



# التغذية في المدرسة "اللنش بوكس" Back to School Lunch Box

Dr. Moataz Saleh  
October 2020



unicef  for every child

Adequate Nutrition



كام مرة سمعت كلمت عاوز  
تأكل اية بكرة في المدرسة  
كام مرة قولت أي حاجة يا  
حجة

كام مرة حسيت انك مش عاوز  
تسمع السؤال ده تاني

طيب تفتكر هي بتسأل ليه



طيب كام مرة مسمعتش الكلام ومخدتش الاكل واعدت انت  
وصاحبك و.....



## اساسيات عشان نعمل لنش بوكس مغذي ولذيذ

**الكمية:** تعتمد علي العمر والبنية ونوع العمل. في فرق بين الشبع والتخمة  
(لو الاكل مخلصش متر عيش)

**التوازن:** الوجبة المتوازنة فيها مواد طاقة، وبناء، وحماية (كربوهيدرات، دهون، بروتينات، فيتامينات وأملاح معدنية) وطبعا مننشاش الالياف عشان حركة الامعاء

**التنوع:** الانسان يحب التغيير، والقيمة الغذائية تختلف من نوع لنوع اعلمي جدول عشان تضمني انك بتنوعي بدون اسأله كثير وقدمي اللي بيحبه قدر الإمكان وتعودوا علي التنوع.

**السوائل:** المية هي أساس الحياة، بلاش العصائر المحلاة وبلاش النكتار واكيد بلاش الحاجة الساقعة.

# اساسيات عشان نعمل لنش بوكس مغذي ولذيذ



بناء (البروتين)		طاقة		حماية	
الحيواني	النباتي	الدهون	النشويات	فواكه	خضراوات
بيض الجبن بأنواعها الزبادي (غير محلي) فراخ كفتة السماك اللحوم الباردة (اللنشن مش من ضمنها)	الفاول المدمس الحمص زبده الفاول السوداني البقول الأخرى (العدس البزلاء، لوبيا)	موجوده بشكل طبيعي في الأطعمة المختلفة زي الزبادي واللبن والسمسم وغيرها من الحبوب	العيش (البلدي) الشوفان الذرة الرز البني مكرونه بطاطا البطاطس	البلح والتمر جوافه رمان كاكا منجا لا ننسى الفواكه المجففة	خيار جزر فلفل الوان طماطم الورقيات



# أفكار بسيطة عشان نعمل لنش بوكس مغذي ولذيذ



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health



# دور المدرسة عشان ولادنا يكلوا كويس التوعية والاتاحة



- مبادرة جيل بكرة يكبر بصحة  
طلعت ان اولادنا في المدارس
- 38% منهم مصابين بالانيميا
- 13% لديهم بدانة

# دور المدرسة عشان ولادنا يكلوا كويس التوعية والاتاحة



**التوعية:** بأهمية الممارسات الصحية زي الأكل المتوازن، النظافة الشخصية وممارسة الرياضة.

**اتاحة:** وجبات صحية او بدائل داخل الكنتين المدرسي.



unicef  for every child

Adequate Nutrition