

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



أفكار بشأن علبة الغداء:

وجبات طعام

لمرافق الطفولة المبكرة

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

للمزيد من الأفكار الخاصة بوجبات الطعام
الرئيسية والخفيفة

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au

www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة
بتاريخ نيسان/أبريل 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing

10149 June 2013

المشروبات

إن أفضل شراب لطفلك هو الماء. ضع قنينة ماء في
علبة غداء طفلك كل يوم.

الأشياء التي يجب عدم إضافتها

إنّ المشروبات المحلاة كالمشروبات الغازية والمياه المعدنية
المنكهة والحليب المنكه والمشروبات المركزة المحلاة وعصير
الفواكه هي «مأكولات إختيارية». فهي لا تمدّ الطفل
بمغذيات ذات قيمة ويمكن أن تملأ معدة الطفل وبالتالي
تحدّ من شهيته لأكل الأطعمة الصحية. كما أن
المشروبات الحلوة يمكن أن تؤدي إلى تعفنّ الأسنان وزيادة
الوزن. وهي ليست جزءاً من علبة الغداء الصحي.

- أضف مجموعة متنوعة من الأطعمة في علبة غداء
طفلك يوماً بعد يوم. تأكد من أن الأطعمة التي تضعها
له في علبة الغداء هي من مجموعات الطعام الأساسية.
- كمية كبيرة من الخضراوات. بما في ذلك الخضراوات
مختلفة الأنواع والألوان. والبقوليات/الفاصوليا
الفواكه
- الأطعمة المكونة من الحبوب (السيريال). التشكيلات
الحتوية بصفة غالبية على الحبة الكاملة وأو الألياف.
مثل الخبز. السيريال. الأرز. الباستا. معكرونة النودلز.
البولينتا. الكسكس. الشوفان. الكينوا والشعير
- اللحم الخالي من الدهن والدجاج. السمك. البيض.
التوفو. المكسرات والبذور. البقوليات/أنواع الفاصولياء
المختلفة
- الحليب. اللبن الزبادي. الجبن وأو بدائلها. أغلبها قليل
الدسم (الحليب القليل الدسم لا يناسب الأطفال حت
السنتين من العمر)

إذا كنت تضع له أية أطعمة تحتاج للتبريد (كالجبن أو اللبن
الزبادي أو الحليب أو البيض أو اللحم المطبوخ). استعمل
حقيبة غداء عازلة مع وضع قنينة مياه مثلجة فيها. إذ أن
ذلك يبقي الغداء بارداً ويمنع فساده.

أفكار للوجبات الخفيفة

- قطع فواكه طازجة صغيرة: مندرين أو موز أو مشمش أو إجاص أو برقوق أو عنقود عنب
- فواكه مقطّعة: تفاح أو برتقال أو بطيخ أو أناناس
- بسكوتتان ناشفتان أو ثلاث مع الجبن أو الفجمايت
- قטיפه رقيقة («بايكلت») واحدة صغيرة أو اثنتان صغيرتان - حاول إضافة فواكه أو خضراوات مبشورة إلى الخلطة
- كعكة صغيرة مدوّرة («سكون») منكّهة - يقطين أو جبن
- عدة شرحات أو أصابع خضراوات تقدّم مع غموس (تأكّد من سلق الخضراوات الصلبة أو اللينة إلى أن تصبح طريّة)
- علبة صغيرة من اللبن الزبادي
- إصبع جبن

الأشياء التي يجب عدم إضافتها

المأكولات الخفيفة المعلّبة مثل ألواح الميوزلي وقدد الفواكه وألواح الشوكولاتة والساكر والدونّت و«تشيبس» البطاطا. هذه «مأكولات إختيارية»، وهي أطعمة تحتوي على كميات عالية من السكريات المضافة، الأملاح و/أو الدهون المشبعة هي قليلة القيمة الغذائية.

ذا أردت أن تضع شيئاً خاصاً في علبة غداء طفلك فاختر شيئاً غير الطعام. فكلمة لطيفة أو رسم جميل منك أو ملصقة براقّة يمكن أن تكون بمثابة مفاجأة رائعة من حين لآخر. ليس من الضروري وضع «مأكولات إختيارية» مأكولات المناسبة في علبة غدائه.

أفكار للغداء

- شطيرة أو لفه خبز بيتا أو لفه خبز صغيرة خشوها بأشياء مثل:
 - بيض مهروس مع خس
 - دجاج مشرّح مع جبن وخس
 - طونا وذرة وخس
 - صدر ديك رومي مع خيار وخس
 - الدجاج، الصلصة وأوراق الفصفاصة
 - لحم مشوي بارد وصناب (chutney) وخس وبنندورة
 - فجمايت وجبن
 - جبن قابل طري وجزر مبشور
 - أفوكادو وبنندورة وخس
 - موز مهروس
- عدة بسكوتات ناشفة أو كعك أرز مع جبن
- قطعة عجة إيطالية («فريتاتا») باردة صغيرة
- كعكة طرية («مفين») بدون سكر صنع المنزل - كوسى أو ذرة صفراء وجبن
- شرحة أو شرحتان من بيتزا صنع منزلي من خبز بيتا

الأشياء التي يجب عدم إضافتها

حاول عدم إضافة أشياء حلوة في الشطائر، مثل المربيات أو العسل أو الرشوش الحلوة أو مفروش الشوكولاتة.

حافظ على برودة الغداء بإرساله في علبة غداء عازلة مع قنينة شراب مثلج أو طوبة ثلج في داخلها.



ستحتاج لإرسال وجبة غداء ووجبات خفيفة لطفلك خلال وجوده في الرعاية النهارية العائلية أو رعاية الأطفال أو المدرسة التحضيرية إذا كان المرفق لا يقدم وجبات الطعام. إن معدة الطفل صغيرة، لذلك يمكن تلبية احتياجاته للطاقة والغذاء على أفضل نحو بوجبات رئيسية وخفيفة صغيرة موزّعة على اليوم بكامله.

يجب عدم إعطاء حليب البقر كشراب رئيس للرضع قبل بلوغهم سن ١٢ شهرا. ويمكن استخدامه بكميات قليلة في الأطعمة الأخرى من سن حوالي ستة أشهر. ينصح بتقديم الحليب العادي كامل الدسم للأطفال من عمر سنة إلى سنتين، والحليب العادي مخفض الدسم مناسب للأطفال فوق عمر السنتين.

تبعاً لطول المدة التي يقضيها طفلك في المرفق، قد تحتاج لإرسال وجبة خفيفة واحدة فقط أو وجبة غداء مع وجبة خفيفة أو اثنتين. تساعد الوجبات الرئيسية والخفيفة المنتظمة طفلك على التركيز واللعب والاستمتاع بيومه.