

إرشادات حول طريقة تحضير وجبات فطور صحية لأطفالكم

وجبة الفطور الصباحية هامة لبداية يوم جديد. تساعد هذه الوجبة على نمو أطفالكم، والمحافظة على صحتهم وتجهيزهم لاكتساب العلم. اليكم بعض النصائح الغذائية التي سوف تساعد أطفالكم على التحصيل العلمي الى حد كبير:

1 حضروا وجبات إفطار صباحية صحية تتضمن:

- **الخضار والفواكه** مثل الموز والبرتقال والتفاح والمشمش المجفف والخيار والجزر و الطماطم والسبانخ.
- **منتجات الحبوب** مثل رقائق الفطور الخالصة والشوفان والخبر العربي المصنوع من القمح الخالص والخبز المسطح والأرز البني والبرغل.
- **الحليب وبدائله** مثل الحليب خالي أو قليل الدسم (0% أو 1% أو 2%) واللبن الرائب والجبنه البيضاء و الصفراء.
- **اللحم وبدائله** مثل البيض والدجاج ولحم البقر والماعز والخروف والاسماك والبقول المجففة والمعلبة مثل العدس والفاصوليا والمكسرات مثل اللوز والجوز وبزور اليقطين أو السمسم.
- لمعلومات أكثر حول الطعام الصحي، احصلوا على نسخة من دليل الأغذية الكندي المتوفر باللغة العربية أو اطلعوا عليه عبر الانترنت على هذا الرابط: Healthcanada.gc.ca/foodguide

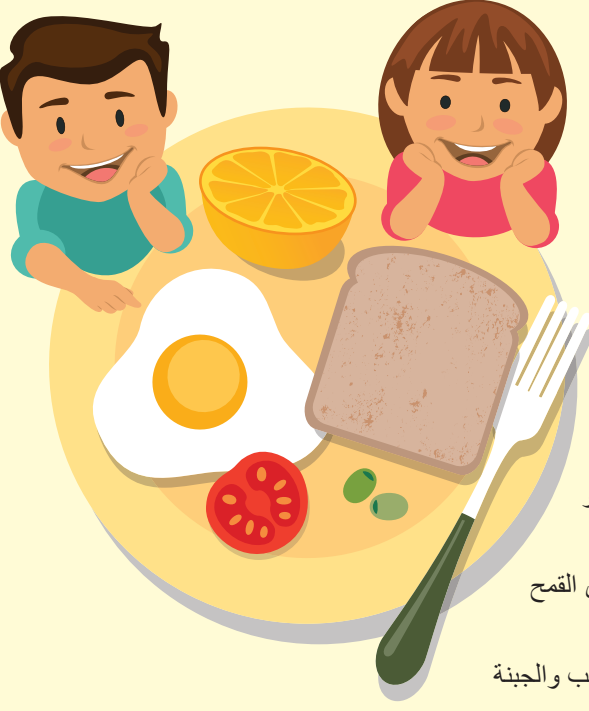
2 خططوا مسبقاً لكي يكون لديكم الوقت الكافي لتناول وجبة الفطور صباحاً:

- تأكدوا من قيام اولادكم بواجباتهم المدرسية وتحضير الحقائق المدرسية قبل ذهابهم للنوم.
- اطلبوا من الأولاد تجهيز الطاولة للإفطار الصباحي فور الانتهاء من تناول العشاء.
- ضعوا وعاء مليئاً بالفواكه الطازجة على طاولة المطبخ واجعلوا الخبر الخبر العربي المصنوع من القمح الخالص والحبوب في متناول يد الأولاد.
- ضعوا الماء والعصير والحليب في أبريق يسهل على الأولاد استعمالها.
- املؤوا المطبخ بأطعمة صحية متنوعة بحيث يسهل عليكم تحضير وجبة الفطور الصباحية لعائلتكم وبخيارات متعددة.

3 كونوا قدوة لأولادكم من خلال بدء يومكم بإفطار صحي متوازن. إن الجلوس مع أولادكم قدر الإمكان لتناول الفطور الصباحي يشجعهم أكثر فأكثر على الاعتياد على تناول وجبة الفطور الصحية.

4 جربوا بعض هذه المقترحات لتحضير وجبة فطور سريعة وسهلة:

- وعاء من رقائق الفطور الخالصة مع الحليب وشرائح الموز.
- شريحة محمصة من الخبز المسطح (التوست) الخالص مدهونه بالجبنه و الطماطم.
- فول مدمس مع الطماطم والبقودنس واللبن الرائب.
- فتة الحمص مع الخبر العربي المصنوع من القمح الخالص وبعض الفواكه.
- الجبنه البيضاء مع الزعتر والزيتون و الخبر العربي المصنوع من القمح الخالص والفواكه.



هل لديكم أسئلة حول خيارات الغذاء الصحية؟

تقدم منظمة "EatRight Ontario" خدمات مجانية عبر اتصالكم بالرقم: 1-877-510-510-2. يمكنكم التحدث مع أخصائي التغذية مرخص بأكثر من 100 لغة بما فيها اللغة العربية. يتوفر موقع "EatRight Ontario" باللغتين الإنكليزية والفرنسية على هذا الرابط: www.eatrightontario.ca ويحتوي الموقع أيضاً على الكثير من المعلومات المتعلقة بالخيارات الصحية.

EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

www.eatrightontario.ca





إرشادات حول تحضير وجبة غذاء صحية لأولادكم

تشكل وجبة الغذاء في المدرسة مصدراً هاماً لتزويد الطاقة والعناصر الغذائية الضروريين لنمو الطفل وإبقائه متيقظاً خلال الدروس.

استعينوا بـ دليل الأغذية الكندي لتحضير وجبة غذاء صحية ومتكاملة. اليكم بعض الأمثلة للبدء بذلك. اختاروا نوع من الغذاء من كل مجموعة لتحضير وجبات غذاء صحية.

الحليب وبدائله	اللحم وبدائله	منتجات الحبوب	خضار وفواكه
بيض مسلوق	اللبن الرائب بالفواكه	الخبز العربي المصنوع من القمح الخالص والخبز المسطح (التوست)	شرائح من الفلفل الحلو (خضراء وحمرات)
التونا أو السردين أو السلمون المعلب والمطعم بالبهارات،	اللبن أو اللبن الرائب اليوناني قليلي الدسم	رفائق الفطور الخالصة غير المحلى البارد أو الساخن	جزر، كرفس، خيار
لحم خروف أو ماعز مطبوخ	حليب خالي أو قليل الدسم (1%, 0%, 2%)	المعكرونة بأنواعها، الارز (البري) البني	خضروات مخلفة
حمص بالطحينة "المسبحة"	شرائح الجبنه البيضاء	كيك الشوفان أو النخالة	طماطم
شاورما الدجاج	الارز بالحليب	عصي الخبز (الكعك)	قطع الزهرة أو البروكلي
فلافل مخبوزه بالفرن	لبن العيران	الخبز أو القراقيش الكاملة	شرائح البرتقال أو التفاح
فول مدمس أو حمص	شوربات بأساس حليبي	البرغل	شرائح الاجاص

جربوا بعض المقترحات التالية لتحضير وجبة الغذاء:

- شرائح الفلفل الحلو و الطماطم و الخبز العربي المصنوع من القمح الخالص مع الحمص بالطحينة "المسبحة".
- الكبة: برغل مع لحم البقر المفروم تآكل مع الطماطم.
- الدجاج المتبل على رغيخ الخبز الخالص المسطح مع الخس والجزر المبروش وبجانبه الفواكه واللبن الرائب.
- ساندويتش التونا المكون من قطعتين من خبز التوست الخالص والتونا وخضروات مخلفة مع برتقالة و كوب حليب.

حقائق يجب معرفتها:

- يمنع احضار الفستق والمكسرات الأخرى مثل الفول السوداني والكاجو واللوز والجوز والصنوبر الى معظم المدارس وذلك بسبب حساسية بعض الأولاد لهذه المواد والتي تسبب لهم أخطاراً قد تؤدي بحياتهم. استفسروا من المدرسة عن قوانينها المتعلقة بهذا الموضوع قبل إضافة هذه المواد لغذاء طفلكم. استفسروا أيضاً من مدرس ولدكم إذا كان هناك أنواع أخرى من الأغذية الممنوع احضارها الى الصف بسبب مرض الحساسية.
- من المهم حفظ الطعام المحضر للغذاء بشكل سليم. للمحافظة على برودة الطعام البارد، استعملوا الاكياس الثلجية أو علب العصير المجمدة. ويمكنكم استعمال "الترمس" لحفظ الطعام الساخن.
- حاولوا إضافة بعض الوجبات الخفيفة الصحية الى حقيبة غذاء طفلكم. لا يستطيع الأولاد، وبسبب صغر حجم معداتهم، تناول وجبات كبيرة في وقت واحد. وقد يحتاجون لتلك الوجبات الخفيفة في يومهم المدرسي لتجديد نشاطهم. استفسروا من المدرسة عن مواعيد الاستراحة لتناول الوجبات الخفيفة ولا تنسوا تحضير وجبة خفيفة ليتناولوها أولادكم بعد الانتهاء من المدرسة.

اتصلوا بـ "EatRight Ontario" لتحصلوا على نسخكم من دليل الأغذية الكندي باللغة العربية.

للحصول على معلومات أكثر حول وجبات الإفطار أو الغذاء الصحية أو حول الطعام الصحي بشكل عام، تحدثوا مجاناً مع أخصائي التغذية بأكثر من 100 لغة بما فيها اللغة العربية عن طريق الاتصال بالرقم 1-877-510-510-2 أو زوروا موقع eatrightontario.ca للحصول على نصائح حول الطعام الصحي ومقترحات وأفكار لتحضير لوجبات العائلية السهلة.



يقر "أخصائيو التغذية في كندا" بالدعم المالي المقدم من "EatRight Ontario" من قبل حكومة أونتاريو. أخصائيو التغذية في كندا. كافة الحقوق محفوظة. يمكن إعادة النشر بشكل كامل شريطة ذكر المصدر. للاستعمال غير التجاري فقط.