

أنا آكل صحيًا لأكون ذكيًا
وقويًا !!!



Η δράση αυτή
υλοποιήθηκε στο
πλαίσιο του
προγράμματος του
Ευρωπαϊκού κέντρου
Wergeland "Σχολεία για
όλους - Συμπερίληψη
παιδιών προσφύγων"
στο οποίο συμμετείχε το
σχολείο μας 106ο
Δημοτικό Σχολείο
Αθηνών τη σχολική
χρονιά 2023-2024.



*This notebook
belongs to:
106ο Δημοτικό
Σχολείο Αθηνών
2023-2024*

Αραβικά (Συρία)

*Αθηνά Πρωτόπαππα
Σχολική Νοσηλεύτρια*

إن النظام الغذائي الصحي، بالإضافة إلى دوره الهام في نمو الطفل وصحته، يؤثر بشكل كبير على الأداء والتقدم المدرسي.

إنها لحقيقة أن عاداتنا الغذائية كالبالغين لها أساسها في مرحلة الطفولة، حيث تبدأ في البناء.

التغذية الصحية للأطفال كل يوم هي من أهم إنجازات الوالدين، فهذه الطريقة يتم حماية صحة الطفل، وفي الحاضر والمستقبل يتعزز نموه الجسدي والعقلي، بل ويحمي من الأمراض. الأمراض المزمنة في حياة البالغين.

الشرط الضروري لاعتماد نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني اليومي كأسلوب حياة من قبل الأطفال هو إعلام وتعليم الأطفال والآباء والمعلمين



نصائح للأطفال



1. الاستيقاظ مبكراً وتناول وجبة الإفطار يجعلك أكثر ذكاءً وقوة !!!
2. خذ وجبة خفيفة من المنزل إلى المدرسة.
3. تجنب تناول الحلويات والحلويات بشكل متكرر - تزيد وزنك وتضر أسنانك !!
4. شرب كمية كافية من الماء.
5. تفضيل العصائر الطبيعية على المشروبات الغازية.
6. تناول الوجبات المطبوخة في المنزل.
7. تناول الفواكه والخضروات كل يوم يجعلك أقوى !!
8. اشرب كوبًا أو كوبين من الحليب والزيادي يوميًا للحصول على أسنان وعظام قوية!
9. تجنب تناول الطعام واقفاً أو أمام التلفاز.
10. يجب أن تأكل يوميًا:

إفطار،

بارد في المدرسة

غداء

وجبة خفيفة بعد الظهر

عشاء

نصائح للآباء والأمهات

نحن والأطفال يجب أن نتناول وجبة الإفطار.

نحن نتأكد من وجود طعام مطبوخ دائمًا في المنزل.

كل أسبوع علينا طهي كل الطعام

(مرة واحدة دجاج، مرة واحدة سمكة، مرة واحدة لحم، مرة واحدة معكرونة، مرة أو مرتين بقوليات، مرة أو مرتين طعام مع الخضار المطبوخة (مثل البازلاء).

نحن نعتني بالوجبات الخفيفة للأطفال.

نقتصر الوجبات خارج المنزل على 1-2 مرات في الأسبوع.

نحن لا نكافئ الأطفال بالحلويات والحلويات.

نحن نتخلص من المخزن بالحلويات.

نتأكد من تناول الفواكه والخضروات كل يوم.

نحن نتأكد من أننا نأكل



أفكار الإفطار



1.1 كوب من الحليب مع العسل والشوفان والجوز

1.2 كوب حليب، 1 شريحة خبز بالطحينة والعسل أو المربي

3. كوب واحد من الحليب وشريحة واحدة من الكيك محلي الصنع

1.4 بودنج أرز محلي الصنع و1-2 فاكهة

5. توست مع الجبن والطماطم و1 ثمرة فاكهة أو عصير.

6.1 كوب من العصير الطبيعي الطازج و1 شريحة خبز مع

جبنه

1.7 كوب من عصير البرتقال الطازج.

1 شريحة خبز مع جبنه صفراء و 1 بيضة

مغلي

8. أومليت بالجبنه والخضار وشريحة خبز

9. كريمة الشوفان و1-2 ثمرة فاكهة.

10.1 زبادي مع قطع الفواكه الموسمية المختلفة والعسل

11. سموذي بالحليب والموز والعسل (+الشوفان والجوز والكاكاو)

1.12 بيضة مسلوقة، 1-2 شريحة خبز بالجبن و1 فاكهة

1. خبز محمص بالجبنه الصفراء والطماطم

2.1 لوح شوفان كبير محلي الصنع (مع جاف

الفاكهة)

3.1 قطعة فطيرة محلية الصنع

4.1 كعكة

5.1 الباستيل

6. خبز محمص مع العجة والخضروات

7. خبز محمص مع بيضة مسلوقة

والجبن

1. الطعام محلي الصنع بجزء أصغر من وجبة الغداء

2. نخب مع 1 كوب من الحليب

3. الحليب مع الحبوب

4.1 الزبادي بالعسل

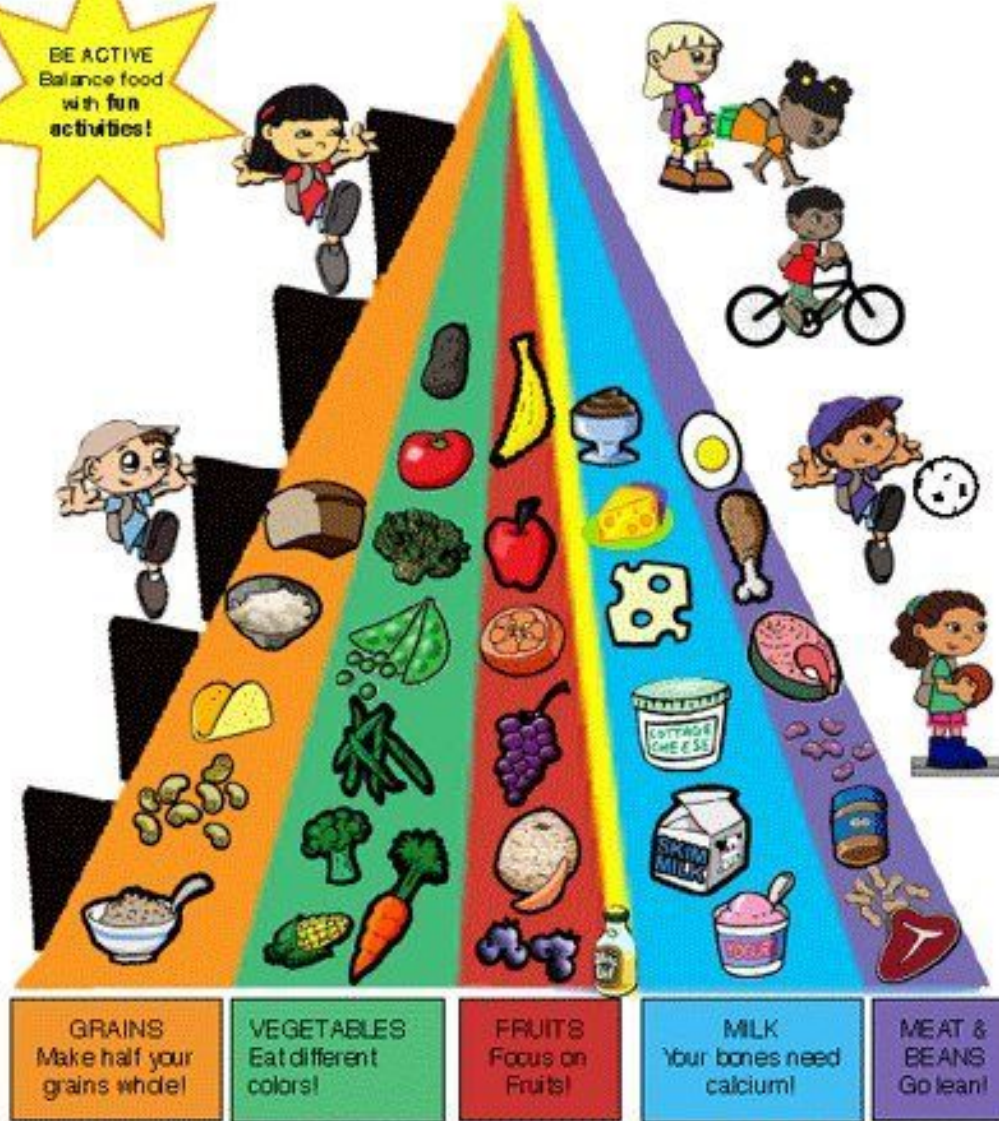
5.1 سلطة، مع 1 بيضة، 1 شريحة خبز

العسل



The Food Pyramid

BE ACTIVE
Balance food
with fun
activities!



أنا آكل صحياً لأكون ذكياً
وقوياً !!!