

اختيار وجبة خفيفة صحية



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
Scan the QR code to visit our social
media platforms

أعزاءنا الأمهات والآباء

نرحب بكم في كتيب اختيار الوجبات الخفيفة الصحية، والذي يحتوي على معلومات قيمة حول أهمية الوجبات الخفيفة الصحية وكيفية اختيارها حسب الفئة العمرية لطفلك. ستجد في الكتيب بعض الأفكار لوجبات خفيفة ووصفات صحية ولذيذة. ستمنحك الوصفات الفرصة لتحضير أشهى الوجبات الخفيفة بطريقة صحية مع طفلك. بالإضافة إلى ذلك، ستجد أنشطة شيقة ومفيدة مصممة بطريقة هادفة ومميزة لتعليم طفلك أهمية الوجبات الخفيفة الصحية وأنواعها. نتمنى لك ولطفلك لحظات سعيدة وصحية وذكريات ممتعة أثناء تصفح الكتيب الخاص بنا.

أهمية الوجبات الخفيفة الصحية

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 للجسم 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

بعض النصائح لأطفالكم لملئ وقت الطعام الصحي باللعب والاستمتاع!



- 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 مبدعاً باستخدام أدوات التقطيع لعمل أشكال لطيفة مرحية 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
2
إلى
5
سنوات

- اجعل وجباتك الخفيفة مليئة بمنتجات الحبوب الكاملة لأنها تحتوي على عناصر مغذية تساعد في الحفاظ على صحتك.
- يجب أن تحتوي وجباتك الخفيفة على الفواكه والخضروات والبروتينات ومنتجات الألبان أو بدائلها.
- املأ حقيبة الطعام المدرسية بالفواكه الكاملة أو المقطعة والفواكه المجففة كالزبيب والتمر.
- أضف إلى حقيبة الطعام المدرسية بعضاً من التوست من الحبوب الكاملة والجبن 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 حقيبة 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.

من
6
إلى
13
سنوات



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 (السموثي) والحبوب الكاملة مع تغميسات صحية مثل تغميسه الأفوكادو والزبادي.

من
13
إلى
18
سنوات

كيفية اختيار وجبة خفيفة صحية

- 1- أقل من أو تساوي 250 سعرة حرارية.
- 2- يساعدك المخطط الإرشادي الغذائي التالي على اختيار وجبتك الخفيفة بعناية.

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 والقليل من الدهون المشبعة 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.

الاستناد على الجدول أعلاه سيساعدك على تخطيط وجبات طفلك والحفاظ على نمط حياة صحي.

- 3- ابتعد عن الأطعمة المقلية واختر الأطعمة المخبوزة أو المشوية مثل الخضار أو رقائق البطاطس المخبوزة.
- 4- استبدل التغميسات المليئة بالزيت المصنعة بتغميسات محضرة في المنزل مثل الأفوكادو والليمون والطماطم المهروسة مع الأوريغانو وتعتبر بدائل جيدة وتتلاءم مع أعواد الخضار والخبز.
- 5- نوع باختيار الفواكه والخضار متعددة الألوان مثل البرتقالي والأحمر والأصفر والبنفسجي لتجنب الأفكار المتكررة للوجبات الخفيفة في المدرسة.

وجبات خفيفة مدرسية صحية



الفاكهة

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



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



خضار

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



الحبوب الكاملة

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



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)



فواكه مجففة

- زبيب
- مشمش
- خوخ
- موز
- توت
- تمر

نصائح

- 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 طفلك (إذا وجدت)

استخدم هذه القائمة لمساعدة أطفالك اختيار ما يرغبون من الوجبات الخفيفة!

بعض الأفكار للوجبات الخفيفة اللذيذة!

يعتبر العنب والتفاح واليوسفي والموز والكمثرى من أفضل الخيارات لحقيرة 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 لذينة 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.



الوصفات

حضر وجبات خفيفة صحية مع طفلك. تأكد من أن طفلك آمن أثناء تحضير الوصفات وأشرف عليه أثناء استخدام الأواني (يلزم إشراف خاص أثناء التعامل مع الأدوات الحادة أو الخلطات الكهربائية).

1. مخفوق العصائر (سموذي)

وجبة خفيفة صحية وسريعة تمد الأطفال والمراهقين بالطاقة إذا فوتوا وجباتهم الأساسية. أضف أي نوع من الفاكهة التي تفضلها، مثل التوت أو الموز أو المانجو أو الفراولة مع كوب من حليب اللوز أو حليب الشوفان أو حليب قليل الدسم وملعقة صغيرة من العسل.

إليك وصفة أخرى لتجربها:

أضف ثمرة أفوكادو مهروسة جيدًا

1 ملعقة صغيرة عسل

1 كوب حليب قليل الدسم أو حليب جوز الهند

اخلط المكونات وأضف بعض الفاكهة أو المكسرات لقوام إضافي



2. الشطائر الخفيفة (السندويشات)

هذه طريقة رائعة للحفاظ على مستويات الطاقة لديك إذا تأخرت في أنشطة ما بعد الدوام المدرسي

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل

1 صدر دجاج مشوي مقطع إلى شرائح

1 ورقة خس

2 شريحة طماطم

1 شريحة جبن

يمكنك إضافة ملعقة من الحمص أو صلصة البيستو لإضافة المزيد من النكهة



شريحتان من خبز الحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل

1 ملعقة كبيرة لبننة

2 شريحة طماطم

2-3 أوراق نعناع

1 ملعقة صغيرة زيت زيتون



3. بانكيك الشوفان

خيار لذيذ جدا يحبه الجميع!

- 1 بيضة
- ربع كوب دقيق الشوفان (شوفان مخلوط جاف لصنع دقيق)
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ملعقة صغيرة من العسل على الوجه
- أضف فواكه من اختيارك مثل التوت والفراولة وتوت العليق.



4. كرات الطاقة

بجوز الهند والتمر

- نصف كوب شوفان
- نصف كوب معجون التمر
- تغطية الكرات بمسحوق جوز الهند أو مسحوق القرفة

بيذور الشيا

- 1 كوب شوفان
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 1 ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني
- 2 ملاعق كبيرة من بذور الشيا
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا



5. قطع الجرانولا

- 2 كوب شوفان
- 1 ¼ كوب زبدة الفول السوداني الطبيعية أو أي زبدة مكسرات (يمكن استبدالها بمعجون التمر للحصول على نسخة خالية من المكسرات)
- 1 كوب بذور الكتان المطحون
- ¾ كوب عسل
- ¾ كوب توت بري مجفف أو أي فاكهة مجففة مفضلة
- ½ كوب رقائق الشوكولاتة
- ¼ كوب لوز مقطع (اختياري)

أنشطة

الكلمات المتقاطعة

اطلب من طفلك حل لغز الكلمات المتقاطعة ثم تناقشوا معًا حول أهمية كل خيار

F	R	U	I	T	N	E	G	G
U	S	B	R	E	A	D	L	H
C	O	R	A	W	A	T	E	R
H	R	A	I	R	Y	G	A	T
I	A	W	R	R	D	G	N	N
C	N	N	B	O	M	I	L	K
K	G	M	V	E	G	G	I	E
E	E	P	R	O	T	E	I	N
N	U	T	E	A	P	P	L	E

FRUIT

ORANGE

PROTEIN

NUT

EGG

APPLE

MILK

VEGGIE

BREAD

CHICKEN

WATER

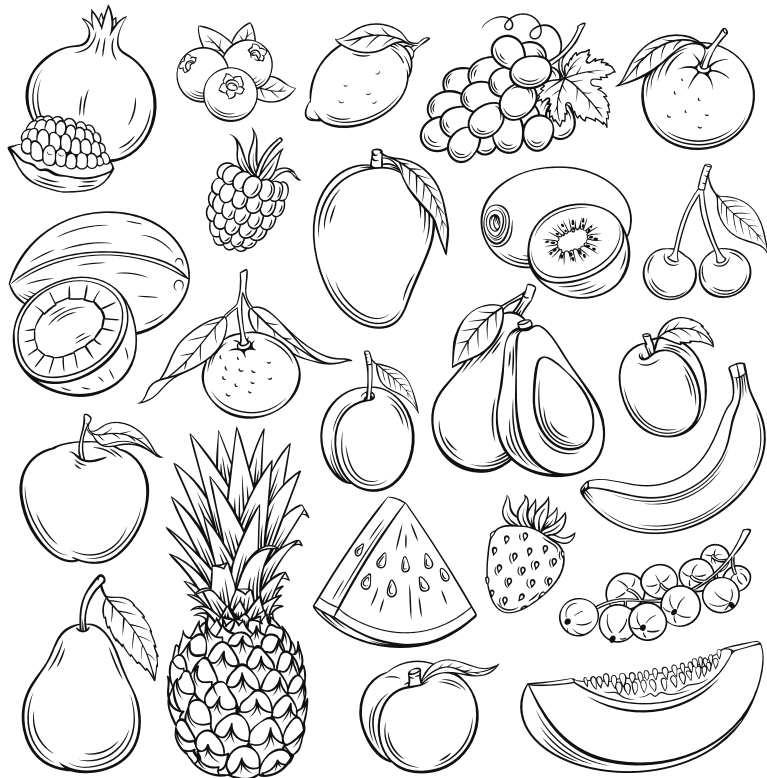
اطلب من طفلك تصنيف الوجبات الخفيفة في الجدول أدناه:

غير مفيد لصحتي

مفيد لصحتي



اطلب من طفلك عد وتلوين الوجبات الخفيفة الصحية



أنشطة

اطلب من طفلك وضع علامة (X) على الوجبات
الخفيفة الغير الصحية التي لا ينبغي تناولها



ما أنا؟



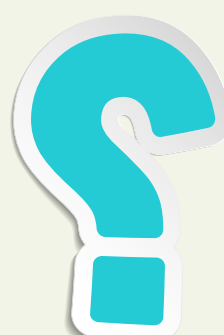
أنا أصفر
أنا طويل
أنا أقشر



أنا أحمر
أنا مقرمش
أنا لامع



أنا أزرق
أنا صغير ودائري
لدي طعم جميل
وممتع للأكل



أنا بنفسجي
او اخضر اللون
أنا أنمو بتكتلات
على الأغصان
طعمي حلو



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
Scan the QR code to visit our social
media platforms