



علبة الغداء الصحيّة
جلسة معلومات خاصة للعائلات

علبة الغداء الصحية ما أهمية وضع مأكولات صحّية في علبة الغداء؟

- المأكولات الصحيّة تحسّن تركيز الطفل واستيعابه للعلم.
- توفر الطاقة الكافية للطفل كي يلعب ويكون نشيطاً.
- تساعد في المحافظة على الصحة وتخفض الدهون والسكريات والأملاح.

ماذا أحتاج أن أضع في العلبه؟

المدرسة	9,30 صباحاً (10 دقائق) قد يختلف التوقيت بين مدرسة وأخرى	وجبة استراحة الفواكه والخضروات والماء (Crunch & Sip) (وجبة الصباح الباكر الخفيفة من الفواكه والخضروات)
المدرسة ودار الحضانة (preschool)	10,45 صباحاً (30 دقيقة)	وجبة الطعام الصباحية (يمكن أن تقدمها دور الحضانة)
المدرسة ودار الحضانة	الغداء - 1 بعد الظهر (ساعة)	وجبة طعام الغداء
المدرسة ودار الحضانة		قنينة ماء



وجبة استراحة الفواكه والخضروات والماء

يقدم العديد من المدارس وجبة استراحة
الفواكه والخضروات والماء خلال النهار
وقد يحتاج الأطفال إلى إحضار وجبة خفيفة
إضافية من الفواكه والخضروات

ماذا يمكن أن أضع في العلبة لوجبة استراحة الفواكه والخضروات والماء؟

خلال هذه الاستراحة لا يُقدّم للأطفال سوى الفواكه و/أو الخضروات والماء. قد يشمل ذلك:



- خضروات كامل
- خضروات مقطّ
- قطع فواكه
- فواكه كاملة
- فواكه مجففة

لا يُسمح بتناول عصير الفواكه وشرائح الفواكه ورقائق الفواكه وأصابع الميوزلي والفشار في استراحة الفواكه والخضروات والماء.

مأكولات مصنوعة من الحبوب
(سيريال)، معظمها من الحبوب الكاملة
و/أو أنواع السيريال الغنية بالألياف



لحوم خالية من الدهن ودجاج وسمك
وبيض وتوفو ومكسرات وحبوب
وبقوليات وفاصوليا

الدليل الأسترالي للأكل الصحي

استمتع بمجموعة متنوعة من
المأكولات المغذية من مجموعات
الأكل الخمس هذه كل يوم.
اشرب الكثير من الماء.

خضروات وبقوليات
وفاصوليا

فواكه

حليب، لبن (زبادي)، أجبان، و/أو بدائله، معظمه قليل الدسم

عينة من علب الغداء الصحية



عينة من علب الغداء الصحية



عينة من علب الغداء الصحية



مأكولات يجب عدم وضعها في علب الغذاء



الحساسية

يوجد في بعض المدارس ودور الحضانة أطفال لديهم حساسية لبعض أنواع المأكولات كالمكسرات والبيض. لذا فإنه من المهم الاستعلام من مدرسة أو دار حضانة طفلك ما إذا كان مسموحاً وضع المكسرات والبيض في علبة غذائه قبل القيام بذلك.



مصدر الصور:

Binh Thahn Bui/shutterstock.com



مصدر الصور:

Evgeny Karandaev/shutterstock.com



مصدر الصور:

Mega Pixel/shutterstock.com

الحفاظ على سلامة المأكولات

- وضع قالب ماء مثلج داخل علبة الغداء بجانب المأكولات التي ينبغي أن تبقى طازجة، كالأجبان والألبان (الزبادي) واللحوم والسلطات.
- الطلب من الأطفال إبقاء علب الغداء بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة وبعيداً عن أي مصدر للحرارة كي تبقى طازجة.
- استخدام ترمس للحفاظ على سخونة المأكولات.
- إذا كانت وجبات الغداء تُحضّر بصورة مسبقة، فيجب الاحتفاظ بها في البرّاد لحين موعد مغادرة الطفل إلى مركز رعاية الأطفال أو المدرسة.
- تفرّغ وغسل علبة غداء الطفل وقنينة الماء التي يستعملها بانتظام.