

B

الفاكهة والخضراوات

معلبات وحاويات من الفاكهة
مغمورة بالعصير الطبيعي

فاكهة طازجة



كل أنواع الخضار

A

الخبز والحبوب

رقائق كعك الأرز
(بدون ملح مضاف/
أو منكهات)

بسكويت مالح سادة

السندويش
مع اللحم الهبر أو الجبنة
وسلطة الخضار

الخبز المسطح/الروتى/الشاباتي

باستا مطبوخة مع
الخضراوات

السوشي



لفائف أوراق الأرز



أرز مع خضراوات

عصائب مع
الخضراوات

D

منتجات ألبان منخفضة الدسم،
لحوم وبدائل

D + C + B + A

= علبه غذاء صحية

تعليمية: ضع لوحًا
من الثلج في الداخل
لتحفظ الطعام وفق
درجة حرارة أمنةبسكويت مجفّف
مع الجبنةبسكويت مجفّف
من الأرز السادة

فطائر عسافيري



فاكهة مجفّفة



الفشار السادة

مغمسات - التراتزيكي
والحمص

الماء



توفو



جبنة فيتا/ بانير



اللبن الرائب (الزبادي)



الحليب



جبنة



فلفل



بيض مسلوق جيّدًا



سمك التونا

C

وجبات خفيفة

الأحمر - مسحوب/ملغي من لائحة الطعام غير موجود	البرتقالي - اختر بعناية ودقة الحد الأقصى 40% لا تسمح لهذه الأطعمة أن تُهيمن على قائمة الطعام واختر كميات صغيرة	الأخضر - أكمل قائمة الطعام الحد الأدنى 60% شجع وروج الخيارات كل يوم
<ul style="list-style-type: none"> منتجات من المعجنات كاملة الدسم أطعمة مقلية بالكامل من أي نوع حشوات السندويش الحلوة مثل المربي، المكسرات القابلة للدهن، العسل أو السكريات القابلة للرش أعلى السندويشة سندويشات عالية الدسم بما فيها البولوني والسلامي (المقدمات) الساكر (مثل الشكولاتة، الليكوريش (السوس)، ساكر مصاص السعال، وسكريات الجيلو المصنوعة من عصير الفاكهة) مواد الوجبات الخفيفة المُحلاة والمملحة التي لا تستوفي الشروط مثل رقائق البطاطا المقلية المرطبات بأنواعها والمُحلاة (كورديال) ومشروبات الرياضة حليب منغّه منخفض الدسم (أكثر من 600 ملل) شراب حليب منغّه بالقهوة منخفض الدسم (أكثر من 375 ملل) الحليب المنغّه بالقهوة كامل الدسم من كل الأحجام حليب منغّه كامل الدسم (أكثر من 375 ملل) مشروبات تحتوي كميات كبيرة من الكافيين (كالمشروبات التي تحتوي على الجوارانا) الأيس كريم المُلبّس بالشكولاتة ومن الفئة الممتازة الحلويات: الجيلو؛ الجيلو مع الفاكهة؛ حلويات منتجات الألبان عالية الطاقة معجنات الكرواسون والدونات، الفطائر المحشوة أو الفطائر/ الكعك المبرّدة، المعجنات الحلوة، الرقائق (الحلوة) عصير الفاكهة (أكثر من 250 ملل) و/أو مضاف إليه السكر أو مواد التحلية المياه المنغّه بعصير الفاكهة، السكر و/أو مواد التحلية 	<ul style="list-style-type: none"> الخبز المُمَلّح بالمُتَوَم والعشبي وقاعدة فطيرة البييتزا مواد المعجنات منخفضة الدسم* نقانق الفرانكفورتز والهوت دوغ و/أو النقانق المشوية* منتجات تجارية مملّحة مثل السمك، الدجاج، قطع البطاطا، فطائر البييتزا* رقائق الهمبرجر* اللحوم المُعالجة مثل لحم الخنزير، الدجاج المُعالج مسلوخ الجلد الكعك المتنوع والبسكويت أو فطائر المافين* الأطعمة الخفيفة المُحلاة والمالحة* فواكه مجفّفة سادة الأيس كريم والمثلجات المنغّهة* حليب منخفض الدسم ومنغّه (أكثر من 375 ملل وأقل من 600 ملل) المدارس الثانوية فقط: حليب منخفض الدسم منغّه بالقهوة (375 ملل أو أقل) منتجات الألبان كاملة الدسم مثل الحليب السادة، اللين الرائب (زبادي)، الجبنة حليب منغّه كامل الدسم (375 ملل أو أقل) عصير فاكهة 99% (250 ملل أو أقل) بدون سكر مُضاف حلويات من منتجات الألبان* مثل الكسترد منخفض الدسم والموس (الحليب/بدائل الحليب المُدرج كمادة مكونة أولى) ملاحظة: منتجات ألبان منخفضة الدسم الموصى بها للأطفال بعد سن السنتين 	<ul style="list-style-type: none"> أطعمة الحبوب - حبوب كاملة، باستاء، عصائب، أرز، كسكسي، كينوا متنوع من الخبز يشمل الحبوب الكاملة/الأسمر الكامل الخضروات والبقول مثل البطاطا المحشوة، عرائيس الدُرّة، الفاصولياء المشوية، خليط من 4 أنواع من الفاصولياء، سلطة الحديقة، سلطة البطاطا، الكولسلو (باستعمال توابل منخفضة الدسم) الفاكهة الطازجة والمجمّدة والكاملة وسلطة الفواكه والفاكهة المقطّعة الفاكهة المُعلّبة بالعصير الطبيعي متنوع من السندويش/الخبز الملفوف ويُفضّل تقديمها مع السلطة مثل: <ul style="list-style-type: none"> - البيض - جبنة منخفضة الدسم - التونا المُعلّبة بماء الينابيع أو الماء المملح - اللحوم بلا دهون مثل اللحم البقري المشوي (روستو) - أطعمة مصنوعة من الخميرة يسهل دهنها - الحمص - لحوم خالية الدهن، أسماك ودجاج وجبات*، خاصة تلك التي تحتوي على الخضراوات مثل الباستا المشوية، الكاري والأرز، الفريتاتا، الحساء، السوشي، لفائف أوراق الأرز منتجات الألبان منخفضة الدسم وتشمل: <ul style="list-style-type: none"> - الحليب السادة - الحليب المنغّه (375 ملل أو أقل) - الجبنة - اللين الرائب (زبادي) والمنغّه - الماء السادة - المياه المعدنية السادة