



ناهارهای بسته بندی شده

Lunches to Go

از قبل برنامه ریزی کنید

هر گاه می‌توانید به کودک خود در مورد غذاهایی که برای ناهار میل دارد، گزینه‌هایی را پیشنهاد دهید. از او بپرسید: "ساندویچ می‌خواهی یا غذای باقی‌مانده؟ سیب یا موز؟ ماست یا پنیر مکعبی؟"

- غذاهایی که می‌خواهید به فرزندتان برای ناهار مدرسه پیشنهاد دهید را برنامه ریزی کنید.
- غذای روز قبل می‌توانند برای ناهار خیلی خوب باشند. هنگام پخت شام به این قضیه فکر کنید.
- مقداری غذا را از قبل آماده کنید تا در وقت صرفه جویی شود. چند تا تخم مرغ بیشتر آب پز کنید، مقدار بیشتری میوه و سبزیجات خرد کنید، یا خوراک یا مافین دو برابر درست کرده و آن را برای بعد فریز کنید.
- میان وعده‌های راحت مثل موز یا سیب را در دسترس داشته باشید تا به راحتی به غذای اصلی اضافه کنید.
- اگر صبح شلوغی دارید ناهارها را از شب قبل بسته بندی کنید.

غذاهای فرآوری شده را محدود کنید

غذاهای بسته بندی شده مانند بسته‌های گرانولا، کیت‌های میان وعده ای و گوشت‌های فرآوری شده می‌توانند راحت باشند، اما شکر، سدیم و چربی اشباع شده بیشتری دارند. اگر این غذاها را می‌خرید، آنها را کمتر و در مقادیر کوچکتر به فرزندتان بدهید.

برای مقایسه محصولات از جدول اطلاعات تغذیه‌ای استفاده کنید:

- به درصد ارزش روزانه غذایی (DV%) برای شکر، سدیم و چربی اشباع شده نگاه کنید و محصولی که DV% پایین‌تری دارد را انتخاب کنید.

ناهار قسمت مهمی از روز فرزند شماست. خوردن غذاهای متنوع و مغذی در مدرسه به فرزند شما کمک می‌کند تا انرژی و مواد مغذی لازم را دریافت کند تا:

- در طول روز یادگیری داشته باشد، و
- به رشد و پرورش او کمک شود

به فرزندانتان انواع غذاهای زیر را پیشنهاد دهید:

- میوه و سبزیجات تازه، یخ زده، و کنسروی
- غلات کامل مانند ماکارونی و نان سبوس دار، جو دوسر، جو، برنج قهوه‌ای و کینوا
- غذاهای پروتئینی مانند لوبیا، نخود فرنگی، عدس، آجیل، توفو، گوشت، ماهی، پرنده، تخم مرغ و لبنیات

آب، شیر خالص خنک، یا نوشیدنی‌های غنی شده‌ی سویا همگی نوشیدنی‌هایی مغذی هستند. یک بطری آب قابل استفاده مجدد برای فرزندتان بگذارید تا او بتواند در طول روز آن را دوباره پر کند.

بگذارید فرزندتان به اندازه‌ی اشتهاش غذا بخورد. طبیعی است که فرزند شما بعضی روزها بیشتر از روزهای دیگر غذا بخورد. بدانید که ممکن است گاهی اوقات غذای خورده نشده از مدرسه برگردانده شود. اگر زیاد این اتفاق بیفتد با فرزندتان درباره‌ی علت آن صحبت کنید.

فرزندتان را مشارکت دهید

فرزند خود را در برنامه ریزی، خرید، آماده سازی و بسته بندی کردن ناهارها مشارکت دهید تا:

- کاری کنید که آنها احساس کنند که بخشی از این فرایند هستند
- به آنها مهارت‌های مربوط به غذا را آموزش دهید
- از آنها حمایت کنید تا غذا‌های جدیدی را امتحان کنند
- از مقدار غذای خورده نشده‌ی ای که به خانه برمی‌گردانند بکاهید

- معمولاً 5% DV یا کمتر "کم" و 15% DV "زیاد" محسوب می‌شود.

به جای گوشت های فرآوری شده، ساندویچ ها را با گزینه های زیر پر کنید:

- کنسرو ماهی تن یا سالمون
- سالاد تخم مرغ
- کره‌ی مغزهای آجیلی
- برش پنیر
- هوموس یا پوره لوبیا

گوشت یا مرغ پخته شده خوردن مداوم گوشت های فرآوری شده مانند ژامبون خوک، بوقلمون، سلامی، کالباس، هات داگ، و پیرونی با افزایش ریسک سرطان

ایده‌هایی برای ناهار

فینگر فود

- هوموس با سبزیجات خرد شده و برش نان پیتای سیوس دار
- برشهای سیب، مافین کدو و کره‌ی مغز تخمه (مثلاً کره مغز تخمه آفتابگردان)
- برش نُست فرانسوی با ماست و پوره میوه
- سبزیجات قلمی، لوبیا، ادامامه، کراکر برنج قهوه ای و ماست
- چپیس پیتای سیوس دار یا تورتیلا با پوره لوبیا و گوآکامولی
- گوجه گیلاسی، پنیر، و معجونی از هر کدام از موارد زیر: غلات صبحانه سیوس دار، پاپ کورن بدون روغن، تخمه، میوه خشک، و نارگیل

ساندویچ

• فلافل، هوموس ساده یا طعم دار

• سالاد تخم مرغ یا سالاد نخود

• تکه های مرغ و انگور بی دانه خرد شده

• تکه های توفو یا تمپه مزه دار شده

• لوبیا سیاه و پنیر

یکی از سبزیهای زیر را اضافه کنید:

گوجه فرنگی، خیار، برش فلفل دلمه ای یا پیاز؛ هویج، کلم یا کاهوی ریز یا رنده شده؛ سبزیجات تفت داده شده.

با استفاده از مواد زیر به ترکیبات داخل ساندویچ رطوبت اضافه کنید: مایونز، مارگارین هیدروژنه نشده، سس پستو یا خردل.

برای تنوع میتوانید به جای نان ساندویچ، از تورتیلا، نان لواش، پیتا، کیک برنج، کراکر، تست ملبا، چاپاتی، روتی، یا بنوک استفاده کنید. در صورت امکان از محصولات سبوس دار استفاده کنید.

پیشنهادهایی برای ناهار گرم

- سوپ مینسترون و نان
 - خوراک جیلی و نان ذرت
 - سبزیجات و توفوی سرخ شده با برنج قهوه ای
 - کاری نخود و نان
 - ماکارونی با پنیر و سبزیجات
 - پروگی و سالاد کلم ریز شده
 - گوشت قلفلی با برنج یا ماکارونی
 - آبگوشت گوزن یا خورشت موس با بنوک
 - کانچی (شیر برنج) و گای لان (بروکلی چینی)
 - دال (خورشت عدس) با هویج و برنج قهوه ای
 - اوت میل با شیر و سیب
- #### ایده‌هایی برای ناهار سرد
- کویسادیا خانگی با سالسا
 - وافل یا پنیک سیوس دار با میوه و ماست
 - غلات صبحانه سیوس دار با شیر و میوه
 - رول سالاد ویتنامی
 - پیتزا مافین انگلیسی با سس گوجه فرنگی، سبزیجات خرد شده و پنیر رنده شده
 - مافین کرنبری و جو دوسر با پنیر ریکوتا و برش های هلو
 - سالاد بلغور، کینوا، یا جو با تکه های مرغ و سبزیجات خرد شده
 - رول نوری (جلبک) یا کاسه سوشی با برنج، خیار، هویج، فلفل دلمه ای شیرین، آووکادو، و برش توفو
- #### میوه و سبزیجات کنار غذا
- سبزیجات قلمی شده با دیب لوبیا
 - کباب میوه یا سبزیجات
 - توت فرنگی یا دیگر تکه های میوه با روکش ماست
 - سالاد میوه
 - اسموتی میوه و ماست
 - پار فیه ماست
 - سالاد یونانی
 - سالسای میوه و کریسپ دار چین
 - دیب بادمجان و چپیس پیتا

میان وعده های حاضری

- میوه هایی مانند موز، سیب، و پرتقال
- مافین کدو تنبل
- بسته گرانولا یا گلوله های انرژی یخچالی
- ماست لیوانی ساده
- معجون
- کراکر سبوس دار و پنیر
- سس سیب

نحوه بسته بندی سالم ناهار

- غذا های سرد را سرد نگه دارید. برای خنک نگه داشتن غذا و نوشیدنی از یک کیف عایق با بسته یخ یا قمقمه خنک استفاده کنید.
- غذاهای گرم را گرم نگه دارید. برای بسته بندی غذاهای گرم از فلاسک استفاده کنید. قبل از پر کردن فلاسک آن را با آب جوش گرم کنید.
- تمام میوه ها و سبزیجات تازه را بشویید، حتی اگر قرار است پوست کنده شوند.
- تمام ظرفهای ناهار و قمقمه های آب را هر شب بشویید.
- غذاهای خراب شدنی که در انتهای روز به خانه بر می گردند را دور ریخته یا کمپوست کنید.

از حساسیت ها آگاه باشید

برخی مدارس جهت حفاظت از دانش آموزان دارای حساسیت غذایی قوانین خاصی برای انواع غذاهایی که میتوان داخل کلاس آورد دارند. برای مثال ممکن است آنها آجیل یا بادام زمینی را ممنوع کنند. با کارکنان مدرسه صحبت کنید تا از راهنمای حساسیتهای غذایی مدرسه خود آگاه شوید.

برای اطلاعات بیشتر از وبسایت ناهار و میان وعده های ببری از بادام زمینی و آجیل (سازمان بهداشت شمال) دیدن کنید.

نمونه های دستور پخت

- راهنمای غذایی کانادا: آشپزخانهی راهنمای غذایی
<https://food-guide.canada.ca/en/kitchen>
- کارشناسان تغذیه کانادا: Cookspiration
<https://www.cookspiration.com>