

اختيارات الأطعمة والمشروبات الصحية في المدارس

معلومات للوالدين والقائمين بالرعاية

غالباً ما يكون اليوم المدرسي مزدحماً، ومملوئاً بالتعلم، ويحتاج إلى التركيز والنشاط البدني. والطعام هو وقود الأبدان، والطعام الصحي هو الذي يمد أطفالك بالطاقة والمواد الغذائية التي يحتاجونها لإكمال يومهم.

طعام من المنزل

- ✓ نوصي بهذه الخطوات الخمس البسيطة لمساعدة أطفالك على إكمال يومهم:
 - ✓ إفطار صحي.
 - ✓ الكثير من الفواكه والخضروات.
 - ✓ منتجات ألبان – وجبتان أو ثلاث من الحليب أو الجبن أو اليوغورت لسد احتياجاتهم من الكالسيوم.
 - ✓ الماء – أفضل راوي للعطش.
 - ✓ غداء ووجبات خفيفة مثل تلك المبينة على اليمين.

نصائح لإعداد صندوق الغداء

ما تضعه في صندوق غداء طفلك هو أمر مهم حقيقةً. حاول أن تجعله يشمل أكبر عدد ممكن من الأغذية الصحية – وطبعاً مع استبعاد الأطعمة التجارية غير المفيدة من المدرسة.

- × تجنب الأطعمة التي قد تتلف، خاصة في الأيام الحارة، حيث أن المدرسة لا يوجد بها ثلاجات. وكن حريصاً مع أطعمة مثل الأرز.
- × وضع مشروب مثلج أو عبوة ثلج بلاستيكية في صندوق غداء طفلك سيساعد على حفظ الطعام طازجاً وصالح للأكل.
- × استخدم ترموس لحفظ الطعام دافئاً مع وضع الأرز أو الشعيرية على السطح، والخضروات أو الفراخ في خزانة أخرى.

إن الحفاظ على محتويات صندوق غداء طفلك صحية ومشهية قد يشكل تحدياً كبيراً. ولذلك، فمن المهم أن تجد الأطعمة التي يمكن أن تظل في الصندوق .. ولا تجد طريقها إلى سلة المهملات!

عند إعداد وجبات الغداء بالمنزل، نشجع الوالدين على اختيار تشكيلة من الأطعمة.

اضف الفواكه الطازجة – اختر فواكه الموسم، مثل التفاح والبرتقال والعنب واليوسفي والموز.

أفكار لوجبات صحية خفيفة / أو وجبات للفسحة

- ✓ كعك الأرز مع جبن الكريم القليل الدسم.
- ✓ قطع فواكه طازجة مع غموس اليوغورت.
- ✓ فيشار سادة.
- ✓ كوب يوغورت صغير.
- ✓ أعواد أو مثلثات الجبن.
- ✓ فطائر المايفين المحشوة بالفواكه.
- ✓ فطيرة مايفين إنجليزية، مع الجبن.
- ✓ خبز الفاكهة.
- ✓ فطيرة سكون – سادة أو بالفواكه أو بقرع العسل.
- ✓ فاكهة مجففة.
- ✓ ساندويتش صغير.
- ✓ خبزات كريسيب مع غموس.
- ✓ كراكرز من الدقيق الأسمر مع الجبن قليل الدسم.

أفكار لغداء صحي

- ✓ ساندويتشات أو ملفوفات
- (رولز) أو لفافات الخبز (رايس)
- بافيجمايت أو التونا أو الفراخ
- أو السلطات أو مزيج منها
- ✓ الأرز
- ✓ الفلفل
- ✓ البيض المسلوق جيداً
- ✓ اللحم أو الفراخ
- ✓ خضروات السلطة
- ✓ الخبز اللباني أو البيتزا بالحمص
- أو الأفوكادو أو البيض أو
- السلطات، أو مزيج من هذه
- البنود.

من فضلك لا ترسل هذه الأطعمة والمشروبات إلى المدرسة

- × البطاطس الشيبس، وما شابهها من أنواع الكريسيب والوجبات الخفيفة.
- × الوجبات الخفيفة وأنواع البسكويت المشهية عالية الدسم.
- × أنواع البسكويت وبارات السيريبال المحلاة بالسكر.
- × انواع المصاصات والشيكولاتة.
- × أشربة (سترابس) الفواكه.
- × أنواع البسكويت بالكريمة والشيكولاتة.
- × الكعكات المثلجة، الكبيرة (الكيك) والصغيرة (البانز).
- × المشروبات الغازية، والمشروبات المحلاة بالساكار الصناعية.



جيوب الخبز المكسيكي المحمص

تعمل: ١٠
فئة ضوء حركة المرور: الأخضر
المكونات:
١٠ رقائق
٤٠٠ غرام صلصة
٣ أكواب ونصف صدور دجاج مفرومة ومطبوخة
٧ أكواب من أكياس سبانخ إنجليزية مفروطة
كوبين ونصف جبنه مبشورة قليلة الدسم
كوبين ونصف من مكعبات الأفوكادو

الطريقة:

- ضع الرقائق مسطحة ثم ضع ملعقة / ٢٠ غرام صلصة في وسط كل رقاقة
- ضع ربع كوب من صدور دجاج مفرومة ومطبوخة فوق الصلصة على كل رقاقة
- ضع ربع كوب مكعبات الأفوكادو فوق الدجاج على كل رقاقة ثم إخلطها في جبنه شيدر،
- ضع ثلاثة أرباع كوب سبانخ إنجليزية مفروطة فوق الأفوكادو على كل رقاقة
- قم برش ربع كوب جبنه مبشورة قليلة الدسم فوق السبانخ على كل رقاقة
- قم بطوى كل من الجوانب الأربعة للداخل لتكون على شكل طرود مغلقة
- ضع الفطيرة المطوية في محمصة عمل الساندويتشات المسطحة الساخنة وأغلقه عليها لمدة تتراوح بين ١-٢ دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون
- تقدم دافئة.

ملاحظة: يمكن إستعمال الفاصوليا كبديل نباتي بدلاً من الدجاج.

الخضروات الموسمية الأخرى يمكن أن تستعمل مثل الطماطم المفرومة، الفليفلة المفرومة، البصل الأخضر المفروم أو الفطر المفروم.

في المدرسة

إن للمدارس دوراً حيوياً يجب أن تقوم به للحد من وباء سمنة الطفولة العالمي. ومن المهم تعزيز الرسائل التي يتم تعليمها للأطفال في الفصل، وذلك بتقديم المثل الحي لاختيارات الأطعمة والمشروبات الصحية في مقاصف/كافيتينات المدارس والمحال الخاصة المفتوحة بداخلها، مع تقديم جوائز جماعية من المأكولات والمشروبات الصحية للأطفال، في المعسكرات والرحلات المدرسية.

قائمة اضواء المرور

تتبع المدارس العامة في ولاية غرب أستراليا، نظام إشارة المرور لضمان أن تتوفر مجموعة واسعة من الأطعمة الصحية الخاصة من أجل المحافظة على الحماية على قائمة الطعام. إنها مهمة سهلة لمتابعة الإشارات والتي تساعد على تخطيط القوائم المملوءة بالغذاء الصحي، والمغذي وبأسعار معقولة للأطفال.

ويقدم الجدول الذي على اليمين أمثلة من أطعمة القائمة الخضراء والصفراء والحمراء التي تندرج تحت معايير المدارس الحكومية للأطعمة والمشروبات. كما أن مدرستك سيكون لديها سياسة خاصة بالمكسرات وغموس المكسرات.

فطيرة البايكيليتس الكاملة

وصفة من مطبخ المقصف

تصنع: ١٠

فئة ضوء حركة المرور: الأخضر

المكونات:

- ٢ كوب دقيق ذاتي الرفع
- ٢ ملاعق طعام من السكر
- ٢ بيضة
- كوب وربع من الحليب قليل الدسم
- ١ ملعقة طعام سمن صناعي مذاب أو زيت غير مشبع

طريقة العمل:

- قم بنخل المكونات الجافة في وعاء كبير
- إخلط المكونات الرطبة في كوز
- إضافة المكونات الرطبة إلى الجافة وقلب الخليط حتى يصير ناعماً
- قم بتسخين محمصة عمل الساندويتشات المسطحة الساخنة أو إناء القلي ثم ضع ملعقة طعام من الخليط المضروب في المحمصة أو وعاء القلي ثم إقلبها عندما تظهر فقاعات على السطح.

نصيحة: هذه وصفة مناسبة للتجميد.

إضافات من الفواكه -

- ١ مبشور التفاح غير مقشرة و١ ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة
- ١ موزه متوسطة مهروسة أو ١ كمثرى مبشورة
- كوب ونصف توت (العنب البري) طازج أو مجمد و٢ ملعقة شاي فانيليا

ملاحظة: يستعمل الطحين ذاتي الرفع يجعل الفطائر رقيقة وخفيفة. ولكن بالنسبة لعمل الفطيرة التقليدية البانكيك يتم إستعمال الطحين العادي.

الأطعمة المحمرة في الزيوت

القائمة الخضراء

أمثلة

أملاً قائمة الطعام بالآتي

أنواع الخبز	أنواع الخبز
الأطعمة التي تحتوي على الحبوب	أنواع الخبز
الخبزوات	أنواع الخبز
الفاكهة	أنواع الخبز
البقول	أنواع الخبز
منتجات الألبان قليلة الدسم والبدائل	أنواع الخبز
اللحوم خالية الدهون والدواجن والأسماك والبدائل	أنواع الخبز
حشوات ساندويتش	أنواع الخبز
اللحوم الخالية من الدهن (باستثناء لحم الخنزير)؛ الدجاج (بدون جلد) أو اللحوم المسجلة*؛ الأسماك (مثل سمك التونة والسلمون والسردين)؛ بيضة	أنواع الخبز
اللحوم الخالية من الدهن (باستثناء لحم الخنزير)؛ الدجاج (بدون جلد)؛ الأسماك؛ زبدة الذرة / حبات الذرة البيضاء؛ معليات السباغيتي (قليلة الملح)؛ السلطات؛ الفاصوليا المخبوزة؛ الألبان قليلة الدسم؛ الحمص؛ الفيجمايت؛ الخميرة سهلة النشر؛ عجينة الأسماك*	أنواع الخبز
الطعام الساخن	أنواع الخبز
الطعام الساخن	أنواع الخبز
وجبات خفيفة	أنواع الخبز
المشروبات	أنواع الخبز

أمثلة

القائمة الصفراء

إختر بنغاية وحدد الكمية	حلويات الألبان
منتجات الألبان قليلة الدسم	الحليب؛ فول الصويا؛ الزبادي (عادي أو بالفاكهة)؛ الكسترد؛ الجبنه
الأطعمة من منتجات الألبان الكامل الدسم والبدائل	المنتجات المسجلة مثل القطع القابلة للطهي في الفرن من سمك وفراخ وبطاطس - وهي يجب اختيارها لأنها قليلة الدسم والملح*.
المنتجات التجارية المشهية*	لحم خنزير قليل الدهن
الوجبات الخفيفة	الفاكهة المحمفة (بخلاف المغطاة بالجليس)
الكعك وكعكات المافين واليسكويت المحلى بالسكر	المنتجات المسجلة مثل بارات الإفطار، وبارات السيريال، وبارات الفاكهة*.
أنواع الأيس كريم، وكحل التلج المحلاة بالسكر، وأعواد التلج بالفواكه، ومجروشات التلج (سلاشيز) المسكرة.	الوجبات الخفيفة
المشروبات	الكعك وكعكات المافين واليسكويت (المصنوع من دقيق الأسمر والقليل الدسم و/أو السكر*)
القائمة الحمراء	أنواع الأيس كريم، وكحل التلج المحلاة بالسكر، وأعواد التلج بالفواكه، ومجروشات التلج (سلاشيز) المسكرة.

أمثلة

القائمة الحمراء

قائمة الأطعمة الممنوعة:	الحلويات
جميع أنواع، الفشار المغطى بالكراميل	أنواع المعجنات
جميع الأنواع التي لا تستوفي معايير التسجيل	ساندويتشات اللحوم
جميع أنواع شطائر اللحوم عالية الدهون بما في ذلك بولوني (ديفون) والسلامي	الأطعمة المحمرة في الزيوت
جميع الأنواع	الوجبات الخفيفة المشهية
رقائق الكريبس والشيبس والمنتجات الشبيهة الأخرى التي لا تستوفي معايير التسجيل.	أنواع الأيس كريم
أنواع الأيس كريم الممتازة والمغطاة بالشيكولاتة	أنواع حشو الساندويتشات
العسل والمربى وغموس الشيكولاتة، وأنواع مرشوشات المعجنات (اسبرينكلز).	الكعكات، وفطائر المافين، والمعجنات المحلاة بالسكر
الكرواسان، والدونات، والكعكات الصغيرة المشهية بالكراميل، والكعك، والمعجنات والشرايح المحلاة بالسكر.	المشروبات
المشروبات الغازية؛ المشروبات الغازية المحلاة سواء المصطنعة أو المكثفة؛ مشروبات الطاقة؛ العصائر (بما في ذلك المنخفضة السعرات الحرارية)؛ المشروبات الرياضية؛ المياه؛ بنكهة عصير الفاكهة والسكر، أو التحلية المصطنعة والمكثفة (بما في ذلك المنتجات الغازية)؛ المشروبات ذات نسبة عالية من الكافيين (مثل المشروبات التي تحتوي على الغورانا)؛ عصائر الفاكهة والخضروات	
المشروبات والعصائر المختلطة (بما في ذلك المنتجات الغازية)؛ والمحتوية على أقل من 99٪ من العصور / أو سكر مضاف / أو المحلويات / أو الكمية لاتزيد عن 250 ميليلتر	