

# أفكار طازجة!

## أفكار لعلبة طعام

- بقايا طعام وجبة العشاء
- بيكنغس/ فطائر
- بالخضروات (مثل الكوسا والذرة والجزر)
- لفائف أوراق الأرز/ سوشي
- أعواد الخضروات مع الجبن والرقائق
- مافين مالح
- بينزا مُعدة بالمنزل
- أرز أو معكرونة أو حمص أو سلطة الكسكس
- أعواد خضروات مع صوص
- خضروات مشوية
- فلافل مع رقائق خبز البيتزا

## قم باختيار علبة طعام صحي:

- قم باختيار خضروات وفاكهة الموسم
- الفواكه والخضروات المجمدة لها نفس القيمة الغذائية للفواكه والخضروات الطازجة
- وقُر 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



لمزيد من المعلومات عن الأطعمة الطازجة



[health.act.gov.au/freshtastes](http://health.act.gov.au/freshtastes)



[freshtastes@act.gov.au](mailto:freshtastes@act.gov.au)

# نصائح عن علبة الطعام الصحي ...

عند إعداد علبة الطعام الصحي، تأكد من إضافة أحد أصناف الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، وأحد أصناف الأطعمة الغنية بالبروتينات وأحد أصناف الأطعمة الغنية بالفيتامينات.

تتضمن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المجموعات الغذائية للحبوب والخبز. تحتوي الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات على الكربوهيدرات التي توفر الطاقة للمشي والركض والرقص واللعب وتساعد على التركيز في المدرسة.

تتضمن الأطعمة الغنية بالبروتينات اللحوم وبدائل اللحوم ومنتجات الألبان. تحتوي الأطعمة الغنية بالبروتينات على بروتين لنمو عظام وعضلات قوية وعلى كالسيوم لنمو أسنان وعظام قوية وعلى حديد من أجل دم صحي.

تتضمن الأطعمة الغنية بالفيتامينات الفواكه والخضروات. تحتوي الأطعمة الغنية بالفيتامينات على الفيتامينات والمعادن اللازمة لنضارة البشرة ولمعان الشعر وقوة الأظافر ومكافحة الأمراض.

علبة الطعام الصحي  
الخاصة بي



# 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



تزنزكي



## الفاكهة

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



عنب



قطع برنقال مقطعة



فراولة



موز



فواكه معلية في عصير طبيعي



## الخضروات

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



خيار وطماطم



بطاطس



أعواد الكرنب



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 مسلو



## الحبوب

اجعل الاختيار الألب 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 مغذٍ،