



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



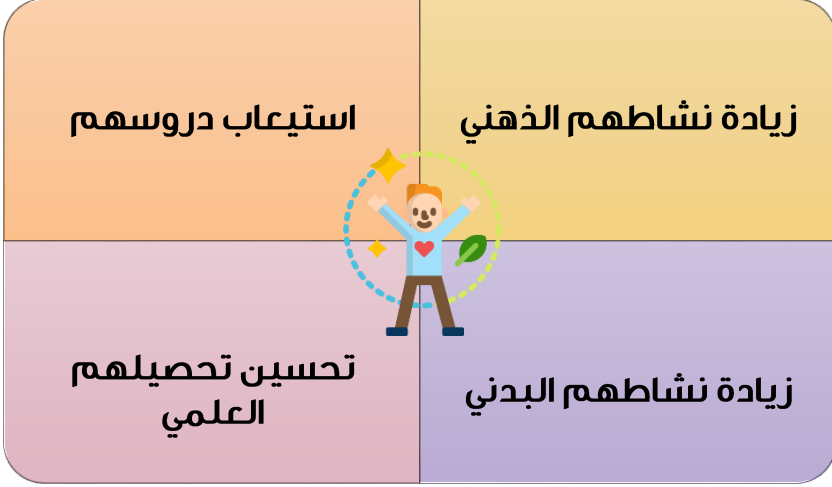
وجبات مدرسية صحية

Healthy School Meals



تتضاعف أهمية وجبة الفطور في فترة الدوام

المدرسي إذ تساعدهم على:



فمن الضروري أن تكون وجبة الفطور صحية

وتشمل العناصر الغذائية الأساسية



يُشكّل الغذاء أهمية كبيرة لجسم الإنسان، فهو الذي يوفر ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية مختلفة كالفيتامينات والمعادن والبروتينات والكربوهيدرات والألياف والدهون الصحية

## الغذاء الصحي:

- هو استهلاك الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية من مختلف المجموعات الغذائية بكميات مناسبة.
- يساعد التنوع في الأطعمة على تلبية احتياجات الإنسان من العناصر الغذائية وذلك للحصول على صحة جيدة ووزن مثالي.

## كيف اصنع لطفلي وجبة صحية؟

يجب أن تحتوي وجبة الطفل المجموعات الغذائية حيث

أن لكل مجموعة فوائد يحتاجها الجسم

### النشويات (الكربوهيدرات)



- مصدر الطاقة للدماغ والجسم بشكل عام.
- مثل: الأرز - الخبز - الشوفان - المكرونة - الذرة

### البروتينات



- مصدر نمو العضلات والخلايا ويدخل أيضا في تكوين هيموجلوبين الدم والانزيمات والهرمونات، وأيضا له دور في مناعة الجسم.
- مثل: اللحوم - البيض - الدجاج - البقوليات

### الألبان



- مصدر الكالسيوم للعظام والأسنان، وأيضا يحتوي على فيتامين د.
- مثل: الحليب - اللبن - الزبادي - الأجبان

## الخضار والفاكهة



- تحتوي على الفيتامينات والمعادن للحفاظ على صحة الجسم.
- الخضار مثل: الخيار - الطماطم - الوريقيات الخضراء
- الفواكه مثل: التفاح - الموز - البطيخ

## الدهون



- تنقسم قسمين: دهون مشبعة وغير مشبعة  
لكن المقصد هنا بالدهون الغير مشبعة الضرورية لنمو الدماغ والجهاز العصبي، أيضا مهمة في امتصاص الفيتامينات الذائبة بالدهون (فيتامين أ- فيتامين د- فيتامين هـ - فيتامين ك)
- مثل: زيت الزيتون - المكسرات (الجوز - اللوز - الفول السوداني - البندق) - الأسماك - الأفوكادو



## كيف أساعد طفلي على التنوع بالأكل؟

- حدثي طفلك عن أهمية كل مجموعة.
- أطلبي المساعدة من طفلك في إعداد وجبة صحية مثل: العصير أو السلطة.
- محاولة تنويع الأطعمة المقدمة إليه في أوقات مختلفة وبكميات بسيطة.
- جذب انتباهه بطريقة تقديم الأكل.
- يجب أن تكون العائلة قدوة للطفل في طريقة الأكل.

## أمثلة لوجبات مدرسية صحية:



## وصفات فطور صحي:

توست زبدة الفول السوداني مع الموز



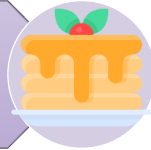
ساندوتش الأفوكادو مع البيض



ساندوتش تونه مع الخضار



بان كيك مع العسل و الفواكه



حبوب الشوفان والحليب مع الفواكه



كلوب ساندوتش البيض مع الجبن





## الماء:



ولا ننسى أهمية الماء للأطفال وللإنسان بشكل عام، فهو ضروري للمحافظة على أداء أعضاء الجسم بطريقة سليمة

## طفلي لا يحب شرب الماء، ماذا افعل؟

- حدثي طفلك عن أهمية الماء لصحة الجسم.
- اجذبي انتباهه ببعض الأكواب الملونة الجذابة.
- احرصي على تقديم الماء لطفلك بين الوجبات وفور الاستيقاظ وأوقات اللعب، ولا تعطيه الماء مباشرة بعد الأكل.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية

HEM3.20.0001038

