

ناهار سالم مد رسه

ما هر روز باید غذاهائی را که متشکل از گروه های زیر است بخوریم :

نان و
حبوبات

غذاهای
پروتئینی

میوه و
سبزیجات

برای مطلوب کردن غذا، انواع غذاهائی را که حاوی هریک از گروه های بالاست انتخاب کنید.

نان و حبوبات

نان و حبوبات را برای انرژی اضافه کنید این غذاها ما را در یادگیری و بازی کردن کمک میکنند



غذاهای پروتئینی

غذاهای پروتئینی را برای عضلات سالم و پرورش استخوان اضافه کنید غذاهای پروتئین دار شامل گوشت، دانه ها (آجیل)، تخم مرغ، انواع لوبیا، عدس، و لبنیات مانند پنیر، شیر، و ماست میباشد.



میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات را برای ویتامین، مواد معدنی و فیبر اضافه کنید. اینگونه غذاها ما را کمک میکنند که احساس نشاط کنیم و شاد بنظر بیاییم.



آشامیدنی اضافه کنید

آب سالم ترین و ارزان ترین راه میباید شد



مطمئن شوید که غذای کافی برای تمام روز موجود باشد.

ناهار بی خطرمد رسه



قدری نان و حبوبات انتخاب کنید.



یک غذای پروتئین دار انتخاب کنید.



میوه و سبزیجات انتخاب کنید.

یک نوع آشامیدنی انتخاب کنید.



آب

ناهار سالم مد رسه



ناهار بی خطرمد رسه

قبل از آماده کردن غذای مد رسه دست خود را با آب و صابون بشوئید.



باید غذا ها بطور سا لم بسته بندی شده جدا از یکدیگر در جعبه غذا قرار داده شوند.



میتوان از نایلون های بسته بندی غذا یا ظرف های کوچکتر که در جعبه غذا جای بگیرند برای بسته بندی سا لم غذا بطور جداگانه استفاده نمود.



بطری آب یخ زده یا کیسه یخ را در فریزر بگذارید و آنها را برای سرد نگه داشتن غذا در طول روز در جعبه غذا قرار دهید.



لبنیات، گوشت، تخم مرغ، اسپاگتی و ماکارونی یا برنج پخته باید تا قبل از خوردن سرد نگه داشته شوند.