

وجبة خفيفة وكيسة الطعام

عادات الأكل الجيدة هي شرط أساسي للنمو والشعور بالرضا وهي ضرورية للنمو والقدرة على الذهاب إلى المدرسة واللعب والنشاط البدني. جنباً إلى جنب مع أولياء الأمور، تتحمل المدرسة مسؤولية إعطاء الأطفال والشباب عادات غذائية جيدة. الغذاء الجيد والصحي في سن مبكرة يخلق الظروف للعادات الجيدة في وقت لاحق من الحياة.

تناول وجبة خفيفة في يوم دراسي عادي

بالنسبة للغالبية العظمى، فإن الفاكهة هي الأنسب في فترة الصباح، ويمكنك التنويع بين الفاكهة وعيدان الخضروات. خلال أيام الدراسة الطويلة، قد يكون من الجيد أيضاً تناول فاكهة أو خضروات إضافية معك.

كيسة الطعام للرحلة أو ليوم في الهواء الطلق

عندما يحين وقت الرحلة أو اليوم في الهواء الطلق، غالباً ما يكون الأطفال والطلاب أكثر نشاطاً بندياً مقارنة باليوم الدراسي العادي ويجب أن تكون الوجبة الخفيفة أكثر إشباعاً وأن تشمل أيضاً المشروبات. فيما يلي نصائح حول ما يمكن أن تحتويه كيسة الطعام الخاصة بطفلك. من خلال تقديم أي خيار من هذه القائمة، فإننا نخلق أيضاً تآلفاً بين الأطفال والطلاب وتجنب الغيرة المحتملة.

نصائح حول تناول الوجبات الخفيفة خلال اليوم الدراسي والرحلة

الوجبة الخفيفة الجيدة تعطي الطاقة وتحتوي على الكثير من العناصر الغذائية. لإنشاء وجبة خفيفة جيدة، من الجيد أن تبدأ من "اللبنات الأساسية الثلاث للوجبة الخفيفة":

- الحبوب الكاملة - الخبز والحبوب والموسلي والعصيدة والسميد
- منتجات الألبان أو البيض - الحليب، الزبادي، الجبن القريش والكوارك، أو بدائل لها غنية بالخضروات
- الخضار - الفواكه والخضروات والتوت



- شطائر الحبوب الكاملة / الخبز المسطح مع الإضافات والخضروات
- عيدان الخضروات مع صوص التغميس
- الفاكهة، كاملة أو في قطع
- جزء صغير من سلطة المعكرونة
- الملس، الثؤمس الصغير سيساعد في الحفاظ على المشروب بارداً
- فطيرة باردة أو فطائر مع الجبن والفواكه المفرومة
- العصيدة الباردة الممزوجة باللبن والفواكه المفرومة
- البيض المسلوق أو المقلبي
- الزبادي غير محلي مع حبوب تحمل علامة ثقب المفتاح أو موسلي
- الماء هو أفضل مشروب، لا تتردد في تتيبيل فوكه الحمضيات.

من الجيد الوضع بالاعتبار

يجب ألا تحتوي الوجبات الخفيفة وكيسة الطعام المرسل إلى المدرسة على أي شكل من أشكال المكسرات أو الفول السوداني أو اللوز أو بذور السمسم لأن هذه الأطعمة يمكن أن تسبب ردود فعل تحسسية شديدة لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية. ضع في اعتبارك أيضاً أن الحساسية الأخرى قد تحدث في مجموعة الأطفال أو الفصل الذي يحضره طفلك.

الوجبة الخفيفة الجيدة توفر العناصر الغذائية الجيدة والشبع. لا ينبغي أن تحتوي الكيسة على الأطعمة الحلوة أو الدهنية. لذلك، يجب ألا تحتوي كيسة الطعام على ما يلي:

الكعك والمخبوزات المكورة والمعجنات الأخرى والحلويات والوجبات الخفيفة والشوكولاته وعصير الليمون والصودا والأرز أو كعك الذرة.