

# الخيارات الذكية

استراتيجية توريد المأكولات والمشروبات الصحية  
لمدارس ولاية كوينزلاند

## معلومات لأولياء الأمور

### ما هي الخيارات الذكية؟

الخيارات الذكية تتعلق بتقديم مأكولات ومشروبات صحية لطلاب مدارس ولاية كوينزلاند. وهي توفر الإرشاد لكل الحالات التي يتم فيها توريد بيئات مدرسية بالطعام، بما في ذلك أكشاك بيع الطعام بها، وماكينات صرف المأكولات والمشروبات، وحملت جمع التبرعات والمكافآت في الفصول والمعسكرات الطلابية تقسم الخيارات الذكية المأكولات والمشروبات إلى ثلاثة فئات على أساس فائدتها الغذائية، وهي:

**الخضراء** – وهي المأكولات والمشروبات التي تعتبر مصدرا ممتازا للمغذيات الهامة، ويجب تشجيع تناولها والترويج لها في المدارس على أنها الخيار الأفضل

**الصفراء** – وهي المأكولات والمشروبات التي بها بعض السكر أو الدهون أو الملح المضاف أثناء تحضيرها. ويتعين توخي الحذر عند اختيارها..

**الحمراء** – وهي المأكولات والمشروبات التي تكون قيمتها الغذائية قليلة للغاية، ويجب عدم توريدها للمدارس أكثر من مرتين في كل فصل دراسي.

### الخيارات الذكية سلم المأكولات والمشروبات

#### «تناول الكثير منها»



#### «انتخبها بحذر»



#### «أزحياثا»



### ما الداعي لمحل بيع مأكولات صحية؟

يلعب كشك بيع المأكولات في المدرسة دورا هاما في الترويج لنظام تغذية صحية، لأن باستطاعته:

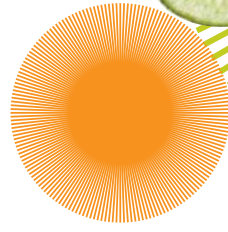
- منح الطلاب فرصة تذوق الطعام الصحي
- دعم رسالة المدرسة بشأن التغذية التي تدرسها في الفصول
- عرض خيارات وجبات أفضل على الطلاب.

### كيف يمكنكم دعم مدرستكم في الترويج للخيارات الذكية وتناول الطعام المغذي:

- تحدثوا مع أطفالكم عن أهمية اختيار الطعام والمشروبات المغذية
- كونوا قدوة في تناول الطعام المغذي
- أعطوهم مأكولات مغذية يأخذوها معهم إلى المدرسة
- تطوعوا للمساعدة في محل بيع المأكولات في المدرسة متى استطعتم
- انضموا إلى جمعية أولياء الأمور بمدرسة أطفالكم.







## لماذا يعد تناول الطفل طعاماً مغذياً أمراً هاماً؟

يستمد الأطفال والمراهقون كل المواد المغذية التي يحتاجونها من طعامهم، حتى:

- ينمو ويتطورا
  - يستطيعوا التركيز والتعلم جيدا في المدرسة
  - يحافظون على صحتهم طوال طفولتهم وبعد أن يبلغوا سن الرشد.
- لا يعرف الأطفال دائما أي المأكولات تفيدهم أكثر ولذا يحتاجون إلى الإرشاد.

الحمية الصحية تعني اختيار أنواع كثيرة مختلفة من المأكولات يوميا من خمس فئات غذائية:

- الكثير من الخضروات من مختلف الأنواع والألوان
- الفاكهة
- الحبوب على أن يكون معظمها كامل الحبوب مثل الخبز، حبوب الإفطار، الأرز، والمعكرونة على أنواعها
- اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والمكسرات والبذور، البقوليات
- الحليب، اللبن الزبادي، الجبن، وبدائلها، على أن تكون كمية الدهون فيها مخففة.

ليبدأ طفلكم يومه دائما بالإفطار الصحي. وإذا قمتم بتحضير طعام له يأخذه معه إلى المدرسة، فليكن من ضمنه شيء واحد على الأقل من قائمة الأغذية الخمسة المدرجة أعلاه، حتى يستمر في نموه وتطوره الصحيح. تذكروا أيضا أن الماء هو أفضل مشروب لري العطش.

**للحصول على المزيد من المعلومات بشأن الخيارات الذكية والحمية الصحية، الرجاء التحدث مع مدرسة طفلكم أو مراجعة**

**الموقع: <https://education.qld.gov.au/students/student-health-safety-wellbeing/student-health/smart-choices>**

## نصائح لوجبة الغداء أو الوجبات الخفيفة

### الوجبات الخفيفة

### وجبة الغداء

مشهيات (متبلات) وخضار مقطّج على شكل أصابع

سوشي

الزرة الشامية امسلوقة

لفائف ورق الأرز

حببات الزرة الشامية الممشوية

لفائف الخبز البلدي أو الساندويتشات

الفاكهة الطازجة أو المجمدة

بيتزا على الخبز التركي

جبن وبسكويت كراكرز

النودلز أو الأرز أو سلطة بالمعكرونة

فريتاتا



Queensland  
Government

مبادرة مشتركة من الحكومة الأسترالية الفيدرالية وحكومات الولايات والأقاليم