختار صنفا من الفاكهة والخضروات.

اختار مشروبا.



زجاجة ماء.

غذاء مدرسي صحي



غذاء مدرسي صحي

أغسل يديك بالماء والصابون قبل تحضير الغذاء المدرسي.



يجب تعبئة الأطعمة بشكل سليم وعدم خلطها مع بعضها البعض في علبة الغذاء.



استعمل الغطاء البلاستيكي اللاصق أو علب أصغر داخل علبة الغذاء للفصل بين الأطعمة بشكل سليم.



احتفظ بزجاجة ماء مثلج أو مكعب ثلج في الثلاجة. ضعه في علبة الغذاء ليحافظ على الطعام بارداً أثناء اليوم.



يجب الحفاظ على منتجات الألبان واللحوم والبيض والمعجنات أو الأرز المطبوخ بارداً إلى حين تناوله.