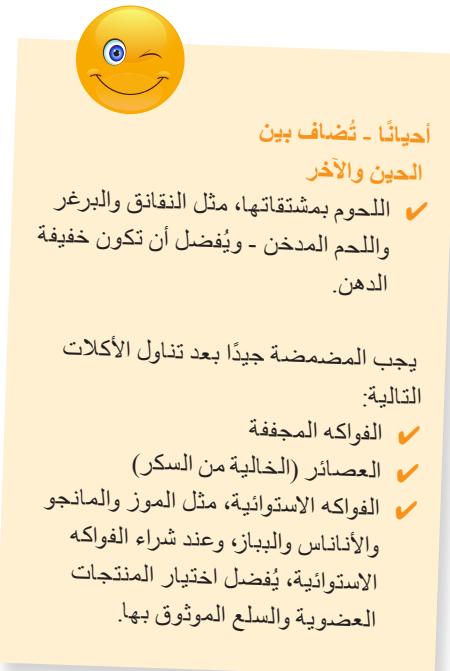


# نصائح حول الأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل وبعد الظهيرة

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



- الأكلة الخفيفة المعقولة قبل أو بعد الظهيرة**
- ✓ تشبع الجوع بين الوجبات
  - ✓ ترفع مستويات الطاقة، خصوصاً 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 وتتوفر 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

# مقررات 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 بالجبين القربيش أو الزبادي الطبيعي بالتوت.

## المشروبات



شاي بالفواكه أو الأعشاب بدون سكر



مياه صنبور\* أو معدنية\*

## الفواكه



بطيخ  
يونيو-أكتوبر



توت  
يونيو-أكتوبر



تين  
يونيو-سبتمبر



كرز  
يونيو-أغسطس



عنبر  
سبتمبر-نوفمبر



كمثرى  
أغسطس-أبريل



تفاح  
طوال السنة



مشمش  
يونيو-أغسطس



كيوي  
طوال السنة



برتقال  
نوفمبر-فبراير



يوسفية  
نوفمبر-فبراير



خوخ  
يونيو-أغسطس



برقوق  
أغسطس-أكتوبر

## الخضروات



ثمر  
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 قمح كامل



رقائق قمح كامل



شوفان غير محلّى



خبز أسمر



خبز قمح كامل (بلدي)

## منتجات الألبان



حليب



زبادي طبيعي



لبنة



جبن قريش بشطائر خبز



جبن

## المكسرات



كاجو



لوز



بندق



جوز

خطر الشراقة للأطفال في سن مبكرة.  
لا يُنصح بالمكسرات المطحونة.

