



## الخضار متعددة الإستعمالات والفواكه الطازجة والسريعة

بادر بتقديم أنواع متنوعة من الخضار الطازجة والمجمدة مثل:

- القرنبيط والبروكولي (القرنبيط الأخضر)
- الذرة الصفراء الصغيرة والفجل الطازج اللذيذ
- شرائح الفلفل (الأصفر، الأخضر، الأحمر، البرتقالي)
- أعواد اللفت (الشلغم) أو الكوسة
- قرن نبتة البازلاء أو قرن البازلاء البيضاء
- الطماطم (البندورة) الصغيرة، الخيار
- كرات البطيخ، الكرز، التوت
- الكيوي، الاجاص، الخوخ
- التفاح، البرقوق، المشمش
- البابايا، المانجو



## عوضاً عن الساندويتشات (الشطائر)



- فطائر (بانكيك) أو وافل كامل الحبوب مع الفواكه أو اللبن الزبادي
- إعمل بيتزا خاصة مع كعكة المافن أو خبز البيت، صلصة الطماطم، الخضار والجبن المبشور
- فلافل في خبز البيت الكامل الحبوب، أعواد الجزر
- بيضة مسلوقة، بسكويت مالح (الكرارز) كامل الحبوب، أعواد الفلفل الأحمر
- البوريو مع الصلصة\*
- المافن المصنوع في المنزل (مثلاً نخالة التوت الأزرق)، مع اللبن الزبادي وأعواد الخضار\*
- السلطة التي تحتوي على الحبوب\* - البرغل، الكينوا أو الشعير، مثل التبولة
- كبديل عن الخبز حاول إعطاء: خبز التورتيللا، الخبز المفرد (المسطح)، كعكة الأرز، البسكويت المالح (الكرارز)، توست مليا (المقرمش)، أعواد الخبز، خبز جباتي الهندي، خبز الروتي، أو البنوكة (الكعكة الأسكتلندية)

**تحذير الحساسية:** لدى بعض المدارس قوانين خاصة عن أنواع الأغذية التي يمكن جلبها إلى مراكزها. لمزيد من المعلومات، يرجى الاستفسار من العاملين في المدرسة أو من خلال الإتصال بـ هيلث لينك بي سي (HealthLinkBC) على الرقم 1-8-1.



## نصائح عن حقيبة الطعام

- ✓ حافظ على بساطتها وسهولة أكل محتوياتها ولكن إجعلها لذيذة وصحية.
- ✓ حاول أن تضع فيها نوعاً واحداً من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الأربعة الموجودة في دليل الأغذية الكندي (الخضار والفواكه، منتجات الحبوب، الحليب وبدائله واللحوم وبدائلها).
- ✓ يرغب الأطفال في تناول ما يصنعونه. دع طفلك يختار طعامه من قائمة من الإختيارات الصحية.
- ✓ إقطع خضاراً إضافية عندما تحضر وجبة العشاء لكي تستخدمها في وجبات الأكل في اليوم التالي أو من خلال عمل طعام إضافي لكي تستخدمه في وجبة غذاء اليوم التالي.
- ✓ في الأيام الباردة، قم بوضع ترمس صغير مليء بالشوربة، الباستا أو مادة دافئة أخرى.

## الغمس في وجبة الغذاء

أفكار شيقية في غمس الأطعمة التي تؤكل باليد:

- صلصة الفاصوليا مع قطع الخضار أو الخبز\* (يمكن استخدام الطعام الذي تم قطعه مسبقاً والذي يتم بيعه في المحلات التجارية).
- مزيج من الفواكه المقطوعة أو المعلبة مع لبن الزبادي\*
- الخبز المحمص مع لبن الزبادي بيوريه (معجون) الفواكه
- قطع الخبز الكامل الحبوب مع صلصة الطماطة الطازجة والجواكامولي\*



\* أغذية "سريعة وسهلة"

لا تعتبر هذه المعلومات بديلة عن النصيحة التي يقدمها مقدم الرعاية الصحية.

## بقايا الطعام من الليلة الماضية يمكن أن تعمل منها غذاءاً لذيذاً!

ليست هناك حاجة أن تكون جميع وجبات الغذاء ساخنة. يمكن إرسال بقايا الطعام بارداً، أو ساخناً في الترمس

- \* الكاري
- \* بقايا البيتزا\*
- \* حساء الفلفل الحار\*
- \* الكباب\* (مثل اللحم أو الدجاج، الجبن، الفواكه، الخضار)
- \* الكاسارول\*
- \* خضار محمرة مع التفوف\*
- \* فطائر البيروغي/فطائر بوت ستيركز\*
- \* الحبوب والمطهو بالخار\*
- \* السباغيتي وكرات اللحم\*
- \* سمبوسة مصنوعة في المنزل\*
- \* المعكرونة والجبن\*
- \* الفاصوليا المطبوخة\*
- \* لفات السلطة الفيتنامية\*
- \* الشوربة أو حساء السمك والخضار\*
- \* فخذ الدجاج\*
- \* الحساء\*

### إضافات صغيرة: مواد إضافية لا يمكن أكلها تضيف إليها خصوصية تدوم لفترة طويلة...



- منديل أو قشة خاصة
- ملصق أو صورة
- دعابة مضحكة أو بيت من الشعر أو ملاحظة أخرى
- حاويات الطعام أو أكياس الطعام الشيقة

## عمل لفة سندوتشة أو قطعة من خبز البيتزا

يتم خلطها مع المايونيز، الصلصة، أو صلصات أخرى/ مسحة من الطعام يتم نشرها على الخبز:

- البيض المسلوق، الخيار المقطع، البصل الأخضر
- قطعة لحم الدجاج، العنب المقطع الخالي من البذور
- قطعة لحم الديك الرومي أو التفوف المنقوع في الماء المالح، الجزر المنشور، الخس المقطع
- السمك المعلب أو المطبوخ، قطع الفلفل الاحمر والأخضر
- جبن الريكوتا، الفواكه\*
- لحم الخنزير المفروم، الأناناس
- الفاصوليا السوداء، البذرة، الفلفل الأحمر والطماطم
- الجبن المقطع، قطع الخيار\*
- عوضاً عن التورتيللا، حاول استخدام "ورق الخس" لعمل ساندوتش (على شكل لفة) لأي من المجموع الغذائية المبينة في أعلاه.

## اتبع الطريق الحليبي....



- أعواد الخضار وأعواد/قطع الجبن\*
- مهلبية مصنوعة من الحليب
- قطع التفاح والجبن
- عصير التفاح الطبيعي في ترمس
- حليب بارد أو عصير الصويا المقوي\*
- جبن منشور جيداً ومدور على شكل كرات صغيرة
- سريال الحبوب الكاملة مع الحليب وقطع الفواكه\*
- لبن الزبادي البارفيه: طبقة من اللبن الزبادي العادي، الفواكه والجرانولا أو أنواع أخرى من السريال

## قم بصنع وجبة غذاء آمنة



- ✓ استخدم أدوات مطبخ نظيفة عند عمل وجبة الغذاء.
- ✓ قم بوضع وجبات الغذاء التي تم تحضيرها مسبقاً في الثلاجة.
- ✓ استخدم حقيبة معزولة مع وعاء مجمد أو ترمس بارد للمحافظة على برودة الغذاء. قم بتبريد الحليب أو تجميد ماء الشرب أو العصير في حاويات بلاستيكية للمحافظة على برودتها.
- ✓ استخدم الترمس الذي يحتوي على فوهة واسعة للإحتفاظ بسخونة الغذاء الساخن. بادر بإعادة تسخين الترمس من خلال استخدام الماء الحار قبل وضع الغذاء فيه.
- ✓ قم بغسل الخضار جيداً حتى إذا كانت الحاوية تقول بأنه "تم غسلها مسبقاً".
- ✓ قم بغسل حاويات الغذاء كل ليلة وقم بتنظيفها باستخدام البايكينج صودا مرة في الأسبوع للتخلص من الروائح الكريهة.
- ✓ لا تقم بإعادة استخدام الأكياس البلاستيكية – لأنها قد تحمل البكتيريا.
- ✓ إبعث معهم السوائل في قناني يمكن إعادة استعمالها.

## للمزيد من المعلومات:

- ✓ خدمات أخصائي التغذية لدى هيلث لينك بي سي (HealthLinkBC): إتصل على الرقم 1-8-1 للتحدث أخصائي التغذية أو قم بزيارة [HealthLinkBC.ca/Healthy-Eating/Email-HealthLinkBC-Dietitian](http://HealthLinkBC.ca/Healthy-Eating/Email-HealthLinkBC-Dietitian) لإرسال أسئلتك عن طريق البريد الإلكتروني.
- ✓ [HealthyEatingAtSchool.ca](http://HealthyEatingAtSchool.ca)
- ✓ [HealthySchoolsBC.ca](http://HealthySchoolsBC.ca)

BB.203.L86 Lunches to Go © Vancouver Coastal Health  
Used with permission.

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

Catalogue #265525 (June 2016) Arabic

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

لا تعتبر هذه المعلومات بديلة عن النصيحة التي يقدمها مقدم الرعاية الصحية.

\* الأغذية التي تكون "سريعة وسهلة"