



## احفظ وجبة غدائك في مكان بارد

Keep your lunchbox cool – Arabic



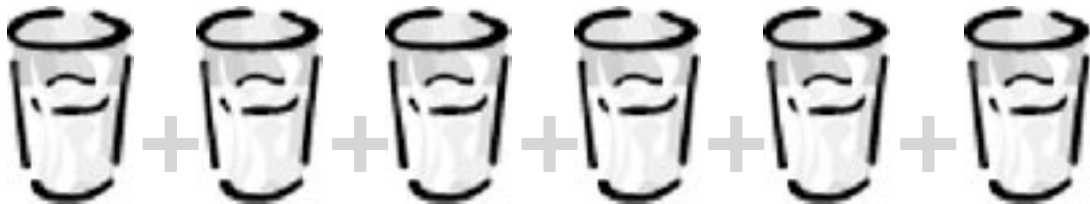
- استعمل أكياس أو صناديق عازلة للحرارة لحفظ وجبات الغداء.
- ضع قوالب ثلج ice bricks في صناديق حفظ وجبات الغداء.
- ضع المشروبات المجمدة (الماء، الحليب) في صناديق حفظ وجبات الغداء.
- جمّد الأطعمة الملائمة للتجميد (مثل الساندويتشات واللبن الزبادي).
- ضع وجبات الغداء في مكان بارد بعيداً عن حرارة الشمس.

## ما هي المشروبات التي يجب أن يتناولها طفلي؟

What should my child drink? – Arabic

- الماء هو أفضل المشروبات. يحتوي ماء الصنبور (الحنفية) على عنصر الفلوريد الذي يساعد على حماية الأسنان.
- اللبن الحليب، العادي وذو النكهة، يعتبر أيضاً اختياراً طيباً لأن الحليب يفيد العظام في مرحلة النمو.
- عصير الفواكه 100% مع أنه يجب الحد من تناول كميات تزيد عن اللازم من العصير لأنها قد تؤدي إلى تسوس الأسنان. من الأفضل تخفيف العصير بالماء أو استبداله بالفاكهة الطازجة التي تزود الجسم بالألياف أيضاً.
- من الأفضل تجنب تناول مشروبات الفواكه، أو المشروبات الغازية، أو المياه المحلاة الملونة cordial، أو مشروبات الألعاب الرياضية sport drinks.
- كل هذه المشروبات تحتوي على السكر والأحماض التي تضاف إليها والتي قد تؤدي إلى تسوس الأسنان.

يحتاج الأطفال حوالي 4 إلى 6 أكواب من السوائل كل يوم.



حاول أن تشجع أطفالك على شرب الماء أو اللبن الحليب. توجد معلبات الحليب UHT التي يمكن تجميدها وأخذها إلى المدرسة. استعمال قناني الشرب الملونة قد يشجع الأطفال على شرب الماء.

## الفواكه والخضراوات

Fruit and vegetables – Arabic

تحتوي الفواكه والخضراوات على الفيتامينات والأملاح والمواد المضادة للتأكسد بالإضافة إلى الألياف. وقد دلت البحوث على أن تناول الفواكه والخضراوات يحمي أجسامنا من الإصابة بالأمراض في المراحل المتقدمة من العمر. معظم الأستراليين لا يتناولون قدرًا كافيًا من الفواكه والخضراوات.

### ما هي الكمية التي يجب أن نتناولها إذن؟

لطلاب المدارس والبالغين: معياران (2) من الفواكه وخمسة (5) معايير serves من الخضراوات كل يوم



للأطفال دون سن الخمس سنوات: معيار واحد من الفواكه وثلاثة (3) معايير من الخضراوات

**معياري الفواكه** = حبة متوسطة الحجم من الفواكه الطازجة مثل التفاح، والموز، والبرتقال وعنقود صغير من العنب

**أو** = كوب من الفواكه المعلبة

**أو** = ملعقة كبيرة ونصف من الفواكه المجففة

**معياري الخضراوات** = نصف كوب من الخضراوات المطبوخة

**أو** = كوب من السلطة

charge through your day  
with 2 fruit & 5 vegetables

## حقائق عن الخبز

Facts on bread – Arabic

### لا يعتبر الخبز مسبباً للسمنة.

في الواقع يعتبر الخبز قليل الدهون وهو نوع جيد من المأكولات التي يمكن تناولها للتحكم في زيادة الوزن. لا يسبب تناول الخبز زيادة في الوزن، وغالباً ما تكون المأكولات التي يدهن بها الخبز (أو توضع على الخبز) هي التي تكون مسببة للسمنة.

### يحتوي الخبز على كثير من الألياف.

في الواقع، يعتبر الخبز أحد المصادر الغنية بالألياف. الخبز الأسمر wholemeal والخبز كامل الحبوب wholegrain هما من أغنى أنواع الخبز بالألياف. تناول الأطعمة الغنية بالألياف يعطي إحساساً بالشبع ويساعد على تجنب الإصابة بسرطان الأمعاء. يحتوي الخبز أيضاً على فيتامين ب والبروتين والأملاح.

### الخبز من المأكولات السهلة والسريعة التي تستعمل في وجبات الغداء والوجبات الخفيفة.

في الواقع، لدينا في أستراليا عدد هائل من أنواع الخبز المتنوعة.

جرب بعض الأنواع التالية على سبيل التغيير:

lavish bread خبز لافيش

bagels بايغلز

rye bread (الجاودار) خبز شيلم (العربي)

muffins مفينز

focaccia فوكاشيا

naan bread خبز نان

خبز الفواكه

## منتجات الألبان

Dairy foods – Arabic

يعتبر الحليب وتعتبر منتجات الألبان كالجبن واللبن الزبادي من الأطعمة الهامة لصحتنا لأنها تحتوي على عنصر الكالسيوم. والأطفال في مرحلة النمو يحتاجون إلى عنصر الكالسيوم لبناء عظام قوية وصحية. يحتاج الأطفال 3 معايير serves من الكالسيوم في اليوم.

مثلاً، يمكن أن يحصل الطفل على مقدار الكالسيوم اللازم له في اليوم الواحد عن طريق تناول ما يلي:



شريحة من الجبن

علبة من اللبن الزبادي

كوب من الحليب

**وإليك بعض الأمثلة للأطعمة التي تزيد من نسبة الكالسيوم في غذاء طفلك:**



فروش fruche  
لبنة للغمس  
جبن مع الخبز المحمص

جبن مع معكرونة pasta  
مخفوق الحليب milkshake  
الكسترد

حليب مع حبوب الإفطار cereals  
لبن زبادي  
آيس كريم

## كيفية العناية بأسنانك

Looking after your teeth – Arabic

سوف يساعد تناول الأنواع المناسبة من الأطعمة والمشروبات على حماية الأسنان. وإليك بعض الأفكار المفيدة التي تساعدك على العناية بأسنان طفلك:

- 😊 قلة من عدد الوجبات الخفيفة التي يتناولها طفلك إلى ثلاث وجبات في اليوم، لأن تكرار تناول الوجبات الخفيفة قد يؤدي إلى تسوس الأسنان.
- 😊 خفف من الأطعمة التي تلتصق بالأسنان كالحلوى وشرائح الفواكه المصنعة والبسكويت ورقائق البطاطس chips والشوكولاته.
- 😊 قدم لطفلك وجبات خفيفة صحية كالفواكه والخضراوات والجبن واللبن الزبادي والحليب.
- 😊 تجنب تناول المشروبات الغازية وعصير الفواكه والمياه المحلاة الملونة cordial ومشروبات الألعاب الرياضية sport drinks. هذه المشروبات تحتوي على السكر والأحماض التي تضاف إليها والتي قد تؤدي إلى تسوس الأسنان.
- 😊 تناول كميات تزيد عن اللازم من العصير سوف يؤدي إلى تسوس الأسنان.
- 😊 قلة من شرب العصير غير المحلى إلى كوب واحد في اليوم. خفف العصير بنصف المقدار من الماء على الأقل.
- 😊 يقلل تناول منتجات الألبان من تسوس الأسنان.
- 😊 شجع الأطفال على شرب الماء وعلى تنظيف أسنانهم بعد الأكل.

## وجبة الإفطار، إنها أهم مما تتصور

Breakfast, more important than you think – Arabic

لقد سمعنا جميعاً أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم، ولكن ما هو مقدار هذه الأهمية؟ لقد دلت البحوث على أن تناول طعام الإفطار يحسن الذاكرة ويقوي فترات التركيز. والأطفال الذين يتناولون طعام الإفطار ينجزون أعمالهم المدرسية بطريقة أفضل. إذا لم يتناول الأطفال وجبة الإفطار، فإنهم يحرمون من الإستفادة من المعادن الضرورية كالحديد والكالسيوم.

### وإليك بعض الأطعمة التي يفضل الأطفال تناولها في وجبة الإفطار:

كونجي (عصيدة الأرز الآسيوية Asian rice porridge)

حبوب الإفطار cereal مع الحليب

خفق الحليب مع الموز banana smoothie

فواكه معلبة مع اللبن الزبادي

لبنة/ خيار/ طماطم مع خبز 'البيتا' pita

فواكه مع الكسترد

ساندويتشات الجبن والطماطم المحمصة

بيض مسلوق مع فطيرة مفين muffin

خبز محمص مع فيجيماتا vegemite مع قطع البرتقال

صحن من الفواكه

زبد الفول السوداني (peanut butter) مع خبز الزبيب المحمص

معكرونة سباجيتي/فاصوليا مطبوخة مع خبز محمص

حبوب الإفطار مع اللبن الزبادي

شعيرية



## أطعمة للوجبات الخفيفة

Snack foods – Arabic

تعتبر الأطعمة التي يتم تناولها في كثير من الوجبات الخفيفة غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكر والأملاح. وتناول كميات زائدة عن اللزوم من الدهون والسكر والأملاح يزيد من خطورة الإصابة بالأمراض في المراحل المتقدمة من العمر. وربما حلت الأطعمة غير الصحية في غذاء الطفل محل الأطعمة الصحية.



### الأطعمة التالي ذكرها تعتبر غير صحية:

البسكويت المحلى

health bars قطع الحلوى المغذية

chips رقائق البطاطس

الشوكولاتة

fruit strips شرائح الفواكه

الكعك (الكاتو)



من الأفضل أن يتناول الأطفال هذه الأطعمة في مناسبات خاصة فقط. وعلى الرغم من أن طعام هذه الأطعمة قد يكون لذيذاً فإنها لا توفر المواد الغذائية اللازمة للأجسام التي في مرحلة النمو.

### تناول هذه الأطعمة كبديل صحي:

'سكونز' scones

اللبن الزبادي

الفواكه

popcorn الفشار (البوشار)

خبز الفواكه

أصابع الجبن

الفواكه المجففة

corn thins رقائق الذرة

فطائر رقيقة pikelets

فروش fruche

زبادي فاكهتين two fruits

بسكويت الأرز rice crackers

لفائف rolls الجبن/لحم الخنزير

علبة حليب

الفواكه المعلبة

'برتلز' pretzels

