

## نکات بیشتر



بہتر است به جای دادن پول برای خرید از بوفه مدرسه، صبحانه مدرسه در خانه تهیه شود

یک قمقمه چندبار مصرف و بطری آب ضد ضربه و ضد نشت خریداری کنید. کودکان می‌توانند روی آن بنویسند یا با چسباندن برچسب آن را زیبا کنند. شما نیز از جمع‌آوری زباله‌های اضافی جلوگیری می‌کنید.

غذای کودک خریداری شده عمدتاً غیر ضروری است. آنها اغلب حاوی مقدار زیادی چربی، قند و مواد افزودنی هستند.

اگر صبح‌ها بیدار شدن برای شما سخت است، می‌توانید صبحانه مدرسه را عصرها آماده کرده و تا روز بعد در یک جای خنک نگهداری کنید.

هنگام تهیه صبحانه با فرزندان خود مشورت کنید و به آنها اجازه دهید تا بین دو یا سه پیشنهاد یکی را انتخاب کنند. آنها بعداً بیشتر از آن لذت خواهند برد.

جذابیت بصری: ساندویچ زنگ تفریح را به شکل مثلث یا دایره برش بزنید.

بہتر است شیرینی‌ها در خانه باقی بمانند. از آنجا که آنها حاوی چربی و قند هستند، به سرعت به بدن انرژی می‌دهند – با این حال عملکرد به همان سرعت، حتی پایین‌تر از سطح طبیعی، تقلیل پیدا می‌کند. به علاوه آنها برای دندان کودکان خوب نیستند.



به جای یک ساندویچ یا لقمه، یک تورنیلائی رول شده نیز وقتی با یک لایه نازک از خامه ترش یا پنیر خامه‌ای پوشیده شود، و بالای آن کاهو، سبزیجات خام و سس / پنیر قرار بگیرد، مناسب است.

خلال‌های سبزیجات با یک سس مناسب و خوشمزه از ماست، پنیر خامه‌ای یا کوارک همراه با گیاهان خیلی جذاب است.

یک مشت میوه خشک و/یا اجیل خام ترکیب فوق العاده‌ای با صبحانه مدرسه است.



# Abenteuer Frühstück



## Elterninformation für ein gesundes Schulfrühstück

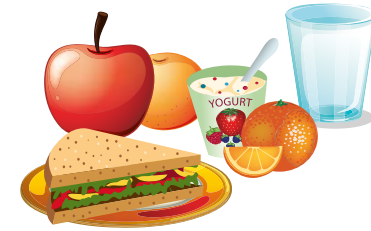


Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

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

Gestaltung: www.blacklimesdesign.de



تغذیه مناسب روی تمرکز و عملکرد کودکان شما در مدرسه تأثیر بزرگی می‌گذارد. آنها در تمام طول روز در حال فعالیت هستند. برای اینکه ضعیف نشوند، باید مرتب غذا بخورند. صبحانه مهمترین وعده غذایی است زیرا بدن می‌تواند مخزن خالی انرژی از شب قبل را دوباره پر کند. با یک صبحانه خوب، آنها می‌توانند پر توان روز را شروع کنند و با اشتیاق در کلاس مشارکت داشته باشند. بهتر است صبحانه را صبح در کنار فرزندان خود میل کنید و به آنها یک صبحانه مغذی بدهید تا با خود به مدرسه ببرند. با مشاهده منحنی عملکرد، مشخص می‌شود که آنها تا وقت ناهار انرژی کافی دارند



آیا کودکان صبح‌ها گرسنه نیستند؟ مهم نیست – اما میان‌وعده‌ها در طول زنگ تفریح در مدرسه باید خیلی بزرگتر باشند.

کودکان هنوز افزایش وزن دارند و رشد می‌کنند و باید در مقایسه با اندازه خود غذای بیشتری نسبت به بزرگسالان مصرف کنند. به ویژه در طول دوره رشد، تامین انرژی، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار مهم است.

کودکان اغلب به مواد مغذی زیر بی‌توجهی می‌کنند. بنابراین جای غذاهایی که حاوی این مواد هستند، نباید در برنامه غذایی روزانه کودکان خالی باشد

**اسید فولیک** ماده‌ای است که در تقسیم سلولی و بازسازی سلولی مشارکت دارد. این ماده برای رشد مهم است. سبزیجات برگ‌دار مانند کاهو و محصولات گندم کامل حاوی اسید فولیک هستند

**ویتامین دی و کلسیم** نقش بزرگی را در متابولیسم استخوان و ایجاد یک اسکلت سالم ایفا می‌کنند. ویتامین دی با تابش اشعه خورشید روی پوست ایجاد شده و در ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و شاه ماهی، زرده تخم مرغ و شیر یافت می‌شود. کلسیم نیز برای مثال در شیر و محصولات لبنی مانند پنیر و در آب معدنی یافت می‌شود

به عنوان جزئی از هورمون‌های تیروئید، وجود **ید** کافی برای تنظیم رشد اهمیت دارد. ماهی‌های آب شور برای مثال ماهی تن یا ترشی شامامی سرشار از ید هستند اما این ماده در شیر و تخم مرغ نیز وجود دارد

**آهن** به عنوان یکی از اجزای سلول‌های قرمز خون برای انتقال اکسیژن در خون عمل می‌کند. پس از بلوغ، دختران نیاز بیشتری به آهن دارند. منابع خوب آهن عبارتست از گوشت، سوسیس و نیز محصولات گندم کامل و زردآلوی خشک شده، که حاوی آهن هستند

## مواد تشکیل‌دهنده یک صبحانه ایده‌آل در مدرسه

بازتاب انتخاب درست مواد غذایی را می‌توان در روز مدرسه دید. از هر یک از جعبه‌های رنگی یک آیتم غذایی را انتخاب کرده و آنها را برای بردن به مدرسه ترکیب کنید – منبع تغذیه متعادل برای زنگ تفریح آماده است. هر روز انتخاب‌های خود را تغییر دهید. هیچ محدودیتی برای خلاقیت شما وجود ندارد

### نان

- ◀ نان گندم کامل/نان کماج
- ◀ نان قهوه‌ای
- ◀ نان تخت
- ◀ نان خشک و ترد
- ◀ وافل برنجی گندم کامل
- ◀ چوب شور پرتزل/پرتزل
- ◀ نان تست گندم کامل

مزیت محصولات گندم کامل: فیبر مراقب ثبات در میزان قند خون و تامین منظم انرژی است. به علاوه، فیبر ویتامین‌ها و مواد معدنی را تامین می‌کند

### پرکردنی (روی لایه نازک کره / کره گیاهی / پنیر خامه‌ای / کوارک)

- ◀ لایه کالباس کم چرب (برای مثال سینه بوقلمون، ماهی آزاد دودی، سوسیس، ژامبون پخته شده)
- ◀ لایه پنیر (برای مثال ادامر، گودا، پنیر کره‌ای، موزارلا، کامامبر، تیلست، فتا)
- ◀ لایه ساندویچ گیاهی (برای مثال گوجه، سبزی، فلفل)
- ◀ یک لایه کاهو، گوجه / لایه‌های خیار
- ◀ ریحان، تره، جعفری، آبلتره

## شیر و محصولات لبنی

- ◀ شیر، با 1.5% چربی
- ◀ ماست ساده، با 1.5-1.8% چربی، در صورت امکان با میوه تازه
- ◀ کوارک، حداکثر 20% چربی، در صورت امکان با میوه تازه
- ◀ مایک شیک شیرین‌نشده از شیر کم چرب
- ◀ آبلوغ



- ◀ سیب
- ◀ گلابی
- ◀ موز
- ◀ آناناس
- ◀ انگور
- ◀ آلو
- ◀ نارنگی
- ◀ شلیل
- ◀ توت فرنگی / تمشک / توت سیاه
- ◀ کشمش / توت آبی
- ◀ زردآلو

میوه بریده شده به قطعات کوچک سریعتر در دهان محو می‌شوند

## سبزیجات (تازه، بریده شده به قطعات / خلال‌های کوچک، طبق فصل برای مثال)

- ◀ گوجه کوچک (برای مثال گوجه گیلاسی)
- ◀ هویج
- ◀ ترب‌ها
- ◀ فلفل دلمه
- ◀ خیار
- ◀ کلم قمری
- ◀ زیتون
- ◀ کاهو برگ
- ◀ پیازچه
- ◀ تربچه

شکلک‌هایی که از برش‌های کوچک سبزیجات خام در ساندویچ‌ها ساخته می‌شوند، از نظر ظاهری آنها را در طول زنگ تفریح بسیار جذابتر می‌کنند

## نوشیدنی‌ها – بدون شکر –

- ◀ آب معدنی
- ◀ میوه / دمنوش گیاهی
- ◀ چای روبیوس

