

مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



وجبة خفيفة صحية

اختيار وجبة خفيفة صحية

- تساعد الوجبات الخفيفة الصحية على تعزيز تغذية الطفل والحفاظ على أدائهم والتحكم بالجوع الذي قد يؤثر على مزاجهم. إضافة إلى ذلك، قد تساعد الوجبات الخفيفة في عدم الإفراط في تناول الطعام، كما تعد فرصة لإضافة المزيد من العناصر الغذائية إلى الوجبات الغذائية للأطفال الذين يفضلون أصناف طعام محدودة في جميع المراحل العمرية. عندما يتم التخطيط للوجبات الخفيفة بالطريقة الصحيحة يمكن أن تتناسب مع نظام الغذاء الصحي وتوفير الطاقة بين الوجبات.



ما هي الوجبات الخفيفة الصحية؟

- تناول الوجبات الخفيفة الصحية توفر طاقة طوال اليوم، وتوفر الحصص الغذائية الصحية التي تمد الجسم بالطاقة السريعة من الكربوهيدرات ويحافظ البروتين على مستويات الطاقة وتساعد الدهون المفيدة الجسم على الشعور بالشبع لفترة أطول.
- لتوفير وجبات خفيفة صحية يجب تقليل كمية الدهون غير الصحية والسكر المضاف. إن تواجد خيارات متنوعة من الوجبات الخفيفة ستساعدك على الحفاظ على عادات صحية وضمان تغطية طفلك لجميع احتياجاته الغذائية خلال ساعات الدراسة!



وجبات خفيفة صحية حسب الفئة العمرية



- اختر الوجبات الخفيفة الغنية بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات المعقدة والبروتين والدهون المفيدة.
- لا تحصر خياراتك الغذائية على عدد السعرات الحرارية فقط!
- أضف الخضار والفواكه كوجبات خفيفة وكن مبدعًا باستخدام أدوات التقطيع لعمل أشكال لطيفة مريحة ولتشجيعهم على تناول الطعام!
- أضيفوا بعض أصناف التغميس الممتعة لأطفالكم مثل الزبادي بالليمون أو الزبادي بالعسل أو الجبنة أو الحمص.
- زبادي الفاكهة المعد في المنزل وسيلة ممتعة لتشجيع طفلك على تناول الفواكه! ما عليكم سوى هرس الفاكهة المفضلة لديهم وإضافتها إلى الزبادي الغير منكه.

من

إلى

سنوات

وجبات خفيفة صحية حسب الفئة العمرية

- اجعل وجباتك الخفيفة مليئة بمنتجات الحبوب الكاملة لأنها تحتوي على عناصر مغذية التي تساعد في الحفاظ على صحتك.
- يجب أن تحتوي وجباتك الخفيفة على الفواكه والخضروات والبروتينات ومنتجات الألبان أو بدائلها.
- املاً حقبة الطعام المدرسية بالفواكه الكاملة أو المقطعة والفواكه المجففة كالزبيب والتمر
- أضف إلى حقبة الطعام المدرسية بعضاً من البسكويت المخبوز وكوب من الزبادي الذي يزود طفلك بالدهون الصحية والعناصر الغذائية التي ستمدّه بالطاقة خلال اليوم الدراسي.
- أطلب من طفلك أن يختار ما يريده للوجبة الخفيفة من الخيارات الصحية المتنوعة مما سيساهم بشعور الطفل باستقلاليته والتفكير بخياراته الغذائية الصحية.
- تأكد من أن مظهر محتوى حقبة الطعام المدرسية متعدد الألوان وممتع للنظر عن طريق إضافة أشكال متنوعة من الطعام!
- التخطيط المسبق للوجبات الخفيفة سيمنح طفلك فرصة للاختيار من الخيارات المتاحة له.
- مشاركة الطفل تجربته في اختيار وجبته الخفيفة مع أصحابه سيشجع الأطفال الآخرين على فعل الشيء نفسه مع أسرهم.
- التخطيط اليومي أو الأسبوعي سيساعد الأطفال على تحديد ما يفضلون أخذه إلى المدرسة من الوجبات الخفيفة.



وجبات خفيفة صحية حسب الفئة العمرية



- عادة ما ينسى المراهقين تناول وجباتهم الخفيفة وبعض من وجباتهم الأساسية، ومن المهم توفير الوجبات الخفيفة الجاهزة مثل الشطائر (السندويشات) وسلطات الفواكه والخضروات والعصائر المخفوقة (السموذي) والحبوب الكاملة مع تغميسات صحية مثل تغميسه الأفوكادو والزبادي قد تكون مفيدة جدًا للمراهقين.



كيفية اختيار وجبة خفيفة صحية



- أقل من أو تساوي 250 سعرة حرارية.
- يساعدك المخطط الإرشادي الغذائي على اختيار وجبتك الخفيفة بعناية.
- ابتعد عن الأطعمة المقلية واختر الأطعمة المخبوزة أو المشوية مثل الخضار أو رقائق البطاطس المخبوزة.
- استبدل التغميسات المليئة بالزيت المصنعة بتغميسات محضرة في المنزل مثل الأفوكادو والليمون والطماطم المهروسة مع الأوريغانو وتعتبر بدائل جيدة وتتلاءم مع أعواد الخضار والخبز.
- نوع باختيار الفواكه والخضار متعددة الألوان مثل البرتقالي والأحمر والأصفر والبنفسجي لتجنب الأفكار المتكررة للوجبات الخفيفة في المدرسة.

المخطط الإرشادي الغذائي

ضع إشارة مرور على كل طعام			
جميع المقاييس ب 100 جرام	منخفض (خيار صحي أفضل)	متوسط (معظم الوقت)	عالي (أحياناً)
الدهون	3 جرام أو أقل	3.1 إلى 17.5 جرام	أكثر من 17.5 جرام (أكثر من 21 جرام / الحصة)
الدهون المشبعة	1.5 جرام أو أقل	1.6 إلى 5 جرام	أكثر من 5 جرام (أكثر من 6 جرام / الحصة)
السكر	5 جرام أو أقل	5.1 إلى 22.5 جرام	أكثر من 22.5 جرام (أكثر من 27 جرام / الحصة)
الملح	0.3 جرام أو أقل	0.4 إلى 1.5 جرام	أكثر من 1.5 جرام (أكثر من 1.8 جرام / الحصة)

- يشير اللون الأخضر إلى أن هذه الوجبة الخيار الأفضل لصحتك ويمكنك الإكثار منه في خياراتك لأنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة ودهون مشبعة وملح قليل وكمية عالية من الألياف.
- يشير اللون البرتقالي إلى أن هذه الوجبة خيار جيد لكنها ليست الخيار الأفضل لأن السعرات الحرارية بها والدهون المشبعة والملح مرتفعة قليلاً والألياف قليلة. حاول ألا تستهلك هذه الوجبة كثيراً.
- يشير اللون الأحمر إلى أن هذه الوجبة ليست الخيار الأفضل حيث يمكنك تناولها في المناسبات مع الحرص على تناول الخيارات الغذائية الصحية في الأيام الأخرى لأنها تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والملح.

وجبات خفيفة مدرسية صحية



فواكه مجففة

- زبيب
- مشمش
- خوخ
- موز
- توت
- تمر



الفاكهة

- تفاح
- كمثرى
- موز
- فراولة
- توت العليق
- توت
- عنب
- برتقال
- مانجو
- كيوي
- بطيخ



بروتين

- حليب
- لبن
- زبادي أو بديله
- زبادي يوناني
- لبننة
- جبن
- أصابع الجبن
- بذور عباد الشمس
- بذور اليقطين
- الحمص
- فول الصويا (إدامامي)
- زبدة الفول السوداني أو
- أنواع أخرى من زبدة المكسرات



مشروبات

- ماء
- حليب قليل الدسم أو
- خالي الدسم
- بدائل الحليب (مثل
- حليب اللوز أو الشوفان
- أو جوز الهند)
- 100% عصير فواكه
- أو عصير خضار
- مخفوق العصير
- (سموثي)



خضار

- خيار
- جزر
- الفلفل الحلو الملون
- طماطم كرزية
- أعواد الكرفس
- بروكلي
- قرنبيط
- بازلاء
- فاصوليا خضراء
- ذرة
- الخضار المجففة



الحبوب الكاملة

- الفشار
- رقائق التورتilla المخبوزة
- رقائق الخبز العربي
- المخبوز
- أصابع الخبز
- كعك الشابورة
- قطع الجرانولا
- جرانولا
- شوفان
- خبز الحبوب الكاملة



- من أجل سلامة الغذاء تأكد من تغليف الوجبات الخفيفة بشكل صحيح
- قطع الفواكه والخضار بأشكال صغيرة الحجم مناسبة للأكل
- تأكد من أن الفاكهة خالية من البذور للأطفال الأصغر سنًا
- **تأكد من تعديل القائمة وفقًا لحساسية الطالب (إذا وجدت)**
- استخدم هذه القائمة لمساعدة الطلاب لاختيار ما يرغبون من الوجبات الخفيفة!



بعض الأفكار للوجبات الخفيفة اللذيذة!

- ✓ يعتبر العنب والتفاح واليوسفي والموز والكمثرى من أفضل الخيارات لحقبة الطعام المدرسية
- ✓ للأيام الحارة تناول العنب المجمد أو التوت البري
- ✓ أكياس تغليف الفاكهة والخضار الصغيرة الطازجة على شكل حيوانات مرحة كالأرنب أو الفراشة
- ✓ الخضار المقطعة مع التغميسات هي وجبة خفيفة مرحة!
- ✓ أكياس الفشار. امزج الفشار غير المنكه مع الفول السوداني المحمص الجاف وحفنة من الزبيب
- ✓ الفواكه والخضار المجففة ذات القيمة الغذائية العالية يستمتع بها الأطفال!
- ✓ حلوى البارفيه بالفواكه لذيذة وسهلة التحضير (طبقات من الفواكه مع الزبادي والجرانولا)
- ✓ تعتبر البطاطس المخبوزة أو المشوية وجبة خفيفة رائعة - استخدم الكاتشب الخالي من الصوديوم أو استبدل البطاطس بالبطاطا الحلوة

مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



ADPHC_AE



ADPHCAE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



+971 56 231 2171

WWW.ADPHC.GOV.AE