

فهرست خرید فوری برای ظرف ناهار مدرسه

میوه تازه

- موز
- سیب
- نارنگی
- گلابی
- هلو
- شلیل
- کیوی
- انگور
- تمشک (بلک بری)
- توت فرنگی
- شاتوت (راز بری)
- بلوبری*
- انبه*
- پرتقال*
- هندوانه*
- گرمک*
- طالبی*
- لیچی

سبزیجات تازه

- آوکادو
- خیار کوچک
- هویج کوچک
- نخود فرنگی (اسنو پیز)
- لوبیا سبز خام
- نخود فرنگی (شوگر)
- اسنپ پیز)
- گوجه گیلاسی
- بیبی اسفناج
- میکس سالاد
- کرفس*
- هویج*
- خیار*
- فلفل دلمه *
- کلمپیچ
- گوجه*
- بلال*
- کاهو*

یخچال و حاضری فروشی (دلی)

- ظرف ماست ساده یا طعمدار
- تکه پنیر (چیز استیکز)
- تکه پنیر (چیز اسلایس)
- پنیر خامه‌ای
- شیر ساده یا طعمدار
- حموس
- گوشت خردشده بدون استخوان
- تخم مرغ*
- مرغ کبابی (بدون پوست)
- توفو
- ماست و خیار
- فلافل

غذاهای کنسروی

- میوه در آب میوه طبیعی
- بیبی کورن
- دانه ذرت
- سوپ سبزیجات (کم نمک)*
- لوبیا پخته (کم نمک)
- تن (در آب چشمه)
- ماهی آزاد (در آب چشمه)
- مخلوط تن و لوبیا
- نخود
- لوبیا قرمز
- 4 مخلوط لوبیا
- عدس

نکات

- سبزیجات و میوه‌های متناسب با هر فصل را انتخاب کنید
- میوه‌ها و سبزیجات فریز شده و تازه به یک اندازه مقوی هستند
- با خرید محصولات به‌صورت یکجا هنگامی که تخفیف خورده‌اند، در هزینه‌های خود صرفه‌جویی کنید
- برای خنک نگه داشتن ظرف ناهار، بطری آب یخ‌زده/قطعه یخ در آن قرار دهید
- برای بسته‌بندی غذاهای گرم مانند سوپ، کاری، اسپاگتی و غیره از فلاسک استفاده کنید
- یک بطری آب داشته باشید و آن را با آب شیر پر کنید.

آبدارخانه (پنتری) و نانوائی

- شیر ساده یا طعمدار
- ماندگار
- پاپ‌کورن ساده آماده‌شده*
- بسته کشمش بدون هسته
- (قابل مصرف در یکبار)
- ظرف میوه خرد شده
- بسته برنج ساده نیم‌پز
- تورتیلا
- نان یا رب (پیچیده‌شده)
- سیوس‌دار/با آرد کامل
- نان کشمشی
- پیکلت
- مافین انگلیسی
- نان خشک و ترد/ترد
- برنج سیوس‌دار
- راتی
- نان پیتا

* این موارد به حداقل آماده‌سازی نیاز دارند

ظرف ناهار سالم من

برای داشتن ظرف ناهار سالم، غذاهای مختلف از هر گروه غذایی را با هم ترکیب کنید و مطابقت دهید



لبنیات

برای اطمینان از سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها، لبنیات را انتخاب کنید



پنیر



شیر



شیر سویا



ماست



ماست و خیار



میوه

هر روز میوه را انتخاب کنید، میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و غیره هستند



انگور



پرتقال برش داده شده



توت فرنگی



موز



کنسرو میوه در آبمیوه طبیعی

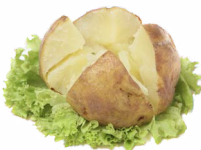


سبزیجات

برای اینکه کودکان ویتامین‌های مهم را دریافت کنند و احساس سیری کنند، سبزیجات را انتخاب کنید



خیار و گوجه فرنگی



سیبزمینی



ساقه کرفس



سبزیجات پخته باقیمانده



سالاد



پروتئین

پروتئین حداقل فرآوری شده را انتخاب کنید که به رشد ماهیچه‌های قوی کمک خواهد کرد



سینه مرغ بدون استخوان



عدس و سبزی پخته شده



خوراک حمص



تن



تخم مرغ آبپز



غلات

بیشتر گزینه‌های غلات کامل را انتخاب کنید که انرژی مورد نیاز برای یادگیری و بازی را فراهم کند



رپ (پنجیده شده) سبوس دار / نان پیتا یا روتی



نان سبوس دار



نان ترد سبوس دار



برنج قهوه‌ای



پاستای سبوس دار



تهیه کردن ظرف ناهار مغذی آسان است