

# حقيبة الطعام المدرسية



للتواصل معنا:

+ (965) 2224 2999

البدالة:

+ (965) 1877 877

الخط الساخن:

الموقع الإلكتروني: [www.dasmaninstitute.org](http://www.dasmaninstitute.org)

dasmaninstitute 

dasmaninstitute 

dasmaninstitutekwt 

dasmandiabetesinstitute 



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences





الغذاء هو الوقود الذي يجعل جسمنا قويا وصحيا، ويمنحنا الطاقة للعب وتعلم ونستمتع بيومنا.



عندما نتناول طعاما صحيا، فإننا نساعد جسمنا على النمو بشكل سليم، ونقوي عضلاتنا وعظامنا لنتمكن من اللعب وممارسة الرياضة.



كما يساعدنا الطعام الصحي على تقوية قدراتنا العقلية التي تساعدنا في التحصيل الدراسي والتركيز في أمور حياتنا.



الغذاء الصحي المتكامل هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمنا. وهذه العناصر نجدها في المجموعات الغذائية الأساسية: الخبز والحبوب، البروتينات، الخضراوات، الفواكه، والحليب ومشتقاته.

## الخبز والحبوب

هي مصدر الطاقة لجسمنا، فهي التي تمد الخلايا والعضلات بالنشاط الذي نحتاجه للحركة والتركيز طوال اليوم الدراسي، تناولها في بداية اليوم يضمن لك يوما مليئا بالحيوية والنشاط.



## البروتينات

هي التي تبني عضلاتنا وعظامنا، وتمنحنا القوة لحمل أذواتنا وحقائبنا وللعب لفترات طويلة.



## الخضراوات والفواكه

مليئة بالفيتامينات والمعادن الضرورية لجسمنا. فهي تحتوي على فيتامين C الذي يقوي جسمنا لمقاومة الأمراض، وفيتامين A الذي يحافظ على صحة أعيننا. كما أنها غنية بالألياف التي تحافظ على صحة جهازنا الهضمي وتمنحنا شعورا بالشبع لفترة أطول.



## الحليب ومشتقاته

مهمة لسلامة أسناننا وعظامنا، فهي غنية بالكالسيوم وفيتامين D والبروتينات. ولا تنس شرب الماء بانتظام لترطيب جسمك.

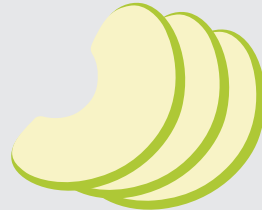


وبعد أن تعرفنا على أهمية الغذاء الصحي المتوازن، إليك أفكارا لخمسة أيام من الوجبات المدرسية الصحية والمتكاملة التي يمكنك تحضيرها بسهولة. يمكنك تعديل المكونات حسب ذوقك، لكن تذكر أن تختار بدائل صحية من نفس المجموعة الغذائية.

# حقيبة الطعام المدرسية ليوم الأحد



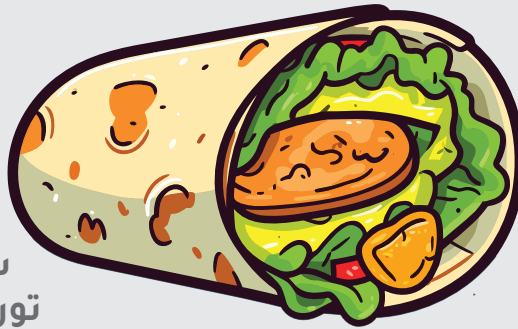
كوبين بوب كورن



شرائح تفاحة



أصابع جزر



ساندويش  
تورتيللا بالبيض



125 مل حليب



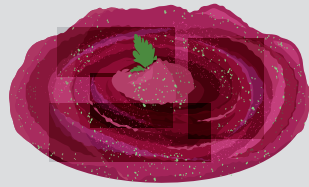
امسح الرمز



لتصفح وصفتي  
الساندويش والفشار

# حقيبة الطعام المدرسية

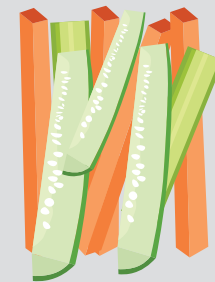
## ليوم الإثنين



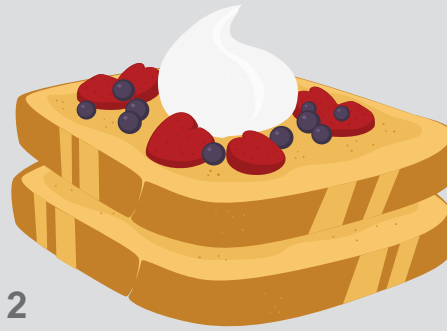
ملعقة كبيرة  
حمص وردي



10 حبات توت مشكل  
5+ حبات لوز



أصابع الجزر  
والخيار



2 فرنش توست



125 مل حليب



امسح الرمز



لتصفح وصفتي الفرنش  
توست والحمص الوردي

# حقيبة الطعام المدرسية ليوم الثلاثاء



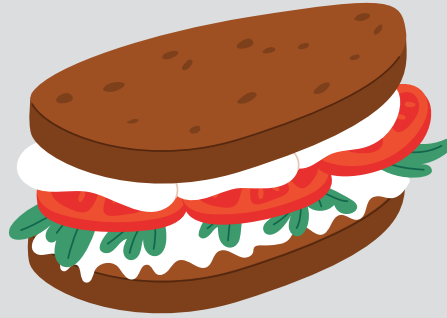
ملعقة طعام زبدة فول  
سوداني أو زبدة اللوز



شرائح تفاحة



حليب أو لبن  
125 مل



ساندويش  
لبنة



سلطة خيار



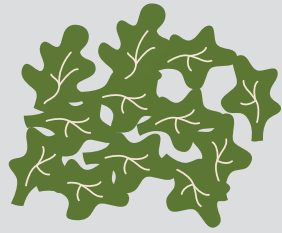
امسح الرمز



لتصفح وصفة  
الساندويش

# حقيبة الطعام المدرسية

## ليوم الأربعاء



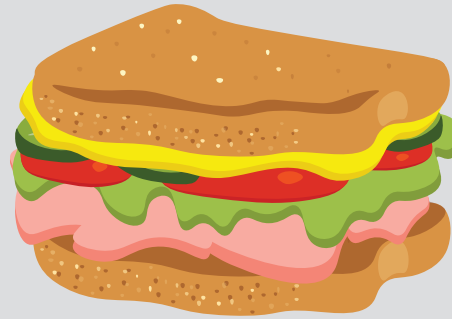
رقائق الكيل



1 حبة خوخ



أصابع الجزر  
والخيار



ساندويش  
الديك الرومي



125 مل حليب



امسح الرمز



لتصفح وصفتي  
الساندويش والرقائق



حقيبة الطعام المدرسية

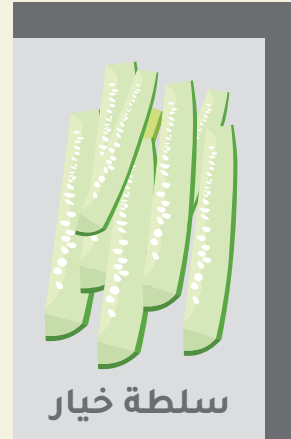
# ليوم الخميس



¼ كوب جرانولا



1 حبة كيوي  
(أو أي نوع فاكهة)



سلطة خيار



2 حبة من مفن البيض بالخضار



علبة روب



امسح الرمز



لتصفح وصفة  
البيض بالخضار

مع بداية العام الدراسي، من المهم أن نتعلم كيفية الحفاظ على طعامنا صحيا وباردا طوال اليوم في المدرسة، خاصة في الأجواء الحارة التي نعيشها. إليك بعض النصائح التي ستساعدك في تحقيق ذلك:

02



اختر حقيبة مخصصة لحفظ الطعام؛ عادة ما تكون مبطننة من الداخل بطبقة عازلة.

01



يفضل أن يكون الطعام في حقيبة منفصلة عن حقيبة الكتب.

04



يمكن أيضا وضع عبوة الماء أو عبوة الحليب الباردة في الحقيبة لزيادة البرودة.

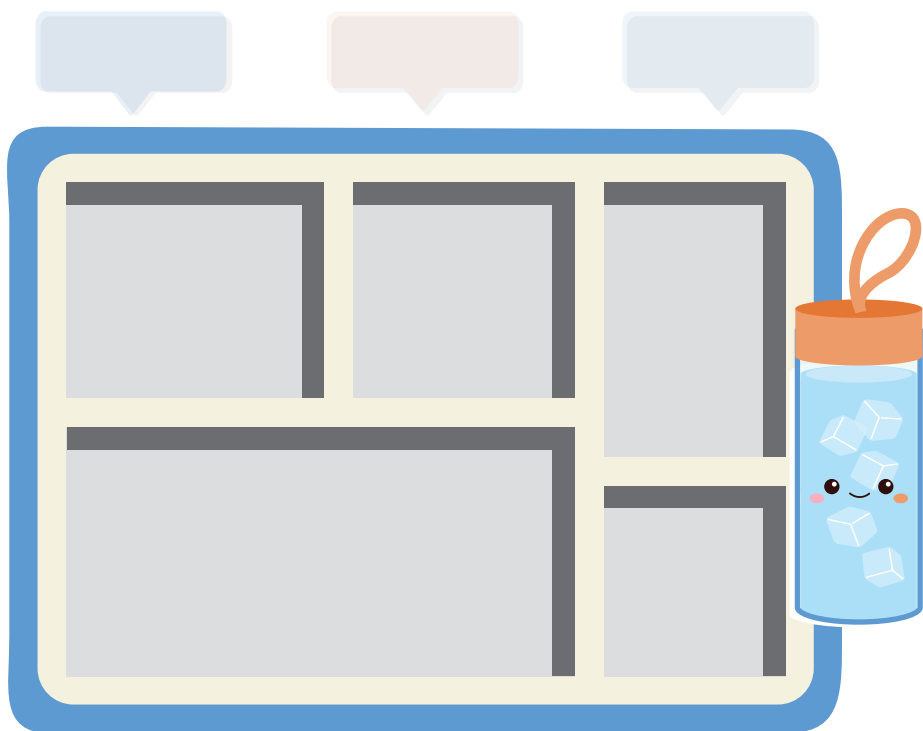
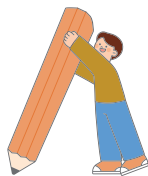
03



لضمان بقاء الطعام باردا، يمكن استخدام حزمة الجليد الخاصة بالتبريد ووضعا بين الطعام.

بعد أن تعرفنا على أهمية الغذاء المتكامل وفائدته للجسم،  
وتعلمنا أيضاً كيف يتم تقسيم الوجبات وتحضيرها.

“اكتب أو ارسم وجبة متكاملة  
لليوم الدراسي القادم”



امسح الرمز



لتصفح البدائل





