

وجبات غداء صحية للمدرسة

الأكل الصحي والحفاظ على النشاط

غذاء صحي للعائلة



استخدام أنواع متنوعة من الخبز



تجربة حشوات جديدة.



احتواء الوجبات على الفواكه والخضراوات كل يوم!

كن نشطا يوميا.



إن الأكل الصحي
والنشاطات البدنية
المنتظمة تساعد على
الحفاظ على وزن
صحي...

... وتحمي العائلة من السكري وأمراض القلب وغيرها
من الأمراض.

Auckland Regional Public Health Service
Kaitiaki Heiwhiri & Tei o Tamaki Makaurau

MINISTRY OF
HEALTH
MANATĪ HAUORA



Arabic

المشروبات الصحية

وجبات خفيفة صحية

الغذاء الصحي

تناول أطعمة متنوعة يوميا...



الكثير من الخضراوات والفواكه الملونة



بعض الخبز ووجبات الحبوب و الخضراوات النشوية



بعض الحليب ومنتجات الحليب



قليل من اللحم (مثل الدجاج و السمك و الغنم) أو من بدائل اللحم (مثل العدس و الحمص و الفاصوليا المجففة)



تقديم وجبات خفيفة صحية للأطفال بين الوجبات الرئيسية.



هذه الأطعمة والمشروبات تمثل وجبات خفيفة صحية



هذه الأطعمة تحتوي على الكثير من الدهون والسكر والملح. تجنبها -أو تناولها بين حين وآخر.



الحليب أو الماء هو الشراب الأفضل للأطفال.



مشروبات صحية.



هذه المشروبات تحتوي على الكثير من السكر. حاولوا تجنبها.