

عبوة الغذاء الصحي

العدد

٧



سوبيكسا الشرق الأوسط

ص.ب ٢٣١٤، دبي، إ.ع.م هاتف: ٦١٤٧ ٢٣١ ٤-٩٧١ + فاكس: ٦١٤٩ ٢٣١ ٤-٩٧١ +
البريد الإلكتروني: mailto:sopexa@emirates.net.ae
موقع الشبكة: http://www.sopexa.com

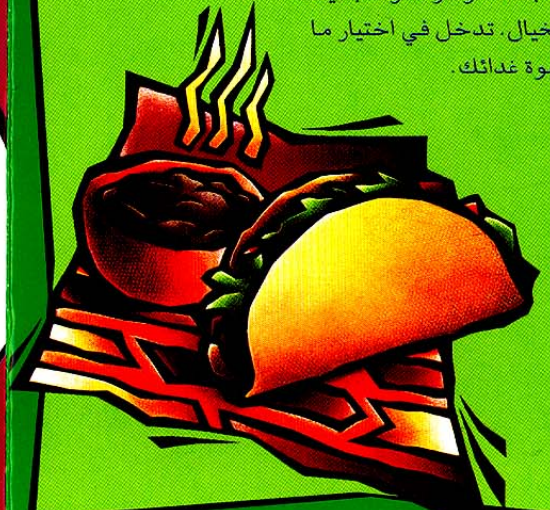


يؤثر الطعام الذي تأكله على الشعور الذي يتألبك طوال اليوم، وعلى مستويات طاقتك، وصحتك على المدى البعيد. فغداؤك المدرسي مهم، إذ يزودك بالطاقة التي تحتاجها لذلك الجزء من اليوم عندما تكون في غاية النشاط سواء كنت تدرس أو تركز وقت الغداء أو أثناء درس الرياضة البدنية.

وإذا ما ذهبت إلى المدرسة يومياً ومعك سندوتش سحق وجبنة، رقائق البطاطا وحلويات، فقد تضطر إلى وضع ملصق على عبوة الغداء يحمل التحذير التالي: هذا الغداء قد يكون مصدر خطر على صحتك. وأن غداء كهذا تتناوله مرة واحدة بين الفينة والأخرى ليس مضرأ، ولكن تناول أطعمة غنية بالدهون والصوديوم كل يوم ينذر بالخطر ويؤسس لتمط عادات غذائية قد ترافقك مدى الحياة، وربما تؤدي إلى السمنة وأمراض القلب ومشاكل صحية خطيرة أخرى.

ابدأ بالاهتمام بما تأكل اليوم... حيث سيؤثر ذلك عليك مدى الحياة، فعلى سبيل المثال، يحب معظم الناس تناول الأشياء الحلوة، ولكن المدى الذي يحدثه ذلك في تثبيت عادات غذائية له علاقة كبيرة بعدد المرات التي يتناولون فيها الحلويات عندما يكبرون.

إن إعداد وجبة غداء صحية ليست بتلك الصعوبة التي قد تبدو عليها، خاصة مع توفر أنواع مختلفة من المواد الغذائية اليوم. فكل ما يحتاجه الأمر هو معرفة بسيطة وشيء من الخيال، تدخل في اختيار ما تضعه في عبوة غدائك.



أمثلة:

- تورتيليا حنطة كاملة مع ديك رومي، جبنة قليلة الدسم، خس مقطع، شرائح طماطم مع صلصة الخردل+ حزمة جزر وأصابع خيار+ شراب اللبن + أجاص.

لا تنحصر وجبات الغداء الصحية بالمدرسة فحسب. عليك ان تشارك في اختيار الوجبات التي تأكلها في المدرسة والبيت لتضمن حياة مديدة حافلة بالصحة والعافية.

مطبوعة الغداء

- أضف رقائق بطاطا محمصة، بريزيل، تشير يوس، أعواد الخبز، أو المقرمشات القليلة الدسم بدلاً من البطاطا، الذرة، التورتيليا أو رقائق البطاطا الأخرى المقلية بالزيت.
- إذا ما أضفت العصير، فتأكد من أنه عصير ١٠٠٪ إذ يتوجب على كافة منتجي العصائر أن يحددوا نسبة العصير المئوية على الملصق. احذر العصائر مثل صني ديلايت، فروتوبيا، وكابري سن. وفي حال وجود عصير بنسبة لا تزيد عن ١٠٪ فإنها تعتبر مشروبات خفيفة تختفي وراء اسم العصائر.
- يجب أن تحتوي وجبات الغداء الجاهزة على ثلاث أو أربع مجموعات غذائية.
- احرص على شرب كميات كافية من الماء.



نصائح سهلة لجعل عبوة غداك (او وجبة غداك) غنية بالعناصر المغذية:

- اختر تشكيلة متنوعة من مختلف الأطعمة في البداية لتجنب الشعور بأن الوجبات قد أصبحت مملة وغير صحية. جرب شيئاً جديداً كل أسبوع.
- اختر أطعمة متنوعة تحبها. ويعتبر ما تبقى من عشاء في الليلة السابقة إضافة جيدة لعبوة الغداء. استعمل ما تبقى من الدجاج والسلطة والخضار واصنع منها سندويشة.
- اختر الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم. إذ يعتبر اختيار الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم بدلاً من الحليب الكامل الدسم استراتيجية مهمة للحفاظ على صحة القلب والشرابين.
- استعمل الجبنة القليلة الدسم بدلاً من الجبنة العادية. اختر الأجبان الصلبة بدلاً من الأجبان الطرية.
- تحول عن لحم الخنزير، والسجق والسلامي والبسطرما أو لحم البقر المفروم (المعلب) ولحوم اللانشون الدهنية الأخرى، إلى بدائل مثل الديك الرومي و صدر الدجاج.
- تناول حبة فاكهة واحدة على الأقل في كل وجبة غداء. جرب شراء أنواع جديدة قليلة من الفواكه أسبوعياً لاكتشاف نكهات جديدة. بالإضافة إلى التفاح، والبرتقال أو الموز، جرب الأجاص، وشرائح البطيخ، والعنب أو الأناناس (طازجة أو معلبة في عصيرها).
- جرب تقديم الفواكه بطرق مختلفة، كاملة، مقطعة إلى شرائح، مكعبات، أو مع صلصة اللبن.
- أضف الخضار مثل الخس أو شرائح الخيار والطماطم والفلفل الأخضر والفلفل المشوي والقرع أو البصل الحلو إلى السندويشات.
- استعمل خبز حنطة كامل بدلاً من الخبز الأبيض للسندويشات.
- قلل من تناول الحلويات والكعك والدونت والحلويات بالشوكولاتة وبقية الحلويات التي تخبز بالفرن.