



# نصائح حول الوجبات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل أو بعد الظهيرة

إن الأكل والشرب من العادات المحببة إلى النفس. والإبداع في تحضير الوجبات والوجبات الخفيفة الملائمة يُشبع الأطفال ويمدّهم بالطاقة. في السطور التالية نستعرض بعض الوجبات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل أو بعد الظهيرة.



## لا ينصح بالأصناف التالية

- × ألواح الشوكولاتة بالحليب أو برقائق الحبوب
- × حبوب الإفطار المحلاة
- × البسكويت/الكوكيز
- × المشروبات المحلاة مثل الشاي المثلج والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة
- × المشروبات المحلاة صناعياً (سكر خفيف/بدون سكر)
- × الحليب المخفوق المحلى والمنكه
- × المنتجات عالية الدهون أو الأملاح مثل الأصابع والمقرمشات والمكسرات المملحة



## أحياناً - تُضاف بين الحين والآخر

- ✓ اللحوم ومنتجاتها، مثل السجق واللحوم الباردة واللحم المجفف - ويُفضل أن تكون منخفضة الدهون.

يجب المضمضة جيداً بعد تناول الوجبات التالية:

- ✓ عصير الفواكه
- ✓ عصائر الفاكهة (بدون سكر إضافي)
- ✓ الفواكه الاستوائية، مثل الموز أو المانجو أو الأناناس أو الببايا، وعند شراء الفواكه الغريبة، يُفضل اختيار المنتجات العضوية والسلع النزيهة.



## الوجبة الخفيفة قبل وقت الظهيرة وبعده

- ✓ تتضمن الماء أو الشاي غير المحلى بنكهة الأعشاب أو الفواكه.
- ✓ تتكون من الفواكه و/أو الخضروات.
- ✓ تمتاز بها الألوان واللمسات الخيالية.
- ✓ تخلو من السكر.
- ✓ قد يُضاف إليها الحبوب و/أو منتجات الألبان مع بعض المكسرات بناءً على مقدار الجهد الجسدي والشعور بالجوع.

## الوجبة الخفيفة المعقولة قبل أو بعد الظهيرة

- ✓ تشبع الجوع بين الوجبات
- ✓ ترفع مستويات الطاقة، وخصوصاً بعد أوقات الراحة التي تمارس فيها أنشطة وأوقات اللعب
- ✓ تساعد على التركيز
- ✓ تشتمل عادةً على منتجات محلية وموسمية
- ✓ يُفضل وضعها في علبة مخصصة للوجبات الخفيفة تحافظ على الطعام طازجاً وتوفر خامات التغليف

## حجم الوجبة

يجب أن تكون الوجبة التي يتناولها الطفل من الفواكه أو الخضروات بحجم كف يده.



بمساعدة:



## مقترحات للأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل أو بعد الظهيرة

### نصيحة

المزج والتنوع من العناصر الأساسية للأكلات الخفيفة التي لا تخلو من اللمسات الفنية والجمالية، مثل شطائر الخبز بالجبن القريش أو الزبادي الطبيعي بالتوت.

### المشروبات



شاي بالفواكه أو الأعشاب بدون سكر



مياه صنوبر\* أو معدنية

\* مياه الصنوبر في سويسرا آمنة وطيبة المذاق.

### الفواكه



بطيخ  
يونيو-أكتوبر



توت  
يونيو-أكتوبر



تبن  
يونيو-سبتمبر



كرز  
يونيو-أغسطس



عنب  
سبتمبر-نوفمبر



كمثرى  
أغسطس-أبريل



تفاح  
طوال السنة



مشمش  
يونيو-أغسطس



كيوي  
طوال السنة



برتقال  
نوفمبر-فبراير



يوسفي  
نوفمبر-فبراير



خوخ  
يونيو-أغسطس



برقوق  
أغسطس-أكتوبر

### الخضروات



شمر  
مايو-نوفمبر



فجل  
مايو-سبتمبر



فلفل  
يوليو-أكتوبر



كرفس  
مايو-سبتمبر



كرنب  
مارس-نوفمبر



خيار  
أبريل-أكتوبر



جزر  
طوال السنة



طماطم  
يونيو-سبتمبر

### منتجات الحبوب



رقائق أرز كامل



رقائق قمح كامل



شوفان غير مُحلى



خبز أسمر



خبز قمح كامل (بلدي)

### منتجات الألبان



حليب



زبادي طبيعي



لبنة



جبن قريش بشطائر خبز



جبن

### المكسرات

خطر الشراقة للأطفال في سن مبكرة يمكن تناول المكسرات المطحونة.



كاجو



لوز



بندق



جوز