

غذاء صحي بتكلفة أقل

ليس من الضروري أن يكون إطعام أسرته مكلفاً، فبقليل من التخطيط وبعض الأفكار التي تساعد على توفير، يمكنكم إعداد وجبات صحية ولذيذة يستمتع بها جميع أفراد الأسرة.

خطّطوا قبل التسوّق:

- خطّطوا لوجباتكم لسبعة أيام.
- تفقّدوا ما لديكم في خزانة المطبخ والبزّاد أولاً.
- قارنوا الأسعار وابحثوا عن الخيارات الأقل تكلفة.
- أعدّوا قائمة بالمشتريات واشتروا فقط ما تحتاجون إليه.

جمّدوا بقايا الطعام لاستخدامها في وجبات سريعة:

- حضّروا كمية أكبر من الطعام، ثم جمّدوا الكمية الزائدة لتوفير الوقت والمال.
- من الوجبات التي تناسب التجميد:
 - الشوربات.
 - اللازانيا.
 - صلصات المعكرونة.
 - أطباق الكاري.

قد يكون اللحم مكلفاً، لذا جرّبوا هذه الأفكار:

- أضيفوا العدس أو الفاصوليا إلى أطباق اللحم لزيادة الكمية والقيمة الغذائية، مع الحفاظ على المذاق اللذيذ.
- حضّروا وجبات من دون لحم في بعض أيام الأسبوع، مثل الفلفل أو المعكرونة بالخضار.
- للحصول على البروتين بتكلفة أقل، اختاروا البيض أو الأسماك المعلبة أو الدجاج.

أفكار بسيطة لوجبات عائلية ناجحة:

- خصصوا ليلة لتناول 'وجبة منزلية سريعة'، مثل ليلة 'تاكو' أو 'برغر'، أو أي وجبة مفضلة لدى الأسرة.
- جدّدوا استخدام بقايا الطعام بطرق مبتكرة؛ فمثلاً، يمكن تحويل اللحم المفروم المتبقي مع الخضار إلى فطيرة مغطاة بالبطاطس المهروسة، ثم استخدام ما تبقى منه كحشوة للبطاطس المخبوزة في وجبة أخرى.
- اشتروا الأطعمة بكميات كبيرة، ثم جمّدوا الكمية الزائدة لتتوفر لديكم دائماً وجبات جاهزة.

وفّروا المال عند التسوّق:

- اختاروا المنتجات التي تحمل العلامة التجارية الخاصة بالمتجر، فهي ذات جودة عالية وتكلفتها أقل.
- لا تتسوّقوا وأنتم جائعون.
- ابحثوا في الرفوف العلوية والسفلية عن الخيارات الأقل سعراً.
- اشتروا الفواكه والخضروات الكاملة بدلاً من المقطعة مسبقاً.
- الفواكه والخضروات المجمّدة أو المعلبة أقل تكلفة، وتدوم لفترة أطول، كما أنها خيار صحي.
- اشتروا الفواكه والخضروات في موسمها، إذ أنها أقل سعراً وطازجة أكثر.

دليل الطعام المجاني ومنخفض التكلفة

تساعدكم الأداة المجانية التابعة لخدمة تعزيز الصحة (Health Promotion) في العثور على خدمات الدعم في أنحاء جنوب غرب سيدني. امسحوا رمز الاستجابة السريعة (QR) للحصول على الدعم، بما في ذلك وجبات مجانية وقسائم الطعام والمساعدة المالية.



وجبات عائلية سريعة وسهلة

حتى مع كثرة مشاغل الحياة، يمكنكم إعداد وجبات بسيطة لأسرتكم بكل سهولة. إليكم بعض النصائح التي تساعدكم على توفير الوقت.

خطّطوا مسبقاً:

- احتفظوا بقائمة من الوجبات المفضلة لدى أسرتكم لتسهيل اختيار ما ستعدّونه من طعام.
- اختاروا طرق تحضير طعام سهلة لا تحتاج إلى الكثير من المكونات.
- تسوّقوا مرة واحدة في الأسبوع، وخذوا معكم قائمة بالمشتريات حتى لا تنسوا شيئاً وتضطروا للعودة إلى المتجر.

اطبخوا بذكاء:

- حضّروا كمية إضافية من وجبة العشاء، واستخدموا الطعام المتبقي في وجبة الغداء أو العشاء في يوم آخر.
- ضاعفوا كمية الوجبات التي تحضّرونها، وجمّدوا جزءاً منها للأيام التي تكثر فيها المشاغل.
- حضّروا بعض أجزاء الوجبات في بداية الأسبوع لتوفير الوقت وتخفيف الضغط.
- اطلبوا كمية كبيرة من اللحم المفروم، واستخدموه في وجبات أخرى، مثل 'سباغيتي بولونيز' أو 'فطيرة الراعي'.
- استخدموا قدر الطهي البطيء أو حضّروا وجبات تُطهى في صينية واحدة لتسهيل إعداد الطعام.

نصائح لتوفير الوقت:

- استخدموا الخضروات المجمدة أو المعلبة عند إعداد الوجبات.
- احتفظوا بأطعمة أساسية مثل المعكرونة في خزانة المطبخ لتحضير وجبات سريعة.
- يمكنكم شراء الأرزّ الجاهز للتسخين في الميكروويف. قد يكون سعره أعلى قليلاً، لكنه يوفر الوقت.
- حضّروا كمية إضافية من الجبن (مبشوراً أو مقطّعاً) واحتفظوا بها لاستخدامها لاحقاً.

وجبات عائلية سريعة وسهلة

الوجبات السهلة خيار مناسب

- احتفظوا بقائمة من الوجبات السريعة التي يمكنكم إعدادها لأسرتكم، مثل:
- البيض المخفوق مع الخضروات.
- 'الرافيولي' المحفوظ بالتجميد مع الصلصة.
- طبق متنوع من الطعام المتبقي يختار الأطفال منه ما يحبون.
- سندويشات التوست مع شرائح من الخضروات.
- ليس من الضروري أن تكون كل وجبة مثالية، ففي بعض الأيام يكفي أن تكون بسيطة وسهلة.

حَضَرُوا الوجبات الخفيفة مسبقاً:

- قَطَّعُوا الفواكه في بداية الأسبوع واحفظوها في علبة داخل البرّاد.
- قَطَّعُوا الخضروات إلى شرائح واحفظوها في الماء لتبقى طازجة لمدة يومين إلى ثلاثة أيام.
- اخبزوا كمية من كعك 'المافن' أو شريحة 'كيك' واحفظوها بها كوجبة خفيفة خلال الأسبوع.
- الفواكه المجمّدة أو المعلّبة خيار مناسب أيضاً.
- الوجبات الخفيفة المعلّبة، مثل الفشار أو عبوات اللبن الزبادي الصغيرة، مفيدة في الأيام التي تكثر فيها المشاغل.

تجهيز علبة الغداء المدرسية بسرعة وسهولة :

- حَضَرُوا وجبات الغداء في الليلة السابقة لتوفير الوقت.
- احتفظوا بالفواكه والخضروات المقطعة في البراد، فالجزر والبطيخ والكرفس والأناناس والبرتقال تبقى طازجة لعدة أيام.
- حَضَرُوا كمية إضافية من السندويشات وجمّدها لاستخدامها في الصباحات التي تكثر فيها المشاغل.
- خصصوا مكاناً في خزانة المطبخ أو حجرة التجميد (الفريزر) يحتوي على وجبات خفيفة سريعة وجاهزة.

هَيِّئُوا أَجْواءَ صَحية وممتعة أثناء الوجبات

يمكن أن تساعد تهيئة أجواء صحية لتناول الطعام في المنزل على ترسيخ عادات غذائية جيدة. كما أنها فرصة لإضفاء أجواء من المتعة والهدوء وتعزيز الترابط خلال أوقات تناول الطعام مع الأسرة.

أوقات الوجبات مع الأسرة:

- تناولوا العشاء معاً حول المائدة كلما أمكن.
- تجنبوا استخدام الشاشات الإلكترونية أثناء الوجبات ليتمكن الجميع من التحدث والتواصل معاً.
- استغلوا أوقات الوجبات للحديث. تحدثوا عن أجمل ما حدث لكل منكم خلال اليوم.
- شجّعوا الأطفال على المساعدة في ترتيب المائدة وتنظيفها.

هَيِّئُوا المنزل للتشجيع على الأكل الصحي:

- ضعوا طبقاً من الفواكه على طاولة المطبخ ليكون أول ما يراه الجميع.
- اجعلوا الأطعمة الصحية في متناول اليد.
- احتفظوا بماء بارد في البرّاد.
- خزّنوا الخضروات المقطّعة في علب شفافة ليتمكن الأطفال من رؤيتها.

أشركوا الأطفال في إعداد الطعام:

- غالباً ما يجرب الأطفال المزيد من الأطعمة عندما يشاركون في إعدادها.
- دعوا الأطفال يساعدون في اختيار وجبة العشاء وغسل الخضروات وتحريك الطعام أثناء الطهي.
- شجّعوا الأطفال على المساعدة في تقديم العشاء، وتركوا لهم حرية اختيار الكمية التي يريدون وضعها في أطباقهم.

كونوا قدوة جيدة لأطفالكم، فالأطفال يتعلمون من خلال تقليد ما يرونه من حولهم:

- تحدّثوا عن الطعام بطريقة إيجابية.
- تجنبوا الحديث عن الوزن أو الحميات الغذائية، أو وصف بعض الأطعمة بأنها 'سيئة'.
- تناولوا الخضروات والوجبات الصحية أمام أطفالكم ليشاهدوا استمتاعكم بها.
- اشربوا الماء مع وجباتكم.

هَيِّئُوا أَجْواءَ صَحية وممتعة أثناء الوجبات

مُساعدة الطُفل صَعب الإِرضاء في الأكل:

من الطبيعي أن يمر الأطفال بمرحلة تزداد فيها صعوبة إرضائهم في الأكل. لكن مع قليل من الصبر والابتكار، يمكن أن يصبح وقت الوجبات فرصة للأطفال لاكتشاف أطعمة جديدة بالوتيرة التي تناسبهم.

- قَدِّمُوا أطعمة جديدة مع أطعمة مألوفة.
- لا تضغطوا على أطفالكم. دعوهم يجربون الأطعمة الجديدة بالوتيرة التي تناسبهم.
- نوِّعوا الوجبات حتى لا تكون متشابهة كل ليلة.
- حافظوا على هدوئكم إذا رفض الأطفال الطعام، فهذا أمر طبيعي.
- امدحوا الأطفال عند تجربة أطعمة جديدة، لكن لا تستخدموا الطعام كمكافأة.
- استمروا في تقديم أطعمة جديدة للأطفال، حتى إذا رفضوها مرات عديدة.
- اجعلوا تناول الطعام وقتاً ممتعاً. جربوا إعداد طبق خضروات على شكل وجه مبتسم.
- أضيفوا المزيد من الخضروات إلى الوجبات، مثل الجزر المبشور أو الكوسا المبشورة في 'سباغيتي بولونيز' أو أطباق أخرى.

حافظوا على أجواء إيجابية أثناء الوجبات:

- امدحوا الأطفال عندما يجربون أطعمة جديدة.
- قَدِّمُوا الفواكه والخضروات والأطعمة الجديدة باستمرار.
- ركِّزوا على التحدُّث وقضاء الوقت معاً.
- دعوا الأطفال يساعدون في المطبخ بإعداد الطعام وترتيب المائدة.

من الطبيعي أن يصعب إرضاء الأطفال في الأكل. إذا كنتم تبحثون عن معلومات إضافية حول كيفية مساعدة طفلكم صَعب الإِرضاء في الأكل، فهناك موارد متاحة لكم:



المجموعات الغذائية الخمس

تُزوّد المجموعات الغذائية الخمس الجسم بما يحتاجه للحفاظ على القوة والحيوية. وتختلف كل مجموعة عن الأخرى، لذلك امزجوا أطعمة من جميع المجموعات للحصول على طبق ملوّن يشبه قوس قزح!



تشمل البقوليات: الحمص، العدس، 'التوفو'، فول الصويا والفاصوليا البيضاء (كانيليني).

الخضروات والبقوليات



غنية
بالفيتامينات
والمعادن.



غنية بالألياف
التي تساعد
على الهضم.



تساعد في
الحفاظ على
صحة القلب.



تساعد على
مقاومة الأمراض
والحفاظ على القوة.



تذكّروا: اختاروا الفواكه الكاملة بدلاً من العصير

الفواكه



غنية بالفيتامينات
والمعادن.



غنية بالألياف التي
تساعد على الهضم.



تساعد على مقاومة
الأمراض والحفاظ
على القوة.



تشمل الخيارات النباتية: البيض، 'التوفو'، المكسّرات، البذور والبقوليات.

اللحوم وبدائلها



يساعد البروتين
على بناء
عضلات قوية.



تحتوي هذه الأطعمة
على الحديد الذي
يساعد في الحفاظ
على صحة الدم.



تدعم أحماض أوميغا-3
صحة الدماغ والقلب
(توجد في الأسماك
والمكسّرات).



تذكّروا: اختاروا الحبوب الكاملة أو الخيارات الغنية بالألياف.

الحبوب (وخاصة الحبوب الكاملة)



تُعدّ المصدر الرئيسي
للطاقة في
الجسم.



غنية بالألياف التي
تساعد على
الهضم.



تساعد فيتامينات
'ب' على تحويل
الطعام إلى طاقة.



تذكّروا: اختاروا بدائل غير الألبان مضافاً إليها الكالسيوم.

منتجات الألبان وبدائلها



يساعد الكالسيوم على
تقوية العظام والأسنان.



فيتامين 'ب12'
مهم لصحة
الدماغ والدم.



يساعد البروتين على
بناء عضلات قوية.

أضيفوا المزيد من الخضروات إلى أطباقكم

جرّبوا هذه الأفكار البسيطة لإضافة المزيد من الخضروات إلى وجباتكم. يمكن أن تكون إضافة الخضروات سريعة ولذيذة وطريقة ممتعة لإضفاء المزيد من التنوع والحيوية على أي وجبة.

اجعلوا نصف طبقكم من الخضروات.
اختراروا أكبر عدد ممكن من الخضروات للحصول على المزيد من العناصر الغذائية.

أضيفوا المزيد من الخضروات إلى الوجبات التي تتناولونها عادةً.
أضيفوا الخضروات مبشورة وممزوجة مع الصلصات أو العصائر أو 'المافن'. ويمكنكم أيضاً إضافتها إلى العجة والبيتزا.

استخدموا الخضروات المجمدة أو المعلبة قليلة الملح.
إنها سريعة التحضير ولا تزال غنية بالعناصر الغذائية. أضيفوها إلى الأطباق المقلية على الطريقة الآسيوية أو الشوربات أو المعكرونة أو أطباق 'الكاري'.

أضيفوا نكهات تجعل الخضروات ألذ.
استخدموا زيت الزيتون مع رشّة من الأعشاب أو التوابل مثل 'البابريكا' أو الكمّون أو الثوم. ويمكنكم أيضاً إضافة الليمون أو تبيبات للسلطة.

اجعلوا الخضروات ظاهرة وجاهزة للأكل.
احفظوا الخضروات المقطعة مسبقاً في علب شفافة، وضعوا طبقاً من الخضروات الطازجة على طاولة المطبخ.

نوّعوا طرق تحضير الخضروات.
جرّبوا شويها أو تحميرها على الشواية أو طهيها البخار أو قليها على الطريقة الآسيوية، للحفاظ على تنوع الوجبات ومتعتها. أضيفوا توابل مختلفة لمزيد من النكهة.

امسحوا رمز الاستجابة السريعة (QR) لمعرفة عدد الحصص التي يحتاجها الأطفال من الخضروات والمجموعات الغذائية الأخرى.



حَضَرُوا وجبات متوازنة

جربوا واكتشفوا طرقاً جديدة لتحضير وجبة صحية! يساعدكم هذا الطبق على اختيار أطعمة من كل مجموعة غذائية لإعداد وجبات صحية لجميع أفراد الأسرة. املأوا أطباقكم بأطعمة متنوعة بألوان قوس قزح للحصول على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية.

اجعلوا ربع أطباقكم من
البروتين قليل الدهون.

- اختاروا قطع اللحم قليلة الدهون، وقللوا من اللحوم المصنّعة (مثل النقانق و'السلامي').
- احرصوا على تناول مصادر البروتين النباتية بانتظام.

اجعلوا نصف أطباقكم من
الخضروات.
(طازجة، مجمّدة أو معلّبة)



اجعلوا ربع أطباقكم
من **الحبوب الكاملة**.



- استمتعوا بتناول مجموعة متنوعة من الخضروات بمختلف ألوانها، فكل لون يمدّ الجسم بعناصر غذائية مختلفة.
- احرصوا على إضافة الخضروات إلى معظم الوجبات، ولا تنسوا إضافتها إلى الوجبات الخفيفة.

- اختاروا الحبوب الكاملة لتشعروا بالشبع لفترة أطول، فهي تحتوي على كمية أكبر من الألياف والفيتامينات والمعادن.
- قلّلوا من خيارات الحبوب المصنّعة بدرجة كبيرة مثل الكعك والبسكويت، لأنها تحتوي على دهون وسكريات وملح مضاف.

انتعشوا بشرب الماء

يساعد الماء الجسم على أداء وظائفه الحيوية، فكل خلية ونسيج وعضلة بحاجة إليه للتمكن من الحركة والتفكير والشعور بصحة جيدة. الخبر السار هو أن الحفاظ على ترطيب الجسم يمكن أن يكون سهلاً وممتعاً بفضل الماء. فلنستكشف معاً طرقاً بسيطة تجعل شرب الماء جزءاً من حياتنا اليومية.

نصائح لتذكّر شرب الماء

- احتفظوا بقنينة ماء بجانبكم في المنزل أو العمل أو السيارة.
- استخدموا رسائل التذكير الهاتفية أو التطبيقات لمساعدتكم على شرب الماء (كل ساعة إلى ساعتين).
- اجعلوا شرب الماء جزءاً من روتينكم اليومي. اشربوا كوباً من الماء عند الاستيقاظ أو أثناء مشاهدة التلفاز أو مع كل وجبة.
- اعرّفوا سعة قنينة الماء لديكم بالمليلتر/الليتر، وحددوا هدفاً لشرب ليترين إلى 3 لترات يومياً.

اجعلوا شرب الماء أكثر متعة:

- أضيفوا إلى الماء مكعبات الثلج أو التوت أو شرائح الخيار أو الليمون الأصفر أو الأخضر.
- جرّبوا شاي الأعشاب (ساخناً أو بارداً).
- جرّبوا المياه الغازية أو أضيفوا شراباً مركزاً خالياً من السكر لإضافة نكهة.

في الأيام الحارة أو عندما يصعب عليكم شرب كمية كافية من الماء، تناولوا أطعمة غنية بالماء، على سبيل المثال:

- الفواكه والخضروات، مثل البطيخ والتوت والبرتقال والخيار والكرفس والكوسا والطماطم.
- اللبن الزبادي أو العصائر المخفوقة (سموزي) المحضّرة من الفواكه مع الحليب أو الماء.
- استمتعوا بالشوربات والمرق، خاصة الأنواع المصنوعة من الخضروات، للمساعدة في الحفاظ على ترطيب الجسم في الأيام الباردة.

طرق ممتعة لمساعدة الأطفال على شرب الماء:

- اختاروا قناني أو أكواباً ملوّنة ومزينة بشخصيات محبة للأطفال.
- دعوا الأطفال يختارون قنيتهم أو كوبهم بأنفسهم.
- أضيفوا مكعبات ثلج بأشكال ممتعة (مثل النجوم أو الدوائر) واستخدموا شفاطات شرب ملوّنة.
- استخدموا جداول المكافآت أو الملصقات للاحتفال بإنجازاتهم وتشجيعهم.
- خذوا معكم قناني ماء لكم ولأسرتكم عند الخروج من المنزل.

كيف تعثرون على معلومات موثوقة؟

تنتشر الخرافات والمعلومات غير الدقيقة حول التغذية بسرعة، خاصةً على وسائل التواصل الاجتماعي! يساعدكم هذا الدليل في العثور على معلومات موثوقة، لتتمكنوا من التمييز بين المعلومات الصحيحة واتخاذ قرارات غذائية أفضل. إن اختيار الأطعمة الصحية أمر مهم، ومعرفة الحقائق تساعدكم على تزويد أجسامكم بالعناصر الغذائية التي تحتاج إليها.

كيف تعرفون ما إذا كانت المعلومات موثوقة؟

من أعد هذا المصدر؟

يمكنكم الوثوق بالمصادر الصادرة عن الجهات الحكومية والخدمات الصحية وأخصائيي التغذية المؤهلين. تساعدكم الشعارات الرسمية وعناوين المواقع الإلكترونية التي تنتهي بـ gov أو edu أو org على التحقق من أن المواقع موثوقة.

ماذا توحى طريقة صياغة المعلومات؟

توخوا الحذر من العبارات التي تهدف إلى بيع منتج أو خدمة. واحذروا الوعود بالحلول السريعة أو الادعاءات بأن طعاماً واحداً يمكنه حل مشكلة صحية.

هل المعلومات حديثة؟

تحققوا سريعاً من تاريخ النشر أو تاريخ آخر مراجعة للمعلومات. هذه طريقة سهلة للتأكد من أن المعلومات التي تقرأونها تستند إلى أحدث الدراسات.

هل يدعو المصدر إلى تجنب مجموعات غذائية؟

إذا طُلب منكم تجنب مجموعات غذائية كاملة كالحبوب أو منتجات الألبان أو الفواكه، فاعتبروا ذلك علامة تستدعي الحذر، لأن الأكل الصحي المتوازن يشمل المجموعات الغذائية الخمس جميعها.

احذروا من:

- صيحات التغذية المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي والنصائح الغذائية التي يقدمها أشخاص غير مؤهلين.
- المصادر التي تروج لأنظمة غذائية رائية أو أطعمة تدّعي 'حرق الدهون' أو مكملات 'سحرية'.
- المعلومات التي لا تذكر اسم الكاتب أو لا تستند إلى دراسات داعمة.

مصادر موثوقة للحصول على معلومات عن التغذية:

الجهات الحكومية والمنظمات الصحية:

- [Munch and Move](#) (مبادرة 'كلوا وتحركوا')
- [Growing HealthyKids](#) (تنشئة أطفال أصحاء)
- [Love FoodHate Waste](#) (مبادرة 'أحبوا الطعام، وقللوا هدره')
- [Food Standards Australia New Zealand](#) (هيئة معايير الأغذية في أستراليا ونيوزيلندا)

مصادر إضافية مفيدة

- [One-handed cooks](#) (طرق تحضير طعام: طهارة بيد واحدة)
- [No Money NoTime](#) (نصائح وأفكار: وجبات اقتصادية وسريعة)

- [Healthy Eating Active Living -NSW Health](#) (التغذية الصحية والنشاط - دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز)
- [Eat for Health](#) (التغذية من أجل الصحة - إرشادات صادرة عن الحكومة الأسترالية)
- [Health Direct](#) (الخدمة الصحية المباشرة)
- [National Nutrition Foundation](#) (المؤسسة الوطنية للتغذية)
- [Heart Foundation](#) (مؤسسة القلب)
- [Australian Indigenous Health Info Net](#) (شبكة المعلومات الصحية للسكان الأصليين الأستراليين)
- [Dietitian's Australia](#) (الجمعية الأسترالية لأخصائيي التغذية)
- [Nutrition Australia](#) (المنظمة الأسترالية للتغذية)
- [Baker Heart & Diabetes Institute](#) (معهد بيكر للقلب والسكري)