

# 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 إلى حد كبير:



## 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 الإنجليزية والفرنسية على هذا الرابط:

[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)  
ويحتوي الموقع أيضاً على الكثير من المعلومات المتعلقة بخيارات الصحة.

اللحم وبدائله مثل البيض والدجاج ولحم البقر والماعز والخروف والأسماك والبقول المجففة والمعلبة مثل العدس والفول والمكسرات مثل اللوز والجوز وبذور اليقطين أو السمسم.

للمعلومات 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](http://Healthcanada.gc.ca/foodguide)

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

- تأكروا من قيام أولادكم بوجباتهم المدرسية وتحضير الحقائب 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 العربي المصنوع من القمح والخالص والحبوب في متناول يد الأولاد.
- ضعوا الماء والعصير والحليب في أباريق يسهل على الأولاد استعمالها.
- املواوا 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 المقترنات لتحضير وجبة فطور سريعة وسهلة:

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

**EatRight Ontario**

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2

[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)



# إرشادات حول تحضير وجبة غداء صحية لأولادكم



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

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

اللحوم وبدانة	الحليب وبدانة	منتجات الحبوب	خضار وفواكه
بيض مسلوق	اللبن الرائب بالفواكه	الخبز العربي المصنوع من القمح الخالص والخبز المسطح (التوست)	شرائح من الفلفل الحلو (خضراء وحمراء)
التونا أو السردين أو السلمون المعلب والطعمي بالبهارات،	اللبننة أو اللبن الرائب اليوناني قليلي الدسم	رقائق الفطور الخالصة غير المحلي البارد أو الساخن	جزر، كرفس، خيار
لحم خروف أو ماعز مطبوخ	حليب خالي أو قليل الدسم (1%, 2%)	المعكرونة بأنواعها، الارز (البرى) البني	خضروات مخللة
حمص بالطحينة "المسبحة"	شريان الجبنة البيضاء	كيك الشوفان أو النخالة	طماطم
شاورما الدجاج	الارز بالحليب	عصي الخبز (الكعك)	قطع الزهرة أو البروكلي
فلافل مخبوزه بالفرن	لبن العبران	الخبز أو القرقيش الكاملة	شرائح البرتقال أو التفاح
فول مدمس أو حمص	شوربات أساس حلبي	البرغل	شرائح الاجاص

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

للحصول على نصائح حول الطعام الصحي ومقررات وأفكار لتحضير لوجبات العائلية السهلة.

- جربوا بعض المقترنات التالية لتحضير وجبة الغداء:
  - شرائح الفلفل الحلو والطماطم والخبز العربي المصنوع من القمح الخالص مع الحمص بالطحينة "المسبحة".
  - الكبة: برغل مع لحم البقر المفروم تأكل مع الطماطم.
  - الدجاج المتبلى على رغيف الخبز الخالص المسطح مع الخس والجزر المبروش وبجانبه الفواكه واللبن الرائب.
  - ساندوبيتش التونة المكون من قطعتين من خبز التوست الخالص والتونة وخضروات مخللة مع برقلة و كوب حليب.

## حقائق يجب معرفتها:

- يمنع احضار الفستق والمكسرات الأخرى مثل الفول السوداني والكافور واللوز والجوز والصنوبر إلى معظم المدارس وذلك بسبب حساسية بعض الأولاد لهذه المواد والتي تسبب لهم أختماراً 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 إلى الصف بسبب مرض الحساسية.
- من المهم حفظ الطعام المحضر للغداء بشكل سليم. للمحافظة على برودة الطعام البارد، استعملوا الاكياس التأرجية أو علب العصير المجمدة. ويمكنكم استعمال "الترمس" لحفظ الطعام الساخن.
- حاولوا إضافة بعض الوجبات الخفيفة الصحية إلى حقيبة غداء 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 تننسوا تحضير وجبة خفيفة ليتناولها أولادكم بعد الانتهاء من المدرسة.

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

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.