Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

نصائح حول الأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل وبعد الظهيرة

إن الأكل والشرب من العادات المحببة إلى النفس. والإبداع في تحضير الوجبات والأكلات الخفيفة المنتظمة يُشبع الأطفال ويمنحهم الحيوية والطاقة. في السطور التالية نستعرض بعض الأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل أو بعد الظهيرة.

الأكلة الخفيفة قبل أو بعد الظهيرة

- ✔ تتضمن الماء أو الشاي المنكه بالأعشاب أو الفواكه.
- ✔ تتكون من الفواكه و/أو الخضروات.
- ✔ تمتزج بها الألوان واللمسات الفنية.
- ✔ تخلو من السكر.
- ✔ قد يُضاف إليها الحبوب و/أو الألبان مع بعض المكسرات بناءً على مقدار النشاط

أحيانًا - تُضاف بين الحين والآخر

- ✔ اللحوم بمشتقاتها، مثل النقانق والبرغر واللحم المدخن - ويُفضل أن تكون خفيفة الدهن.

يجب المضمضة جيدًا بعد تناول الأكلات التالية:

- ✔ الفواكه المجففة
- ✔ العصائر (الخالية من السكر)
- ✔ الفواكه الاستوائية، مثل الموز والمانجو والأناناس والبباز، وعند شراء الفواكه الاستوائية، يُفضل اختيار المنتجات العضوية والسلع الموثوق بها.

لا يُنصح بالأصناف التالية

- ✘ الشوكولاتة والحليب ورقائق الحبوب
- ✘ حبوب الإفطار المحلاة
- ✘ البسكويت/الكوكيز
- ✘ المشروبات المحلاة مثل الشاي المثلج والخمور العطرية والمشروبات الغازية
- ✘ المشروبات المحلاة صناعيًا (سكر خفيف/بدون سكر)
- ✘ الحليب المخفوق المحلى والمنكه
- ✘ المنتجات عالية الدهون أو الأملاح مثل أصابع الجبن والمقرمشات والمكسرات المملحة

الأكلة الخفيفة المعقولة قبل أو بعد الظهيرة

- ✔ تشبع الجوع بين الوجبات
- ✔ ترفع مستويات الطاقة، وخصوصًا 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 طازجًا وتوفر خامات التغليف

حجم الوجبة

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

بمساعدة:

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

مقترحات للأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل وبعد 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

مياه صنبور*
أو معدنية

شاي بالفواكه أو
الأعشاب بدون سكر

* مياه الصنبور في سويسرا آمنة وطيبة المذاق.

الفواكه

تفاح
طوال السنة

كمثرى
أغسطس–أبريل

عنب
سبتمبر–نوفمبر

كرز
يونيو–أغسطس

تين
يونيو–سبتمبر

توت
يونيو–أكتوبر

بطيخ
يونيو–أكتوبر

برقوق
أغسطس–أكتوبر

خوخ
يونيو–أغسطس

يوسفي
نوفمبر–فبراير

برتقال
نوفمبر–فبراير

كيوي
طوال السنة

مشمش
يونيو–أغسطس

الخضروات

طماطم
يونيو–سبتمبر

جزر
طوال السنة

خيار
أبريل–أكتوبر

كرنب
مارس–نوفمبر

كرفس
مايو–سبتمبر

فلفل
يوليو–أكتوبر

فجل
مايو–سبتمبر

شمر
مايو–نوفمبر

منتجات الحبوب

خبز قمح كامل (بلدي)

خبز أسمر

شوفان غير مُحلى

رقائق قمح كامل

رقائق قمح كامل

منتجات الألبان

جبن

جبن قريش بشطائر خبز

لبنة

زبادي طبيعي

حليب

المكسرات

جوز

بندق

لوز

كاجو

0-3 خطر الشراقة للأطفال في سن مبكرة
لا يُنصح بالمكسرات المطحونة.

02.0207.AR 01.2018