

به لست خریداری جعبه غذا بروید و آنرا ریزرف کنید

میوه تازه

- کیله
- سیب
- نوع کینو
- ناک
- شفتالو
- شلیل (نوع میوه)
- میوه کیوی
- انگور
- شا توت
- توت زمینی
- تمشک سیاه
- بلوبری
- ام*
- نارنج*
- تربوز*
- ختکی*
- خربزه عسل*
- لیچی

سبزیجات تازه

- آوکادو
- بادرنگ های کوچک
- زردک کوچک
- لوبیای برفی
- لوبیای سبز خام
- نخود زمینی شکر
- بانجان رومی گیلانی
- پالک خورد
- مخلوط سلاد
- کرفس*
- زردک*
- بادرنگ*
- نوع مرچ دلمه*
- کرم
- بانجان رومی*
- خوشه ی از جواری*
- کاهو*

یخچال و فریزر

- قتی کوچک ماست های ساده و طعم دار
- چوب پنیر
- قطعه های پنیر
- پنیر خامه ای
- شیر ساده یا طعم دار
- حموس
- گوشت خورد شده بدون چربی*
- تخم مرغ*
- مرغ BBQ (بدون پوست)
- پنیر سویا
- ماست و بادرنگ
- فلافل

محصولات کنسرو شده در قتی

- میوه ها در جوس طبیعی
- خوشه ی خورد از جواری
- دانه های از جواری
- سوپ ترکاری (با نمک کم شده)
- لوبیای پخته شده (با نمک کم شده)
- ماهی تن (در آب معدنی)
- ماهی آزاد (در آب معدنی)
- مخلوطی از تن و لوبیا
- نخود
- لوبیا قرمز
- مخلوطی از چهار نوع لوبیا
- عدس

نکته ها

- سبزیجات و میوه جات فصلی را انتخاب نمایید.
- میوه جات و سبزیجات منجمد به قدری که تازه هستند، مغذی هستند.
- با خرید عمده محصولات در هنگام فروش با تخفیف صرفه جویی نمایید.
- برای سرد نگاه داشتن جعبه غذای تان به آن آب یخ زده یا قطعه ای از یخ را اضافه نمایید.
- برای بسته بندی مواد غذایی گرم مانند سوب و غذا های که دارنده پودر غذایی هستند، از ترموز استفاده نمایید.
- یک بوتل آب را داشته باشید و آنرا دوباره از آب پر کنید

شیرینی فروشی و نانوايي

- بسته های دراز مدت
- طعمدار یا ساده شیر
- بسته های ساده هوادار دانه های جواری*
- بسته بندی های سلطانه (یکبار مصرف)
- گیلان های میوه های خورد شده
- بسته های از پیش آماده شده برنج ساده
- نان خشک
- نان سیوس دار
- نان کشمشي
- نان کیک مانند
- کلوچه انگلسی
- کلوچه برنج سیوس دار/ نان خشک
- روتی
- نان پیتا

*این اقلام نیاز به حد اقل آماده سازی دارند

جعبه سالم غذای من

از هر گروه غذا را مخلوط کرده و مقایسه نمایید تا یک جعبه سالم غذا آماده شود



لبنیات

برای حمایت از استخوان ها و دندان های سالم لبنیات انتخاب نمایید.



پنیر



شیر



شیر سویا



ماست



ماست و بادرنگ



میوه

میوه را هر روز انتخاب نمایید، آنها پر از ویتامین ها، فایبر و غیره هستند.



انگور



غازه های نارنج را قطع نمایید



توت زمینی



کیله



میوه های کنسرو شده در جوس های طبیعی



سبزیجات

سبزیجات را انتخاب نمایید تا به اطفال کمک کند بتوانند ویتامین های مهم را جذب نمایند و به آنها احساس کامل دهند



بادرنگ و بانجان رومی



کچالو



چوب فرکس



سبزیجات پخته شده ای مانده



سلاد



پروتین

پروتین کمتر پروسیس شده را انتخاب نمایید که به رشد عضلات قوی کمک می کند



سینه مرغ بدون چربی



حبوبات و عدس پخته شده



غوطه دادن حموس



ماهی تن



تخم مرغ جوش داده شده



دانه ها

بیشتر گزینه های غلات سبوس دار را انتخاب نمایید که انرژی لازم برای یادگیری و بازی را فراهم کند



بسته بندی های غلات سبوس دار/ نان بیتا یا روتی



نان غلات سبوس دار



کلوچه های غلات سبوس دار



برنج قهوه ای



مکرونی غلات سبوس دار



تهیه بسته بندی یک جعبه غذای مغذی آسان است