

# وجبات خفيفة للمدرسة

**إحترام جوع الطفل**  
يمكن أن يتغير جوعه من يوم إلى آخر ومن وجبة خفيفة إلى أخرى.

**خطّط للوجبات الخفيفة**  
اسأل طفلك عن أذواقه وشهيته. قم بإعداد قائمة من 10 إلى 15 وجبة خفيفة مفضلة لديه.

**الحفاظ على الطعام**  
استخدم بلوك ثلج (Ice Pack) للحفاظ على الطعام باردًا. استخدم حاويات يسهل فتحها وإعادة استخدامها أو إعادة تدويرها.

**ناقش الحساسية الغذائية**  
تحدث مع طفلك عن الحساسية واطلب منه بعدم مشاركة وجباته الخفيفة.

## 2 دقيقتين على الأقل 2 مرتين يوميًا

معجون أسنان  
يحتوي على  
مادة الفلورايد

بعد تناول وجبة خفيفة،  
غسل الفم بالماء لتقليل  
خطر التسوّس.

عندما أشعر بالعطش  
أشرب الماء!

### أفكار للوجبات الخفيفة:



عنب

جبنة



جزر

حمص



بيض مسلوق

كرفس



كيك منزلي

زبادي

خالية من الفول  
السوداني  
والمكسرات

### اقتراحات الخضار والفاكهة:

موز، توت بري، بروكلي، جزر، كرفس (سيليري)، فطر، قرنبيط، كليمنتين، خيار، كوسه، فراولة (فريز)، توت احمر، فاصوليا، شمام، توت أسود، برتقال، خوخ، إجاص، فلفل، تفاح، عنب، طماطم كرزية، سلطة فواكه، معجون فواكه غير محلاة (كومبوت)، فواكه معلبة بدون سكر مضاف، إلخ.

### اقتراحات للأطعمة التي تحتوي على البروتين:

الجبن، البيض المسلوق، غموس مصنوع من الحبوب (مثل الحمص) أو التوفو، الحبوب (مثل فول الصويا / إدامامي، الحمص المحمص)، الحليب، اللبن (الزبادي)، مشروب الصويا

### اقتراحات غذائية تحتوي على الحبوب الكاملة:

خبز البايفل، البسكويت، الكيك المنزلي، الخبز، خبز النان الصغير، الخبز العربي الصغير (بيتا)، فطيرة منزلية، الحبوب الكاملة الجافة

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec