

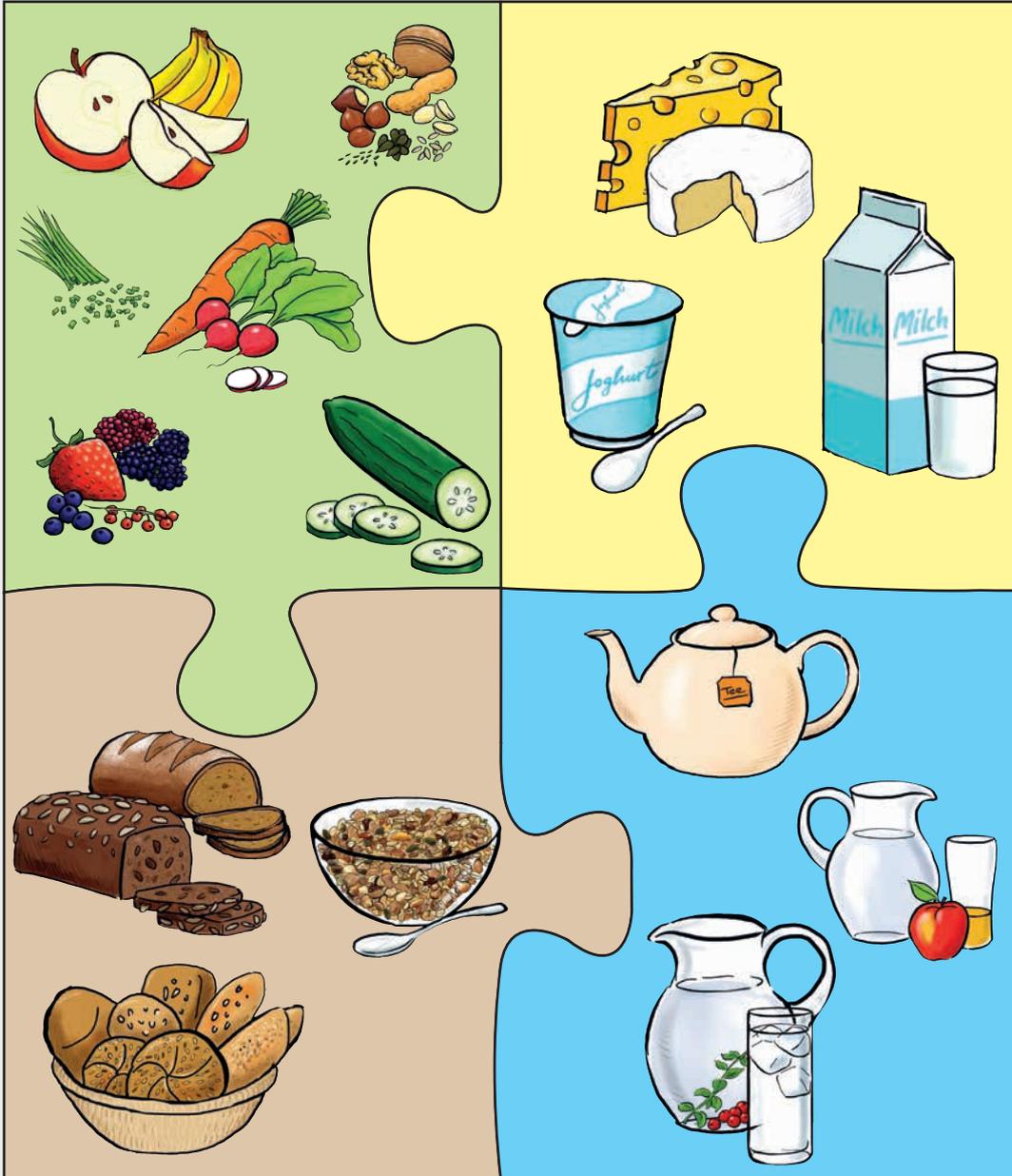
أفضل 4 وجبات خفيفة صحية

”أنا أحتاج
إلى كل
المكونات
الأربعة
في وجبتي
الخفيفة
”الصحية“



الخضار والفواكه والمكسرات والبذور
مقرمشة وطازجة!

منتجات الألبان
والإضافات على الخبز



الخبز والمعجنات
والرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة!

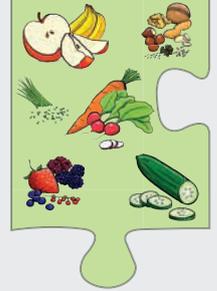
المشروبات
المياه لها دائمًا الأولوية!

أفضل 4 وجبات خفيفة صحية

”أنا أحتاج
إلى كل
المكونات
الأربعة
في وجبتي
الخفيفة
الصحية“

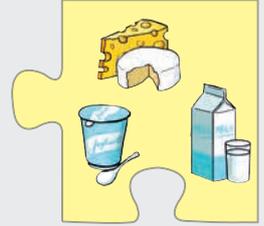
مقرمشة وطازجة! الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور⁽¹⁾:

- الإقليمية والموسمية
 - متنوع - ملون تمامًا مثل قوس القزح
 - يفضل الطعام الصلب (الطعام الخام) عن السائل (العصائر، المهروس، السموزي)
 - حصة بمقدار ملء يد الطفل = جرعة (5, في اليوم” كمية مثالية)
 - استخدام الفواكه المجففة من وقتٍ لآخر كمكملات غذائية (بكميات صغيرة)
 - تناول المكسرات والبذور والحبوب، لمرة واحدة على الأقل في الأسبوع
- أمّ غير ملائم: المكسرات والحبوب المملحة والعصائر المحلاة



تعامل بشكلٍ رشيد مع الدهون والسكر! (منتجات) الألبان & إضافات على الخبز⁽²⁾:

- يُفضل استخدام منتجات الألبان غير المحلاة
 - يُسمح بمنتجات الألبان التي تحتوي على نسبة 11.5 جرام بحد أقصى من السكر لكل 100 جرام أو 100 مل على أن تكون دون سكارين⁽³⁾ اخلط الزبادي الطبيعي مع الفاكهة الطازجة
 - قم بإعداد إضافات على الخبز بحيث تكون قائمة على الجبن البيضاء والجبن الطازج والبقوليات بنفسك
 - استخدم الجبن الطري وشبه الصلب والصلب بدلاً من طبقة النقائق الدهنية
 - تجنب الدهون القابلة للذوبان (مثل الزبد والسمن) مع طبقات إضافية
 - اجعل استخدام منتجات النقائق نادراً واستخدم الإصدارات قليلة الدهون مثل لحم الخنزير، ونقائق كراكوف البولندية، ونقائق لحم الخنزير الشهية، نقائق الدواجن
- أمّ غير ملائم: منتجات الألبان المحلاة للأطفال (مثل البودينغ وزبادي الأطفال)، المنتجات المحلاة القابلة للفرد ومنتجات النقائق عالية الدسم (مثل نقائق الوجبات الخفيفة والنقائق الإضافية وخبز الكبد 'Leberkäse' والسلامي) والمايونيز



الخبز والمعجنات ورقائق الحبوب: من الحبوب الكاملة!

- مخبوزات وخبز الحبوب الكاملة، أو الحبوب السوداء، أو الحنطة السوداء، أو مخبوزات جراهام، أو المخبوزات المحمصة 'Knäckebrot/Knäckebäck'
 - لفائف الحبوب أو الخبز الداكن مع المكسرات والبذور والحبوب⁽¹⁾
 - الموسلي المصنوع في المنزل من
 - الموسلي المصنوع في المنزل من الرقائق (مثل الشوفان ورقائق الحنطة)
- أمّ غير ملائم: وجبات الخبز والمعجنات البيضاء، والمخبوزات عالية الدسم والمعجنات (مثل الكعك، وكرات الكولاتش، والكرواسان)، وحبوب الإفطار المحلاة بالسكر



المشروبات: المياه لها دائماً الأولوية!

- المياه أو شاي الفاكهة أو شاي الأعشاب غير المحلى
 - العصير المخفف في حالات استثنائية
 - عصير الفاكهة بنسبة 100% (مثل عصير التفاح أو عصير البرتقال) المخفف بالمياه أو الشاي بشدة (على الأقل 1:3)
 - يُسمح بالمشروبات التي تحتوي كمية قصوى 6,7 جرام من السكر/100 مل، ودون سكارين (3)
- أمّ غير ملائم: عصير الليمون أو المشروبات المحلاة أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الشاي



⁽¹⁾ يُنصح باستخدام المكسرات والبذور والحبوب للأطفال دون سن 4 سنوات فقط بعد بشرها لدرجة ناعمة (خطر شفتها).

⁽²⁾ لا يُسمح باستخدام اللبن (منتجات الألبان) قليل الدسم إلا بدءاً من عمر 3 سنوات، غير مناسبة للأطفال دون عمر 5 سنوات: الجبن واللبن الخام والأسماك النيئة (مثل السوشي والسلمون المدخن) واللحوم النيئة (مثل السلافي، والنقائق نصف المجففة 'Landjäger'، والنقائق الجافة 'Kantwurst')، أطباق البيض النيء

⁽³⁾ قائمة SIPCAN للألبان والمشروبات على الرابط www.sipcan.at