غذاي ظهر صحى مكتب

ما باید هرروز غذاهایی را از هرگروپ بخوریم:

ميوه ها و سبزیجات

غذاهاي يروتيني

نان خشک و

غذاهای متنوع را از هر گروپ انتخاب كنيد تا غذاى ظهر تان دلچسپ باشد.



نان خشک و حبوبات

نان خشک و حبوبات را درغذای خود برای گرفتن انرژی علاوه كنيد. اين غذا ها بما در قسمت آموختن و بازی كردن كمك



غذاهای پروتین دار را برای قوت عضلات و نموی استخوان هایتان علاوه کنید.

غذاهای پروتین دار شامل گوشت، مغزیات، تخم، لوبیا، دال، و لبنیات مانند پنیر، شیر و ماست میباشد.



میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات را بخاطر ویتامین ها، مواد معدنی، و الياف در غذاى تان علاوه كنيد. اين غذا ها به ما كمك میکنند تا شاداب بنظر رسیده و احساس صحتمندی









یک نوشابه را در غذایتان علاوه کنید. آب سالم ترین و ارزانترین انتخاب میباشد.

اطمینان حاصل کنید که غذای کافی برای تمام روز موجود باشد.

غذاى ظهرمطمئن مكتب



مقداری نان خشک یا حبوبات را انتخاب کنید.

یک غذای پروتین دار را انتخاب کنید.



یکنوع میوه و سبزیجات را انتخاب کنید.

یک نوشابه را انتخاب کنید.





آب

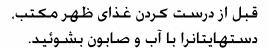
Healthy school lunch ME : Dari

غذاى ظهر صحى مكتب





غذاي ظهر صحى مكتب





غذا ها باید بصورت مطمئن بسته بندی شده و جدا از هم در داخل لنچ بکس نگهداری شوند.



برای بسته بندی مطمئن، میتوان غذا ها را بطور جداگانه توسط پلاستیک مخصوص پوشش غذا



پیچانیده و یا درقطی های کوچک بداخل لنج بکس گذاشت. یک بوتل آب یخ زده یا خریطه یخ را در داخل فریزر نگهداری کرده و آنرا در داخل لنچ بکس بگذارید تا غذا ها را در طول روز سرد نگهدارد.



لبنیات، گوشت ها، تخم و محرونی ها یا برغ باید الی صرف شدن شدن شان سرد نگهداری شوند.