

وجبات الغداء السفري Lunches to Go

خطط مسبقاً

عند الإمكان، قدم لطفلك خيارات من الأطعمة التي يرغب بتناولها في وجبة غدائه. اسأله "هل ترغب بساندويش أو بقايا الطعام؟ تفاحة أم موزة؟ لبن أم مكعبات الجبن؟"

- ضع خطة عن الأطعمة التي ستقدمها في غداء المدرسة لمدة أسبوع.
- يُمكن لبقايا الطعام أن تُشكل وجبات غداء ممتازة. تذكر ذلك عند تحضيرك لوجبة العشاء.
- حَضِّر بعض الأطعمة مسبقاً لتوفير الوقت. اسلق مزيداً من البيض أو قَطِّع مزيداً من الفواكه والخضراوات أو ضاعف كمية اليخنة أو كعك المافن لتجميدها لاستخدامها لاحقاً.
- خَزِّن الوجبات الخفيفة الجاهزة مثل التفاح والموز التي يمكنك إضافتها بسهولة إلى الوجبة الرئيسية.
- وَضِّب وجبات الغداء قبل ليلة إن كانت لديك مشاغل في الصباح.

قلل من تناول الأطعمة عالية التصنيع

قد تكون الأطعمة المغلفة مثل قطع الغرانولا والوجبات الخفيفة واللحوم المصنعة مُيسِّرة، ولكن يطنى عليها وجود نسب عالية من السكر والصوديوم والدهون المشبعة. إذا ما اشترت هذه الأطعمة، فثلل من تقديمها واجعل ذلك بكميات أصغر. استخدم جدول الحقائق الغذائية لمقارنة المنتجات:

- انظر إلى نسبة القيمة اليومية من السكر والصوديوم والدهون المشبعة واختر المنتج ذا النسبة الأقل.
- على العموم، تُعتبر نسبة القيمة اليومية البالغة 5% أو أقل "قليلة" ونسبة 15% "كثيرة".

وجبة الغداء هي جزء هام من يوم طفلك. تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية أثناء وجود طفلك في المدرسة يساعده على الحصول على الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها من أجل:

- التعلم خلال اليوم
- دعم نموه وتقدمه

قدّم لطفلك مجموعة متنوعة من:

- الخضروات والفواكه بما فيها الطازجة والمجمدة والمعلبة
- الحبوب الكاملة مثل المعكرونة والخبز المصنوعين من الحبوب الكاملة والشوفان والشعير والأرز البني والكينوا
- أطعمة البروتين مثل البقوليات والبازيلاء والعدس والمكسرات والبذور والتوفو واللحوم والسمك والدواجن والبيض ومنتجات الألبان.

الماء أو الحليب العادي المبرد أو مشروبات الصويا المدعمة هي جميعها خيارات من المشروبات المغذية. وَضِّب لطفلك زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام كي يتمكن من إعادة ملئها أثناء اليوم.

ثق بشهية طفلك للتدّله على كمية الطعام التي عليه تناولها. من الطبيعي أن يتناول طفلك كمية طعام أكبر في بعض الأيام. اعلم أنه في بعض الأحيان قد يرجع الطعام من المدرسة دون أن يتناوله طفلك. إن حدث ذلك مراراً، تحدث إليه لمعرفة السبب.

دع طفلك يشارك

اجعل طفلك يشارك في التخطيط والتسوق والتحضير وتوضيب وجبات الغداء كي:

- تجعله يشعر أنه جزء من العملية
- تعلمه مهارات الطعام
- تدعمه في تجربة أطعمة جديدة
- يقلل من كمية الطعام الذي يعود للمنزل دون تناوله.

بدلاً من اللحوم الباردة، ضع الخيارات التالية في الساندويشات:

- التونا أو السلمون المعلّب
- سلطة البيض
- زبدة البندق أو زبدة البذور
- شرائح الجبن
- الحمّص أو البقول القابلة للمد
- بقايا الدجاج أو لحم البقر المطبوخ
- وجدت علاقة بين تناول اللحوم المصنعة مثل لحم الخنزير والحبش والسلامي والبولونيا والهوت دوغ وأصابع البروني وزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

أفكار لوجبات الغداء

أطعمة تؤكل باليد

- الحمّص مع الخضراوات المقطعة ومثلثات خبز البيتزا الأسمر
- شرائح التفاح و مافن الكوسا وزبدة البذور (مثل زبدة بذور عباد الشمس)
- قطع خبز التوست الفرنسي مع اللبن وهريس الفواكه.
- أصابع الخضار والإديامي وشرائح بسكويت الأرز البني مع التغميس المصنوع من اللبن
- رقائق البيتزا أو التورتيا المصنوعة من الحبوب الكاملة مع التغميس المصنوع من البقول والغواكامولي
- الطماطم الكرزية ومكعبات الجبن وخليط المكسرات والفواكه المجففة مع أي مما يلي: الرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة، والبوشار المطهو بالهواء الساخن، والبذور، والفواكه المجففة، وجوز الهند.

الساندويشات

- الفلافل، الحمّص السادة أو المنكهة
- سلطة البيض أو سلطة الحمّص
- قطع مكعبات الدجاج والعنب المقطع الخالي من البذور
- التوفو المتبل أو شرائح التمبي
- الفاصوليا السوداء والجبن

أضف أياً مما يلي: الطماطم، الخيار، قطع الفليفلة أو شرائح البصل، الجزر المبشور أو المقطع، الملفوف، أو الخس، الخضار الشموية.

أضف مزيداً من الترطيب لحشوة الساندويش باستخدام أي مما يلي: المايونيز أو السمنة غير المهدرجة أو البيستو أو الخردل.

كتغيير عن الخبز، حرب التورتيا أو الخبز المسطح أو البيتزا أو

كعك الأرز أو شرائح البسكويت أو قطع الميلبا المحمّصة أو الشاباتي أو الروتي أو خبز البنوكة. اختر المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة في حال توفرها.

أفكار لوجبات الغداء الساخن

- شورية المينسترون مع رغيف
- الفلفل الحار (التشيلي) مع خبز الذرة
- الخضار والتوفو المقلية بسرعة مع الأرز البني
- كاري الحمص مع خبز النان
- المعكرونة بالجينة مع الخضار
- اليروغة وسلطة الملفوف المقطع
- كرات اللحم مع السباغيتي أو الأرز
- يخنة لحم الغزال أو الوعل مع خبز البنوكة
- الكونجي (عصيدة الأرز) و غاي لان (البروكولي الصيني)
- الدال (يخنة العدس) مع الجزر والأرز البني
- دقيق الشوفان المحضر مع الحليب والتفاح

أفكار لوجبات الغداء البارد

- الكاساديا المحضرة في المنزل مع الصلصة
- فطائر البانكيك المصنوعة من الحبوب الكاملة أو الوافل مع الفواكه واللبن
- الشوفان المصنوع من الحبوب الكاملة مع الحليب والفواكه
- لفافات السلطة الفيتنامية
- بيتزا المافن الإنكليزي معصوص الطماطم وشرائح الخضراوات والجينة المبشورة
- كعك مافن الشوفان بالتوت البري مع جينة الريبوتا وشرائح الدراق
- سلطة البرغل أو الكينوا أو الشعير مع مكعبات الدجاج أو الخضراوات المقطعة
- لفائف النوري أو طبق سوشي مع الأرز والخيار والجزر والفليفلة الحلوة والأفوكادو وقطع التوفو.

أطباق الخضراوات والفواكه الجانبية

- أصابع الخضراوات و تغميس البقول
- كباب الخضراوات أو الفواكه
- قطع الفراولة أو الفواكه الأخرى المغمسة باللبن

كن واعياً للحساسية

لدى بعض المدارس قوانين تخص أنواع الأطعمة التي يمكن إحضارها إلى الصف لحماية الطلاب الذين يعانون من حساسية شديدة تجاه الأطعمة. على سبيل المثال، قد يضعون قيوداً على الفول السوداني والمكسرات. تحدث إلى العاملين في المدرسة لمعرفة إرشادات الحساسية في مدرستك.

لمزيد من المعلومات، انظر [المعرفة بوجبات الغذاء والوجبات الخفيفة التي تحتوي على الفول السوداني والمكسرات \(هيئة نورثن الصحة\)](#)

مصادر الإيحاء بالوصفات

- دليل الأغذية الكندي: مطبخ دليل الأطعمة <https://food-guide.canada.ca/en/kitchen>
- أخصائيو التغذية في كندا: إلهام الطبخ Cookspiration <https://www.cookspiration.com>

سلطة الفواكه

• [مزيج عصير](#) الفواكه مع اللبن

• [لبن بارفيه](#)

• [سلطة يونانية](#)

• [صلصة الفواكه ورقائق القرفة](#)

• [تغميس الباذنجان](#) مع رقائق البيتزا

الوجبات الخفيفة الجاهزة

• الفواكه مثل الموز والتفاح والبرتقال

• [كعك مافن اليقطين](#)

• [ألواح الغرانولا](#) أو [لحم الطاقة](#) غير المخبوزة

• أكواب اللبن السادة

• خليط المكسرات مع الفواكه المجففة

• شرائح البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة مع الجبنة

• صوص التفاح

كيف توضع غذاء آمناً

- حافظ على برودة الأطعمة الباردة. استخدم حقيبة معزولة مع كمادة مثلجة أو تيرموس مبرد للحفاظ على برودة الأطعمة والمشروبات.
- حافظ على سخونة الأطعمة الساخنة. استخدم تيرموس لتوضيب الأطعمة الساخنة. سخن التيرموس مسبقاً بالماء الساخن قبل تعبئته.
- اغسل جميع الفواكه والخضار الطازجة، حتى لو كانت ستُقشّر.
- اغسل أوعية الغذاء وزجاجات الماء كل ليلة.
- ارمي الأطعمة القابلة للتلف أو استخدمها كسماد إن عادت إلى المنزل في نهاية اليوم.