

بهترین خوراکی‌ها در کیف مدرسه شما

سیم مثل میان وعده

زنگ تفریح، یکی از خاطره‌انگیزترین زمان‌هایی است که هر فردی از دوران مدرسه‌اش به خاطر می‌آورد. زمان خوردن خوراکی‌هایی که یا از خانه آورده یا از بوفه مدرسه خریداری می‌شوند و مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما هیچ‌کس به اهمیت این وعده غذایی و آنچه آن را می‌سازد، توجه ندارد در حالی که افزایش کیفیت آن می‌تواند با بهبود سطح سلامت دانش‌آموزان در قدرت یادگیری‌شان نیز موثر باشد. بنابراین در این پوستر به نکاتی اشاره کرده‌ایم که توجه به آنها برای یک زنگ تفریح مناسب بی‌تاثیر نیست.

میوه‌های فصل

تا آنجایی که می‌توانید میوه‌های فصل را انتخاب کنید و از گذاشتن میوه‌های غیرفصل بپرهیزید. حتی می‌توانید آنها را در ظرفی که دارای فضای تقسیم است خرد کنید یا شکل دهید و در صورت تمایل همراه کمی ژله آن را برای زنگ تفریح فرزندتان بگذارید. به این ترتیب ویتامین A را که یکی از شایع‌ترین مواد مغذی است که کمبودش در میان دانش‌آموزان دیده می‌شود، دریافت خواهد کرد.

انواع ساندویچ‌های خانگی

ساندویچ‌ها از جمله گزینه‌هایی هستند که توصیه می‌شود در زنگ‌های تفریح ابتدایی روز مورد استفاده قرار گیرند زیرا نه تنها تامین‌کننده انرژی خواهند بود بلکه ویتامین‌هایی مانند ویتامین A و املاحی نظیر آهن را نیز به بدن می‌رسانند بنابراین بهتر است حداقل ۲ تا ۳ گروه غذایی در یک ساندویچ وجود داشته باشد. مثلاً برشی از یک نان تهیه شده از آرد کامل را با مقداری پنیر مخلوط کنید با گردوی آسیاب شده و کمی فلفل دلمه‌ای ساطوری‌شده آماده و آن را به عنوان یک گزینه مناسب برای فرزندتان در نظر بگیرید. یا تکه‌ای مرغ آب‌پز شده، حلقه‌های تخم‌مرغ آب‌پز، برشی از کوکو یا کنتل را میان دو برش نان قرار دهید و در میان آنها چند برش کاهو، گوجه‌فرنگی، قارچ و حتی انواع کلم نیز قرار دهید.

پاپ کورن

این روش پخت ذرت آن را به یک گزینه مناسب به جای پفک و چیپس تبدیل خواهد کرد البته بهتر است که با حداقل نمک تهیه شده باشد و روغن مصرفی از نوع مخصوص سرخ‌کردن باشد تا کمترین مشکل برای وی ایجاد شود. به این ترتیب میان‌وعده‌ای پرانرژی دریافت می‌شود که در صورت داشتن فعالیت بدنی زیاد مصرف آن ضروری است.

دانه‌ها و مغزها

پسته، بادام، فندق، گردو و حتی دانه‌های کنجد به دلیل املاحی نظیر آهن، کلسیم، روی و ویتامین‌هایی مانند E نقش موثری در افزایش کیفیت برنامه روزانه فرزندتان بازی می‌کنند که البته شما می‌توانید آنها را در بین کیک‌های خانگی یا ساندویچ‌هایی که برای آنها تهیه می‌کنید نیز قرار دهید. البته بهتر است مغزها خام بوده و شور نباشند.

نوشیدنی‌ها

شیر حتی طعم‌دارشده با کاکائو، وانیل یا اسانس میوه‌ها، آبمیوه‌های خانگی به‌خصوص آب پرتقال و هندوانه یا حتی مخلوط چند میوه به صورت شیک در مخلوط‌کن می‌توانند نوشیدنی‌های مناسبی برای زنگ‌های تفریح باشند البته در ظرفی که در آنها محکم بسته می‌شود و احتمال ریخته‌شدنشان در کیف وجود ندارد. این نوشیدنی‌ها نیاز به کلسیم و انواع ویتامین‌ها به‌خصوص بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A را تامین می‌کنند و بهبوددهنده سطح تغذیه دانش‌آموزان هستند.

پنیرزمین‌ها

چیپس و پفک، شکلات و انواع تنقلات شیرین و خوراکی‌های فله‌ای و آماده به دلیل حداقل مواد مغذی و بیشترین افزودنی تنها مزیتی که دارند، انرژی‌ای است که به مصرف‌کننده می‌رسانند. بنابراین خوراکی‌ها می‌توانند ذائقه بچه‌ها را تغییر دهند و ادامه مصرفشان در آینده اثرات منفی روی سلامت‌شان بگذارد.



بشقاب سیب‌زمینی

چند عدد سیب‌زمینی سرخ‌شده را همراه چند برش قارچ و تخم‌مرغ آب‌پز به کمک چند ورقه پنیر نظیر پنیر پیتزا یا حتی پنیر تازه به صورت قالبی درآورید و برای زنگ تفریح فرزندتان بگذارید و به او بگویید که بهتر است آن را همراه آب‌پرتقالی که برای وی گذاشته شده میل کند.

از آنجایی که والدین به خصوص مادران نقش موثری در محتویات وعده‌هایی که برای زنگ تفریح آماده می‌شود دارند، بهتر است به نکات زیر توجه کنند:

• از زیاده‌روی در پول دادن به بچه‌ها بپرهیزید زیرا داشتن پول زیاد برابر است با خریدن انواع تنقلاتی که هیچ ارزش تغذیه‌ای ندارند و تنها شکم پرکن هستند.

• بچه‌ها علاقه فراوانی به وعده‌هایی دارند که ظاهری زیبا دارد و خوردنشان آسان است. آنها حتی به خوردن مواد غذایی راغب هستند که مورد تایید دوستانشان است.

• به بچه‌ها دلیل مصرف هر یک از مواد غذایی را که به آنها می‌دهید، بگویید در نتیجه آنها راحت‌تر آنچه را که شما با آنها در میان گذاشته‌اید، می‌پذیرند.

• تنوع را فراموش نکنید و برای رعایت این مهم از نقطه‌نظرات آنها نیز آگاه شوید. حتی آنها را در تهیه و آماده‌سازی آنچه می‌خواهید برای فردای آنها بگذارید، مشارکت دهید.

اسنک مرغ

چند تکه مرغ آب‌پز شده را در کمی کره تفت دهید و میان دو نان تست قرار دهید. یادتان باشد که افزودن یکی، دو حلقه سیب‌زمینی آب‌پز شده و قارچ و کمی پنیر پیتزانیز طعم خاصی به این میان وعده خواهد داد.



گلوله‌های شکلاتی

چند عدد بیسکویت شکلاتی را خرد کنید و با کمی پنیرخامه‌ای و شکلات آب‌شده به صورت خمیر نسبتاً سفتی درآورید سپس آن را به صورت گلوله‌های چند سانتی درآورده و رویشان شکلات آب‌شده بریزید. البته به فرزندتان گوشزد کنید که این گلوله‌ها باید با یک قوطی کوچک شیر خورده شوند.



توصیه کلی به والدین

بهترین صفحه را انتخاب کنید
۳۱۹۳۲
۲۰۰۰۲۸

گزینه‌های پاک و خوشمزه

