

## نصائح أخرى



توفر الخضراوات والفاكهة الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والمواد النباتية الثانوية

وفي إطار برنامج الاتحاد الأوروبي للفاكهة والخضراوات المدرسية، توفر ولاية ساكسونيا السفلى للأطفال جزءًا من الفاكهة و/أو الخضراوات مجانًا، وذلك لثلاثة أيام في الأسبوع؛ حيث سيتعرفون على مذاق الفواكه والخضراوات اللذيذة ويعرفون أهميتهما في نظامهم الغذائي

[www.schulobst.niedersachsen.de](http://www.schulobst.niedersachsen.de)

## بدائل لوجبة الاستراحة

الأطعمة الخفيفة التي تؤكل بالأصابع محببة وعملية. ما رأيك في التبديل مرة بين وجبات الفاكهة أو الخضراوات، ومرة بقطع صغيرة من أنواع مختلفة من الخضراوات والفواكه المقطعة بحجم الفم، وفقًا للموسم؟



بدلاً من الشطيرة أو الخبز الملفوف استخدم التورتيللا، ولفها، وادهنها بطبقة رقيقة من القشطة الحامضية أو الجبن الطازج، تعلقها شرائح الخس، والخضراوات غير المطهوه، والسجق/الجبن

أصابع الخضراوات تكون لذيذة للغاية عند غمسها في الزبادي، أو الجبن الطازج، أو اللبن الخائر بالأعشاب

ملء قبضة اليد من الفواكه المجففة و/أو المكسرات غير المملحة التي تُعتبر كملاً مثاليًا لوجبة الإفطار المدرسية

## Abenteuer Frühstück



## Elterninformation für ein gesundes Schulfrühstück



Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

من الأفضل إعداد وجبة الإفطار المدرسية بنفسك، بدلاً من مجرد دفع الأموال لكشك المدرسة

قم بشراء الصندوق القابل لإعادة الاستخدام وزجاجة الشرب السميكة المقاومة للكسر. يُمكن للأطفال كتابة أسمائهم عليهما أو تزيينهما باستخدام الملصقات، وبذلك ستجنب تراكم المزيد من النفايات

أطعمة الأطفال التي تُباع غالبًا لا تكون ضرورية؛ حيث إنها تحتوي على الكثير من الدهون والسكر والمواد المضافة

إذا كنت تعاني من الضغط في الصباح، يُمكنك تحضير وجبة الإفطار المدرسية مساء اليوم السابق، وتركها حتى اليوم التالي في مكان بارد

أشرك أطفالك في إعداد وجبة الإفطار ودعمهم بختارون اقتراحين أو ثلاثة، وبذلك سيكون طعامها لاحقًا أفضل بكثير

العين تأكل قبل البطن: قُطِّع وجبة الاستراحة إلى أشكال مثل المثلثات أو الدوائر

من الأفضل أن تُترك الحلويات في المنزل حيث إنها تمد الجسم سريعًا بالطاقة من خلال الدهون والسكر بداخلها - ولكن الأداء لا ينفك أن ينخفض ثانية، حتى يقل عن المعدل الطبيعي كما أنها ليست جيدة للأسنان

Fragen richten Sie an: Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Calenberger Straße 2  
30169 Hannover  
Telefon: (0511) 120-0  
E-Mail: [poststelle@ml.niedersachsen.de](mailto:poststelle@ml.niedersachsen.de)

Gestaltung: [www.blacklimesign.de](http://www.blacklimesign.de)



أعزائي الآباء،



التغذية السليمة لها تأثير كبير في تركيز أطفالك وقدراتهم الأدائية في المدرسة، فهم في حركة دائمة طوال اليوم، وكي لا يُصابوا بالإعياء، عليهم أن يتناولوا الطعام بصورة منتظمة. وتعتبر وجبة الإفطار هي الوجبة الأهم؛ وذلك لأن

الجسم يقوم من خلالها بملء خزان الطاقة الفارغ مساءً مرة أخرى. ويتناول وجبة إفطار جيدة، يمكنك بدء اليوم بنشاط، والمشاركة في الفصول الدراسية بالتركيز المطلوب. لذا فمن الأفضل تناول وجبة الإفطار مع أطفالك في الصباح وإعطائهم وجبة مدرسية كاملة معهم في المدرسة. وبالنظر إلى منحنى الأداء، سيتضح أن: الأطفال لديهم ما يكفي من الطاقة حتى وقت الغذاء

منحنى الأداء



ألا يشعر أطفالك بالجوع في الصباح الباكر؟ لا بهم - ولكن ينبغي إدا أن تكون وجبة الاستراحة في المدرسة وافرة

لا ينفك الأطفال يكتسبون وزناً وطولاً، ويجب أن يأكلوا بكمية أكبر من البالغين بالقدر الذي يتناسب مع طولهم؛ لذلك، لا سيما في مرحلة النمو، يُعتبر الإمداد الكافي بالطاقة والفيتامينات والمعادن من الأمور الهامة

غالبًا ما يتناول الأطفال المواد الغذائية التالية؛ ولذلك يجب ألا تخلو منها الأطعمة التي يتناولها الأطفال

**حمض الفوليك يعمل على انقسام الخلايا وتجديدها، وهو مهم للنمو، وكذلك الخضراوات الورقية والبقوليات ومنتجات الحبوب الكاملة تحتوي على حمض الفوليك**

**فيتامين د والكالسيوم يلعبان دورًا هامًا في استقلاب العظام ونمو الهيكل العظمي الصحي.** يتكون فيتامين د عند تعرّض الجلد لأشعة الشمس، كما يوجد في الأسماك الدهنية، مثل سمك السلمون، والرنجا، وصفار البيض، والحليب، بينما يوجد الكالسيوم مثلًا في الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن، كما يوجد في المياه المعدنية

بوصفه جزءًا من هرمونات الغدة الدرقية، يعتبر تواجد كمية كافية من **اليود** من الأمور الهامة لتنظيم عملية النمو. كل من أسماك البحر، وسمك التونة أو الرنجا المملوحة من المصادر الغنية باليود، فضلاً عن توافره في الحليب والبيض كذلك.

**الحديد يعتبر مكونًا من كرات الدم الحمراء، حيث يُعنى بنقل الأوكسجين في الدم، وبدءًا من سن البلوغ يزداد احتياج الفتيات إليه. اللحوم والنقائق من المصادر الجيدة للحديد، كما أنه متوفر كذلك في الحبوب الكاملة والمشمش المجفف**

## مكونات وجبة الإفطار المدرسي المثالية

اختيار الغذاء الصحيح يوفر الطاقة اللازمة في اليوم الدراسي. اختر طعامًا واحدًا من كل مجموعة غذائية، ووقِّره لطفلك ليصطحبه معه إلى المدرسة - عندما تنتهي ستكون قد شكَّلت وجبة مدرسية متوازنة. غير اختيارك يوميًا، ففي ذلك الصدد لا توجد حدود للإبداع

### الخبز

- الخبز بالحبوب الكاملة
- الخبز الأسمر
- الخبز العربي
- الخبز الناشف
- وافل الأرز بالحبوب الكاملة
- الخبز الملفوف/بيرتزل
- الخبز بالحبوب الكاملة



مميزات منتجات الحبوب الكاملة: تضمن الألياف الغذائية ثبات مستويات الجلوكوز في الدم والإمدادات الثابتة بالطاقة، وعلاوةً على ذلك، فإنها تُمد الجسم بالفيتامينات والمواد المعدنية

### الحشو (طبقة رقيقة من الزبد/الزبد/الزبد/الزبد)

### الخاثر

- شريحة واحدة من النقائق منخفضة الدسم (مثلًا صدور الديك الرومي، شريحة اللحم المدخنة، وشرائح لحم الخنزير بالنقائق، لحم الخنزير المطبوخ
- شريحة واحدة من الجبن (مثل الفلنك، أو الغاودا، أو الجبن الصفراء، أو الجبن المتوزرلا، أو الكامبورت، أو التيلستير، أو الفيتا الخضراء) التي تُوضع على الخبز (مثل الطماطم، والكرنب، والفلل الأحمر
- الخس، وشرائح الطماطم، والخيار
- الريحان، والثوم، والبقدونس، والجرجير



## الألبان ومنتجات الألبان



- اللبن، 1,5 % دسم
- زبادي سادة، 1.5-1.8 % دسم، إذا لزم الأمر مع الفواكه الطازجة
- علبة لبن خاثر، بحد أقصى 20 % دسم، إذا لزم الأمر مع الفواكه الطازجة
- مخفوق لبن غير محلى مصنوع من لبن خالي الدسم
- لبن رائب

الألبان ومنتجاتها هي مواد تفسد سريعًا، ويجب إعدادها بطريقة صحية، وحفظها في مكان بارد. من الأفضل استهلاك منتجات الألبان التي تُعدها بنفسك بإضافة الفاكهة بسرعة أو نقلها إلى المدرسة بشكل منفصل

## الفاكهة (الطازجة دون إضافة سكر، اعتمادًا على الموسم)



- التفاح
- الكمثرى
- الموز
- الأناناس
- العنب
- البرقوق
- اليوسفي
- الخوخ
- الفراولة/توت العليق الأحمر/ توت العليق/الكشمش/العنب البري
- المشمش

الفاكهة المقطّعة قطعًا صغيرًا تُمضغ في الفم بشكلٍ أسرع

## الخضراوات (طازجة، مقطّعة قطعًا صغيرة/المقطّعة إلى أصابع، وفقًا للموسم، مثل)



- الطماطم الصغيرة (مثل الطماطم المشكّلة)
- الجزر
- الفجل
- الفلل الأحمر
- خيار السلطة
- الكرنب
- الزيتون
- نبات الخس
- حببات البنجر
- الفجل الأبيض

الوجوه المصنوعة بقطع الخضار الصغيرة تجذب أعين الأطفال لتناول وجبة الاستراحة

## المشروبات - غير المحلّاة -



- مياه الشرب/المياه المعدنية
- شاي الفاكهة/شاي الأعشاب
- شاي الرويبوس