

# قائمة تسوق المأكولات السريعة لعلبة الطعام المدرسية

## الفاكهة الطازجة

- فراولة
- توت أحمر (راز بيرري)
- توت أزرق (بلو بيرري)
- مانجو\*
- برتقال\*
- بطيخ\*
- شمام\*
- شمام هندي ديو\*
- لايتشي
- موز
- تفاح
- يوسفي
- كمثرى
- خوخ
- نكتارين
- كيوي
- عنب
- توت أسود (بلاك بيرري)

## الخضروات الطازجة

- أفوكادو
- خيار صغير
- جزر صغير
- بازلاء (سنو بيز)
- فاصوليا خضراء نيئة
- بازلاء (شوجر سناب بيز)
- طماطم الكرز
- سبانخ صغيرة
- مزيج سلطة
- كرفس\*
- جزر\*
- خيار\*
- فلفل رومي\*
- كرنب
- طماطم\*
- كوز ذرة\*
- خس\*

## البرّاد والمقبلات

- عبات الزبادي العادي
- أوزي نكهة
- أعواد الجبن
- شرائح الجبن
- جبن كريمي
- حليب عادي أو ذو نكهة
- حمص
- شرائح اللحم الخالي من  
الدهون\*
- بيض\*
- دجاج مشوي (بدون جلد)
- توفو
- تزايزيكي
- فلافل

## المعلبات

- فواكه في عصير طبيعي
- ذرة صغيرة
- حبات الذرة
- حساء الخضار (قليل  
الملح)\*
- فاصوليا مطبوخة (قليل  
الملح)
- تونة (في مياه جوفية)
- سالمون (في مياه جوفية)
- سلطة التونة والفاصوليا
- حمص
- فاصوليا حمراء
- مزيج 4 أنواع من  
البقوليات
- عدس

## معلومات مفيدة

- قم باختيار خضروات وفاكهة الموسم
- الفواكه والخضروات المجمدة لها نفس القيمة الغذائية للفواكه والخضروات الطازجة
- وفرّ الأموال من خلال شراء المنتجات بكميات كبيرة عند وجود تخفيضات عليها
- قم بإضافة زجاجة مياه مجمدة / قالب ثلج للحفاظ على برودة علبة الطعام
- قم باستخدام إناء عازل لوضع الطعام الساخن مثل الحساء أو الكاري أو مكرونة السباجيتي وما إلى ذلك
- احتفظ بزجاجة مياه وأعد ملؤها بمياه الصنبور

## المؤن والمخبوزات

- علب حليب محفوظ عادي أو ذي نكهة
- فشار عادي مطهو بالهواء\*
- عبات زبيب (حصة واحدة)
- أكواب الفواكه المقطعة
- عبات الأرز العادي مسبق الطهي
- تورتيلا
- لفائف أو خبز الدقيق الكامل/ الحبوب الكاملة
- خبز بالزبيب
- بيكلتس
- المافين الإنجليزي
- كراكرز الأرز/ رقائق مقرمشة كاملة الحبوب
- روتي
- خبز البيتزا

\* هذه الأصناف تتطلب الحد الأدنى من الإعداد

# علبة الطعام الصحي الخاصة بي

يجب جمع طعام من كل مجموعة غذائية والتنسيق بينها لإعداد علبة طعام صحي

## منتجات الألبان

قم باختيار منتجات الألبان للحصول على عظام وأسنان قوية



جبين



حليب



حليب صويا



زبادي



تزايزيكي

## الفاكهة

قم باختيار الفاكهة يوميًا، فهي مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف وغير ذلك



عنب



قطع برتقال مقطعة



فراولة



موز



فواكه معلبة في عصير طبيعي

## الخضروات

قم باختيار الخضروات لمساعدة الأطفال على الحصول على الفيتامينات المهمة ولمساعدتهم على الشعور بالشبع



خيار وطماطم



بطاطس



أعواد الكرفس



بقايا الخضروات المطبوخة



سلطة



## البروتين

قم باختيار الحد الأدنى من البروتين المعالج الذي سيساعد على نمو عضلات قوية



صدر دجاج خالية من الدهون



عدس وبقوليات مطبوخة



صوص الحمص



تونة



بيض مسلوق



## الحبوب

اجعل الاختيار الأغلب من خيارات الحبوب الكاملة التي ستوفر الطاقة من أجل التعلم واللعب



لفائف/ خبز البيتزا أو روتي الحبوب الكاملة



خبز الحبوب الكاملة



رقائق (كراكرز) الحبوب الكاملة



أرز بني



معكرونة الحبوب الكاملة



من السهل إعداد علبة طعام مغذ