



# 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 يُشجع الأطفال ويمنحهم الحيوية والطاقة. في السطور التالية نستعرض بعض الأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل أو بعد الظهيرة.



## 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



## 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 واللباز، وعند شراء الفواكه
- ✓ الاستوائية، يُفضل اختيار المنتجات العضوية والسلع الموثوق بها.



## 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

## 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:



# مقترحات للأكلات الخفيفة المتوازنة التي يمكن تناولها قبل وبعد الظهيرة

## نصيحة

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

## المشروبات



شاي بالفواكه أو الأعشاب بدون سكر



مياه صنبور\* أو معدنية

\* مياه الصنبور في سويسرا آمنة وطيبة المذاق.

## الفواكه



بطيخ  
يونيو-أكتوبر



توت  
يونيو-أكتوبر



تين  
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 قمح 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 لا يُنصح بالمكسرات المطحونة.



كاجو



لوز



بندق



جوز