

ایده‌های تازه!

ایده‌های ظرف ناهار

- باقیمانده شام
- مقادیر اندک/باقیمانده سبزیجات (مانند کدو سبز، ذرت و هویج)
- سوشی/رول باریک برنج
- تکه‌های سبزیجات با پنیر و نان ترد
- مافین بدون شیرینی
- پیتزای خانگی
- برنج، پاستا، نخود یا سالاد کوسکوس
- تکه‌های سبزیجات با سس
- سبزیجات رست‌شده
- فلافل با چپس نان پیتا

یک جعبه سالم غذایی را انتخاب نمایید:

- 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

ظرف ناهار سالم من

نکات تهیه ظرف ناهار سالم...

هنگام تهیه ظرف ناهار سالم،

مطمئن شوید که حاوی غذای GO (فعالیت)، غذای GROW (رشد) و غذای GLOW (سلامتی و شادابی) باشد.

غذاهای GO شامل نان و گروه‌های غذاهای حاوی غلات است. غذاهای GO شامل کربوهیدرات‌هایی است که انرژی را راه رفتن، دویدن، رقص، بازی را تأمین و به تمرکز در مدرسه کمک می‌کند.

غذاهای GROW شامل گوشت، جایگزین‌های گوشت و محصولات لبنی است. غذاهای GROW حاوی پروتئین موردنیاز برای رشد استخوان‌ها و ماهیچه‌ها، کلسیم برای قوی شدن دندان‌ها و استخوان‌ها و آهن برای تقویت خون است.

غذاهای GLOW شامل میوه‌ها و سبزیجات است. غذاهای GLOW حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی برای پوست براق، موی براق، ناخن‌های قوی و مبارزه با بیماری است.

اطلاعات بیشتر در **Fresh Tastes**

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 برش‌داده‌شده



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



سبزی‌زمینی



ساقه کرفس



سبزیجات پخته باقیمانده



سالاد



پروتئین

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



سینه مرغ بدون استخوان



عدس و سبزی پخته‌شده



خوراک حمص



تن



تخم مرغ آبپز



غلات

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



رپ (پیچیده‌شده) سیوس‌دار / نان پیتا یا روتی



نان سیوس‌دار



نان ترد سیوس‌دار



برنج قهوه‌ای



پاستای سیوس‌دار



آمست
مغذی آسان
ظرف ناهار
تهیه کردن