

غذای ظهر صحتی مکتب

ما باید هرروز غذاهایی را از هرگروپ بخوریم:

نان خشک و حبوبات

غذاهای پروتینی

میوه ها و سبزیجات

غذاهای متنوع را از هرگروپ انتخاب کنید تا غذای ظهرتان دلچسپ باشد.

نان خشک و حبوبات

نان خشک و حبوبات را درغذای خود برای گرفتن انرژی علاوه کنید. این غذا ها با در قسمت آموختن و بازی کردن کمک میکنند.



غذاهای پروتینی

غذاهای پروتین دار را برای قوت عضلات و نموی استخوان هایتان علاوه کنید. غذاهای پروتین دار شامل گوشت، مغزیات، تخم، لوبیا، دال، و لبنیات مانند پنیر، شیر و ماست میباشد.



میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات را بخاطر ویتامین ها، مواد معدنی، و الیاف در غذای تان علاوه کنید. این غذا ها به ما کمک میکنند تا شاداب بنظر رسیده و احساس صحتمندی کنیم.



یک نوشابه را در غذایتان علاوه کنید. آب سالم ترین و ارزانترین انتخاب میباشد.



اطمینان حاصل کنید که غذای کافی برای تمام روز موجود باشد.

غذای ظهرمطمن مکتب



مقداری نان خشک یا حبوبات را انتخاب کنید.

یک غذای پروتئین دار را انتخاب کنید.



یکنوع میوه و سبزیجات را انتخاب کنید.

یک نوشابه را انتخاب کنید.



آب

غذای ظهر صحتی مکتب



غذای ظهر صحی مکتب

قبل از درست کردن غذای ظهر مکتب،
دستهایتانرا با آب و صابون بشوئید.



غذا ها باید بصورت مطمئن بسته بندی شده و
جدا از هم در داخل لنچ بکس نگهداری شوند.



برای بسته بندی مطمئن، میتوان غذا ها
را بطور جداگانه توسط پلاستیک مخصوص
پوشش غذا



پیچانیده و یا درقطنی های کوچک بداخل لنچ بکس
گذاشت. یک بوتل آب یخ زده یا خریطه یخ را در داخل
فریزر نگهداری کرده و آنرا در داخل لنچ بکس بگذارید
تا غذا ها را در طول روز سرد نگهدارد.



لبنیات، گوشت ها، تخم و مکرونی ها یا برنج باید الی صرف
شدن شان سرد نگهداری شوند.