

غذاء صحي بتكلفة أقلّ

لا يعني تناول الطعام الصحي إنفاق الكثير من المال،
فحتى بعض التغييرات البسيطة تُحدث فرقاً كبيراً.
هيا نستكشف معاً بعض الطرق السهلة لتحقيق
ذلك.



دوركم الآن:

اذكروا ثلاثة أمور
يمكنكم القيام بها قبل
الذهاب للتسوق
للمساعدة في تقليل
التكاليف.



ما هي أفضل الطرق
التي تستخدمونها
لتوفير المال عند
إطعام أسرّتكم؟



أين تتسوّقون في
منطقتكم للحصول
على أفضل العروض؟

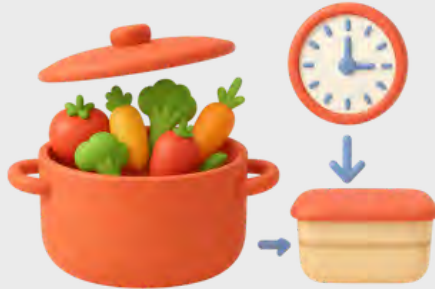


اخبرونا عن وجباتكم
العائلية المفضلة
منخفضة التكلفة.



وجبات عائلية سريعة وسهلة

مشاغل الحياة كثيرة، لكن يمكن أن يظل إعداد الطعام لأسرتكم أمراً سهلاً. بواسطة بعض الأفكار البسيطة، يمكنكم تحضير وجبات لذيذة دون عناء.



دوركم الآن:



ما هي الفواكه
والخضروات التي تبقى
طازجة في البراد بعد
تقطيعها؟



اذكروا ثلاثة أشياء
يمكنكم القيام بها
لتسهيل تجهيز علب
الغداء المدرسية.

ماذا يتناول أفراد
أسرتكم على العشاء
عندما لا يتوفر لديكم
وقت كافٍ؟



ما هي أفضل نصيحة
لديكم لتوفير الوقت
عند إعداد الطعام
لأسرتكم؟



هَيِّئُوا أَجْوَاءَ صَحِيَّةٍ وَمَمْتَعَةً أَثْنَاءَ الْوَجَبَاتِ

يُمْكِنُ أَنْ يَسَاعِدَ خَلْقُ أَجْوَاءَ صَحِيَّةٍ لَتَنَاوُلَ الطَّعَامَ فِي الْمَنْزِلِ
عَلَى تَرْسِيخِ عَادَاتٍ غِذَائِيَّةٍ جَيِّدَةٍ لَدَى الْجَمِيعِ. كَمَا أَنَّهَا طَرِيقَةٌ
رَائِعَةٌ لِإِضْفَاءِ بَعْضِ الْمَرْحِ وَالْهَدْوِ وَتَعْزِيزِ التَّرَابُطِ خِلَالَ
أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ الْعَائِلِيَّةِ.



دوركم الآن:

كيف يشارك أطفالكم
في إعداد العشاء أو
تقديمه؟

أخبرونا بشيء تفعلونه
أثناء أوقات الوجبات
لجعلها أكثر متعة.

اذكروا بعض الأطعمة
الجديدة التي رفضها
أطفالكم في البداية ثم
أصبحوا يحبونها. كيف
ساعدتموهم على
تجربتها؟

ما هي الطرق المبتكرة
التي استخدمتموها
لإضافة الخضروات إلى
وجبات أطفالكم؟





أضيفوا المزيد من الخضروات إلى أطباقكم

يمكن أن تكون إضافة الخضروات إلى وجباتكم طريقة سريعة ولذيذة وممتعة لإضفاء المزيد من التنوع على أي وجبة. لتتعرف على بعض الطرق التي تساعدنا على تناول المزيد من الخضروات كل يوم.



دوركم الآن:



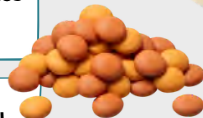
أين تحتفظون
بالخضروات بحيث
تسهل رؤيتها؟

ما الذي تحبون
إضافته إلى
الخضروات لجعل
مذاقها ألذ؟



ما هي الوجبات التي
يمكننا دمج المزيد من
الخضروات فيها
بطريقة ذكية؟

ما هي أنواع الخضروات
المعلّبة أو المجمّدة
التي تضيفونها إلى
وجباتكم؟



لنتحدث عن الخضروات والبقوليات



غنية بالفيتامينات
والمعادن.



غنية بالألياف التي
تساعد على الهضم.



تساعد في الحفاظ
على صحة القلب.



تساعد على مقاومة
الأمراض والحفاظ على
القوة.

دوركم الآن:

كيف يمكنكم إضافة
المزيد من الخضروات
إلى وجبتكم المفضلة؟

ما هي بعض الوجبات
الخفيفة المصنوعة من
الخضروات التي قد
يحبها أطفالكم؟

ما هي طريقتكم
المفضلة لطهي
الخضروات أو
تحضيرها؟

ما هي أفضل وسيلة
لديكم لإضافة الخضروات
بطريقة ذكية إلى وجبات
الأطفال الذين يصعب
إرضائهم في الأكل؟



لنتحدث عن الفواكه



غنية بالفيتامينات
والمعادن.



غنية بالألياف التي
تساعد على الهضم



تساعد على مقاومة
الأمراض والحفاظ على
القوة.

دوركهم الآن:



كيف يمكنكم تناول
المزيد من الفواكه
يوميًا؟

ما هي وجبة الفواكه
الخفيفة التي يستمتع
بها أطفالكم؟



ما هي الطريقة الممتعة
التي تقدّمون بها الفواكه
في المنزل؟

ما نوع الفواكه المجففة
أو المعلبة التي تحبون
الاحتفاظ بها في خزانة
المطبخ؟



لنتحدث عن 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
والمكسرات).

دوركم الآن:

ما هي الطريقة السهلة
التي تستخدمونها
لإضافة البقوليات إلى
وجباتكم؟



عند اختياركم اللحوم، ما
هي الأمور التي يمكنكم
البحث عنها للتأكد من أنها
الخيار الأفضل لأسرتكم؟



كيف يمكنكم استبدال
اللحم بخيار نباتي في
إحدى وجبات أسرتكم؟



هل هناك نوع من
اللحوم أو بدائل اللحوم لا
يتناوله أفراد أسرتكم
كثيراً، لكنهم يرغبون في
تجربته أكثر؟



لنتحدث عن الحبوب



تُعَدُّ المصدر الرئيسي
للطاقة في الجسم.



تُعَدُّ المصدر الرئيسي
للطاقة في الجسم.



تساعد فيتامينات
'ب' على تحويل
الطعام إلى طاقة.

دوركم الآن:

ما هي الأمور التي ينبغي
أن تبحثون عنها عند
اختيار الحبوب؟

ما هي أنواع الحبوب
التي تجدون أنها أسهل
للاستخدام عندما يكون
وقتكم ضيقاً؟

اذكروا نوعاً من الحبوب
يمكنكم استبداله
بحبوب كاملة في
وجباتكم؟

ما هي الوجبات الخفيفة
المصنوعة من الحبوب
الكاملة التي يحبها
أطفالكم؟



لنتحدث عن منتجات الألبان وبدائلها



يساعد الكالسيوم على
تقوية العظام
والأسنان.



فيتامين 'ب12'
مهم لصحة الدماغ
والدم.



يساعد البروتين
على بناء عضلات
قوية.

دوركهم الآن:

اذكروا طريقة بسيطة
تُضيفون بها منتجات
الألبان إلى غذائكم
اليومي؟

اذكروا وجبة خفيفة
مصنوعة من منتجات
الألبان يستمتع بها
أطفالكم؟

ما هي الأمور التي
تبحثون عنها عند اختيار
بدائل منتجات الألبان؟

ما هي الطريقة الآمنة
التي يمكنكم من خلالها
إضافة منتجات الألبان
إلى علبة الغداء
المدرسية؟



انتعشوا بشرب الماء

يساعد الماء الجسم على أداء وظائفه الحيوية، فكل خلية ونسيج وعضلة بحاجة إليه للتمكن من الحركة والتفكير والشعور بأفضل حال. فلنتحدث الآن عن بعض الطرق التي تساعدنا على شرب المزيد من الماء.



دوركُم الآن



ما هي طريقتكم
المفضلة لشرب
الماء؟

ما هي كمية الماء
التي تشربونها عادةً
خلال اليوم؟



اذكروا طريقة ممتعة
يمكنكم استخدامها
لمساعدة أطفالكم على
شرب المزيد من
الماء؟

ما هي الوسيلة التي
تستخدمونها
لتذكروا شرب الماء
كل يوم؟



حَضَرُوا وَجِبَاتٍ مُتَوَازِنَةٍ



اجعلوا أطباقكم الصحية زاخرة بالألوان والمكوّنات المتنوعة، لتجمع بين المتعة والفائدة. لنحدث الآن عن الأطعمة التي تفضلونها، وكيف يمكنكم إعداد وجباتكم بأنفسكم.

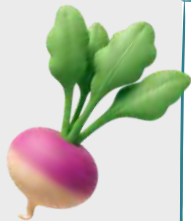
دوركم الآن:

عند التخطيط لوجبة،
ما هي الأطعمة التي
تفكرّون فيها أولاً؟

ما هي المجموعة
الغذائية التي تشغل
عادةً أكبر جزء من
أطباقكم؟

كيف تضيفون التنوع
إلى وجباتكم كل يوم؟

ما هي العوامل التي
تؤثر في اختياركم
للأطعمة التي
تتناولونها؟



كيف تعثرون على معلومات موثوقة؟

تنتشر الخرافات حول التغذية بسرعة، خاصةً على وسائل التواصل الاجتماعي، وتساعدكم معرفة الحقائق على تزويد أجسامكم بالعناصر الغذائية التي تحتاجون إليها. فلنستكشف أماكن البحث عن المعلومات، وكيفية التحقق من موثوقيتها.



دوركم الآن:

قرأتم منشوراً عن
التغذية على إنستغرام؛
كيف تعرفون ما إذا
كانت المعلومات
صحيحة؟

أرسل لكم صديق مقالاً
عن 'وجبة خفيفة صحية
جديدة'؛ ما الذي يجعلكم
تثقون بهذه المعلومات؟

تريدون طريقة تحضير
طعام لعشاء الليلة، أين
يمكنكم البحث عنها؟

قرأتم على الإنترنت أن
عصيراً مخفوقاً (سموذي)
يساعد على إنقاص الوزن؛
كيف تعرفون ما إذا كانت
هذه المعلومة موثوقة؟