

ناهار برای همراه بردن

- نخود برشته یا ادامامه‌ی پوست دار
- سالادهای مخلوط با هر یک از ترکیبات زیر: غلات کامل (سبوس‌دار)، ذرت بو داده، (پاپ کورن)، دانه‌های گیاهی (اگر مجاز باشند)، تخمهای گیاهی، خشکبار، و نارگیل
- بیسکویتهای ترد دانه‌ی کامل با حبه‌های پنیر یا تخم مرغ آب پز سفت

ساندویچ‌ها

- فلافل، هموس ساده یا طعم‌دار
 - سالاد تخم مرغ
 - تکه‌های مرغ و حبه‌های انگور بی دانه‌ی قاچ شده
 - برشهای تقوی فراوری شده و سبزی‌ها
 - ماهی کنسروی یا پخته شده
 - لوبیا سیاه، ذرت، فلفل و گوجه فرنگی*
- یکی از سبزیهای زیر را اضافه کنید: گوجه فرنگی، خیار سبزی یا پیاز خرد شده؛ هویج رنده شده یا برش داده شده، کلم یا کاهو؛ سبزی‌های تفت داده شده.
- بسته به ذائقه‌ی فرزندتان، به یکی از شیوه‌های زیر محتویات ساندویچ را آبدار نمایید: مایونز، پنیر خامه‌ای، مارگارین غیر هیدروژنه، یا خردل ساده یا طعم‌دار.
- به عنوان جایگزین نان، از ترتیلا، نان نازک، کیک برنج، بیسکویت ترد، نان نُست ملبیا، نان قلمی، نان چاپاتی، روتی، یا بانوک استفاده کنید. در صورت امکان، از غلات کامل استفاده کنید.
- * این خوراکی‌ها را بهتر است در نان ترتیلا یا پاتتیلا ببیچید.

ایده‌هایی برای غذاهای گرم - به جای ساندویچ

- انواع خورش، سوپ یا خورش ماهی یا صدف
- خورشهای کاسرول، کاری یا چیلی
- ماکارونی و پنیر
- پیراشکی پروگی یا چینی
- گوشت سر گنجشکی با اسپاگتی یا برنج

ایده‌هایی برای غذاهای سرد - به جای ساندویچ

- بوریتو یا کیسادیای خانگی با سالسا
- پنکیک یا نان پنجره‌ای سبوس دار با میوه و ماست
- غلات کامل سبوس دار با شیر و میوه
- سالاد ویتنامی پیچیده در نان

ناهار بخش مهمی از روز فرزندتان را تشکیل می‌دهد. چگونه می‌توانید غذایی سالم، قابل حمل، ایمن که فرزندتان دوست داشته باشد بسته‌بندی کنید؟ چند راهنمایی و ایده برای کمک به شما در شروع این کار در زیر آورده می‌شود.

راهنمایی‌هایی برای غذای ناهار

- غذاهای ساده‌ای تهیه کنید که مصرفشان راحت باشد.
- مواد خوراکی را از همه‌ی گروه‌های غذایی برگزینید: سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات، شیر و جایگزین‌های آن، و گوشت و جایگزین‌های آن.
- به کودکان اجازه دهید که در انتخاب خوراکی‌های ظرف ناهارشان کمک کنید. آنها می‌توانند از میان هر گروه غذایی، ترکیبات دلخواه خود را انتخاب کنند. برای مثال، «سیب دوست داری یا موز؟ ماست بهتر است یا یک تکه پنیر؟» آنها همچنین می‌توانند در آماده کردن و بسته‌بندی ناهارشان کمک کنند.
- دادن خوراکی‌های مشابه به دفعات زیاد (حتی روزانه) موردی ندارد، به این شرط که سالم باشند.
- غذاهای از قبل مانده برای ناهار عالی هستند. این خوراکی‌ها را می‌توانید گرم یا سرد در ترموس به آنها بدهید. همچنین می‌توانید غذایی (مانند ماکارونی و پنیر یا چیلی) را به مقدار زیاد تهیه کنید و در فریزر نگهداری کنید تا زمانی که به آن نیاز دارید.
- به جای آبمیوه، میوه به آنها بدهید.
- آب، شیر سرد یا نوشیدنی سویای غنی شده گزینه‌های خوبی برای استفاده به عنوان ناهار یا میان وعده‌ی غذایی هستند.
- غذاهایی انتخاب کنید که در لیست ترکیباتشان شکر ندارند. سایر نامهایی که برای شکر به کار می‌برند عبارتند از گلوکز - فروکتوز، ساکروز، شربت ذرت، و آبمیوه‌ی نیشکر تقطیر شده.

ایده‌هایی برای ناهار سالم

غذاهای انگشتی

- هموس یا سایر پخشینه‌های بقولات با سبزی‌های خرد شده و نان پیتای سه گوش
- برشهای سیب و کره‌ی تخمهای گیاهی (مانند کره‌ی تخمه‌ی آفتابگردان)
- برشهای نان نُست فرانسوی با ماست یا پوره‌ی میوه‌ها
- ساقه‌های گیاهی با پخشینه‌های با پایه‌ی ماست
- نان پیتای غلات کامل یا چپیس ترتیلا با سالسای گوجه‌ی تازه و گواکامولی

- ساموسای پخت خانگی
- پینزای خودتان را با مافن انگلیسی یا نان پیتا، سس گوجه یا پستو، سبزیهای خرد شده و پنیر رنده شده درست کنید
- مافن خانگی با پنیر رکوئا و میوه
- سالاد بلغاری، کینوا یا جو (مانند تبوله) با حبه‌های مرغ یا تفو و فلفل، گوجه، و سایر سبزی‌های خرد شده
- سبزیهای پیچیده در نوری (جلبک دریایی) با برنج، خیار سبز، هویج، فلفل دلمه‌ای شیرین، آووکادو، و تفوی قاچ شده
- ظرفهای ناهار را هر شب بشویید و یک بار در هفته آنها را با جوش شیرین بشویید تا بوی آن برطرف شود.
- خوراکیهای فاسد شدنی که در پایان روز به منزل برگردانده می‌شوند باید دور ریخته شوند.
- کیسه‌های پلاستیکی را دوباره استفاده نکنید. این کیسه‌ها ممکن است به باکتری آلوده شده باشند.
- اگر نوشیدنی در شیشه‌های قابل استفاده‌ی مجدد به فرزندتان می‌دهید، پس از هر بار مصرف با استفاده از برس شیشه را بشویید.

سبزی‌ها و میوه‌ها

- کباب میوه و سبزی‌ها
- سبزی تفت داده شده
- اسموتی میوه و ماست (خنک نگهداری شده در ترموس)
- پاره ماست: ماست ساده، میوه و گرانولا یا سایر غلات به صورت لایه لایه
- مورچه‌ها روی الوار: کرفس را با گواکامولی، پنیر خامه‌ای، کره‌ی تخم‌می کدو، یا هموس پر کنید. روی آن را ذرت، نخود، کشمش یا تخم‌می کدو بریزید.
- میوه‌ی خشک
- سالاد یونانی
- توت فرنگی یا سایر برشهای میوه درون ماست یا پودینگ هموس
- سالسای میوه یا گوجه فرنگی خانگی و چپیس ترتیلا
- رول موز: کره‌ی تخمهای گیاهی را بر روی یک طرف یک ترتیلا کوچک بمالید. موز را روی آن بگذارید و لای ترتیلا بپیچید.
- سالاد میوه
- سبری و پخشینه (پخشینه‌های با پایه‌ی ماست، هموس یا سایر گسترده‌ها)

از آلرژی آگاه باشید

برخی مدرسه‌ها در باره‌ی انواع غذاهایی که برای بردن به کلاس مجاز هستند مقرراتی دارند. برای آگاهی بیشتر در باره‌ی حساسیت غذایی و چگونگی آگاهی از آلرژی، با کارکنان مدرسه صحبت کنید یا با شماره‌ی 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

کمی بیشتر اضافه کنید

گاهی اوقات افزودن یک چیز می‌تواند کمک کند که فرزندتان برای ناهارش اشتیاق بیشتری پیدا کند. برخی ایده‌ها در این مورد عبارتند از:

- برچسب زدن، عکس
- یک جوک خنده‌دار، شعر یا یادداشتی از این دست
- ظرف ناهار یا کیف ناهار خوشایند

آخرین به‌روز رسانی: آوریل ۲۰۱۷

© 2017 استان بریتیش کلمبیا. تمام حقوق محفوظ است. باز نشر این مطلب در تمامیت آن بلامانع است، مشروط به آنکه نام منبع ذکر شود. این مطلب جایگزینی برای تجویز پزشک یا مشاوره با متخصص بهداشت نمی‌باشد. این مطلب فقط برای منظورهای آموزشی و آگاهی‌رسانی تهیه شده است.

چگونه یک ناهار را به شیوه‌ای سالم بسته بندی کنیم

- برای درست کردن ناهار همواره از لوازم تمیز آشپزخانه استفاده کنید.
- اگر ناهار را شب قبل از مصرف آن تهیه می‌کنید، آن را تا زمانی که فرزندتان می‌خواهد راهی مدرسه شود در یخچال نگهداری کنید.
- برای خنک نگاهداشتن خوراکی و نوشیدنی‌ها، از کیسه‌ای که درش بسته می‌شود استفاده کنید و در آن بسته‌ی فریزری بگذارید یا آن را در ترموس سرد بگذارید.
- برای گرم نگاهداشتن غذای گرم، از ترموس استفاده کنید. قبل از پر کردن ترموس، آن را با آب داغ گرم کنید.
- تمام میوه‌ها و سبزی‌های تازه را بشویید، حتی اگر بر روی بسته‌ی آن نوشته شده باشد «از پیش شسته شده»