

وصفات غذائية صحية لحقيبة الطعام المدرسية





المقدمة

يقضي الطلاب والطالبات أكثر من ثلث يومهم في المدرسة لذا فإنه من المهم توفير وجبة غذائية متوازنة وصحية تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة للنمو ولإمدادهم بما يحتاجون من طاقة لاستذكار دروسهم وممارسة نشاطاتهم المختلفة على أتم وجه، وكذلك لتفادي المشكلات المتعلقة بالغذاء.

كما أن للوالدين دور مهم في توفير وإعداد وجبات طعام مدرسية بشكل أكثر صحي وكذلك توعيتهم باختيار الكميات المناسبة لغذائهم خلال اليوم الدراسي.

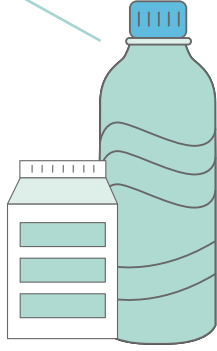
يحتوي الدليل على :

- وجبات طعام مقترحة لحقيبة طعام أكثر صحية، متكاملة المجموعات الغذائية مقسمة بعدد أيام الأسبوع الدراسي.

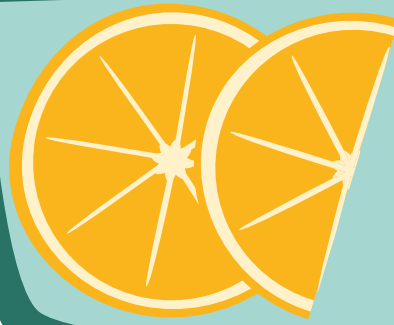
- طريقة إعداد وصفات غذائية مع توضيح السعرات الحرارية و البيانات التغذوية لكل وجبة.

الخيار
والطماطم

الماء



حليب كامل
الدسم



برتقال أو
يوسفي

شاورما
الدجاج



مفن
الموز

اليوم الأول

وصفة شاورما الدجاج

تكفي لـ 3 حصص



الطحينة



- 1 ملعقة طحينة
- 3 ملاعق طعام زبادي قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام عصير الليمون
- ملح حسب الرغبة
- 1/2 ملعقة صغيرة ثوم مفروم حسب الرغبة

طريقة التحضير



- 1- تخلط قطع الدجاج مع الزبادي والصلصة والتوابل (ملح - فلفل - خل - بابريكا-الثوم المفروم-عصير الليمون-زيت الزيتون) وتترك لمدة ساعة.
- 2- في مقلاة على نار متوسطة يتم إضافة الدجاج ويقلب .
- 3- يوضع البصل على خلطة الدجاج ويقلب حتى ينضج الدجاج والبصل جيداً.
- 4- يدهن الخبز بصلصة الطحينة ويوضع الدجاج عليه.

المقادير



- 1 صدر دجاج صغير خالي من الدهن (105 جرام) مقطع شرائح
- من الدهن مقطع لشرائح
- 1 ملعقة طعام زبادي قليل الدسم
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 4/1 ملعقة صغيرة خل
- 4/1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 2/1 ملعقة طعام زيت زيتون
- فص ثوم مفروم
- 2/1 كوب بصل مقطع شرائح
- خبز أسمر عربي مفروود صغير الحجم (28جم)

وصفة مغن الموز

تكفي لـ 6 حصص



طريقة التحضير

- 1- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية
- 2- في صحن تخلط المكونات الجافة (الشوفان، البيكنغ بودر "بودرة الخَبز"، الملح، القرفة، جوز الطيب) جيداً.
- 3- في صحن اخر تخلط المكونات السائلة (موز مهروس، بيض، حليب) ثم تضاف الى الخليط السابق وتخلط جيداً بالملعقة.
- 4- تدهن الصينية بقليل من الزيت او باستخدام بخاخ الزيت، ثم بالملعقة نوزع كامل الخليط بالتساوي على ستة أكواب.
- 5- تضاف قطع الشوكولاتة فوق كل كوب من الستة.
- 6- يخبز في الفرن لمدة 20-25 دقيقة أو حتى تنضج ثم تترك حتى تبرد.

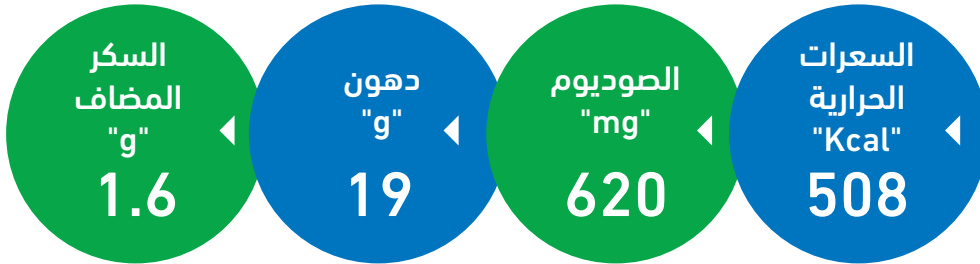
المقادير

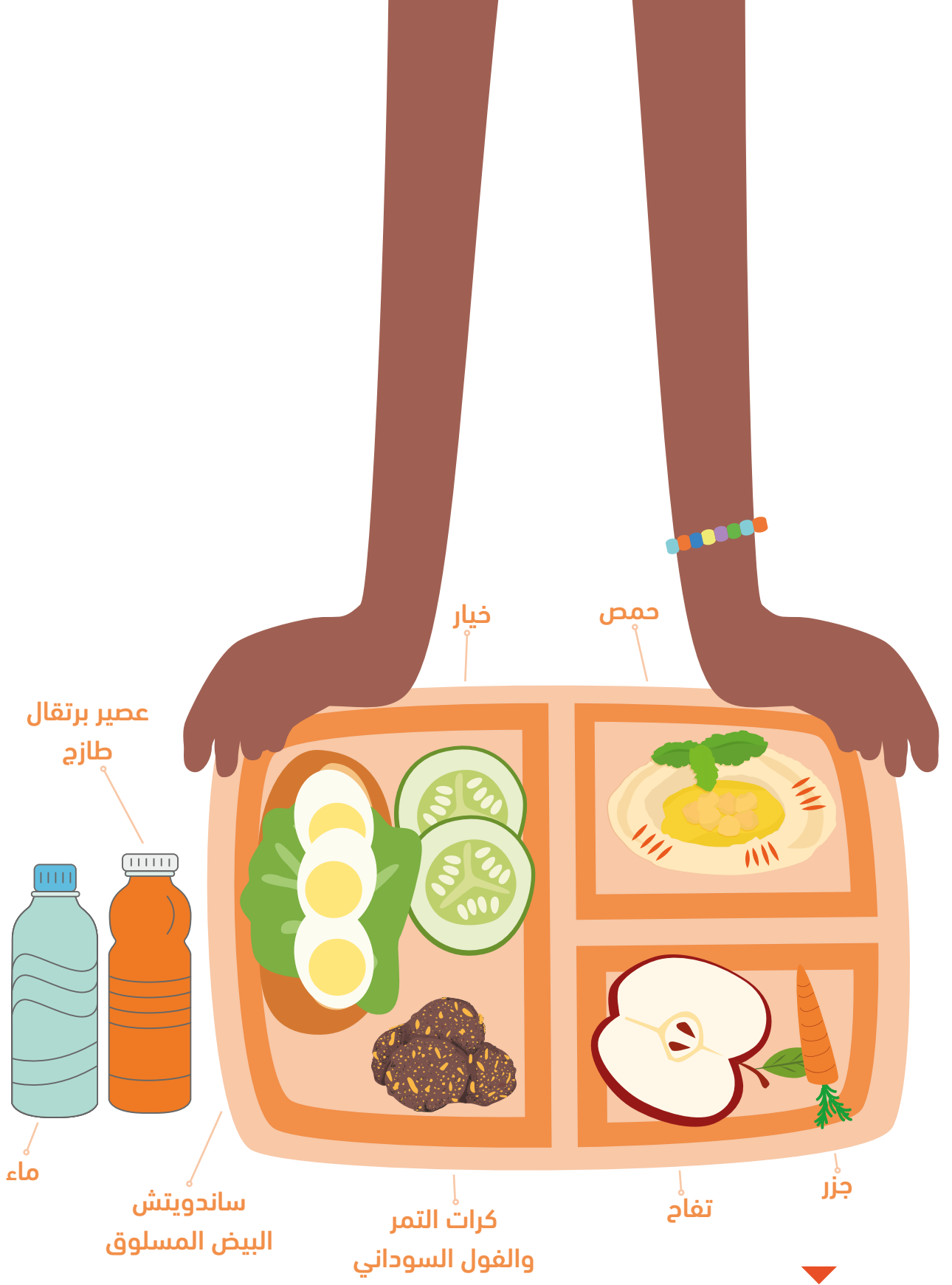
- واحد ونص كوب شوفان كامل
- 1 ملعقة صغيرة بيكنغ بودر (بودرة الخَبز)
- 2/1 ملعقة صغيرة قرفة
- 8/1 ملعقة صغيرة جوز الطيب
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 كوب موز مهروس (ما يعادل 1-2 موز)
- 1 بيض
- 4\3 كوب حليب قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام رقائق شوكولاتة

المعلومات التغذوية لكامل العلب الغذائية

اليوم الأول

الصف	Calories kcal	Fat g	Sodium mg	Added sugar g
4/1 كوب طماطم كرزية	6.7	0	1.9	0
4/1 كوب خيار مقطع	4	0	0.7	0
4/3 كوب شرائح يوسفي	77.25	0.45	2.9	0
كوب حليب كامل الدسم	149	7.99	120	0
حصة واحدة من شاورما الدجاج	142.4	6.63	379	0
حصة واحدة مفن الموز	128.7	3.5	116	1.6





اليوم الثاني

وصفة ساندويتش البيض المسلوق

تكفي لـ **لحنتين**



طريقة التحضير

- 1- يقشر البيض المسلوق ويقطع لمكعبات صغيرة.
- 2- يوضع الجبن والتوابل جميعها في وعاء ويقلب جيداً
- 3- يوضع الفلفل والطماطم على الخليط ويقلب جيداً
- 4- يضاف البيض على الخليط ويقلب جيداً
- * مع المحافظة على قوام البيض
- 5- يفتح الخبز، يوضع خليط البيض وفوقه شرائح الخس
- 6- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون حسب الرغبة

المقادير

- 2 بيض مسلوق
- 2 ملعقة طعام جبن جريش قليل الدسم (28 جم)
- رشة صغيرة فلفل أسود
- 4/1 كوب فلفل رومي أخضر مقطع مربعات صغيرة
- 8/1 كوب أو 2 ملعقة طعام من شرائح الخس
- 8/1 كوب أو 2 ملعقة طعام من مكعبات الطماطم منزوعة اللب ومصفاة من الماء
- 2 حبات خبز برجر أسمر (43جم) للحبة الواحدة

وصفة الحمص



تكفي لـ 7 حصص 

طريقة التحضير

- 1- تخلط جميع المكونات في خلاط كهربائي
- 2- توضع في إناء مقعر ثم يضاف لها زيت الزيتون

المقادير

- علبة واحدة من الحمص المسلوق (253 جم) أي تقريبا كوب وربع
- 3 فصوص ثوم مهروس
- 4/1 كوب أو 4 ملاعق طعام طحينة
- 4/1 كوب أو 4 ملاعق طعام عصير الليمون
- 3/1 إلى 2/1 كوب ماء دافئ
- رشة ملح
- رشة فلفل
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

وصفة كرات التمر والفول السوداني



تكفي لـ 6 حصص

طريقة التحضير

- 1- يخلط الفول السوداني، الشوفان، الفانيلا، بذور الشيا مع التمر المعجون جيداً
 - 2- توضع رقائق الشوكولاتة وتقلب بملعقة
 - 3- باستخدام ملعقة أو باليد، تشكل كور وتوضع في صحن لتدخل الثلاجة حتى تبرد وتتماسك
- * إذا كان الخليط يلتصق كثيراً باليدين ورطب جداً يمكن إضافة 2/1 - 1 ملعقة طعام من الشوفان على الخليط
- * إذا كان الخليط جاف جداً يمكن إضافة 2/1 - 1 ملعقة طعام زبدة فول سوداني

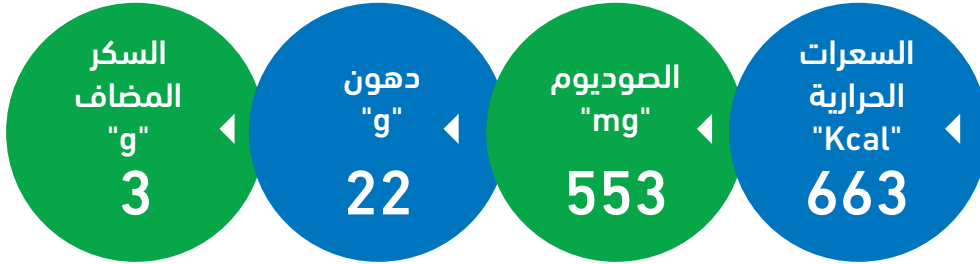
المقادير

- 2/1 كوب تمر معجون (73.5 جم)
- أي تقريبا 4 حبات تمر
- 3/1 كوب زبدة الفول السوداني
- 3 ملاعق طعام شوفان كامل
- 2/1 ملعقة صغيرة فانيلا
- 2/1 ملعقة طعام بذور الشيا
- 2 ملعقة طعام رقائق الشوكولاتة الداكنة الصغيرة

المعلومات التغذوية لكامل العلب الغذائية

اليوم الثاني

الصف	Calories kcal	Fat g	Sodium mg	Added sugar g
4/1 كوب خيار مقطوع إلى أعواد	3.6	0	0.6	0
4/1 كوب جزر مقطوع إلى أعواد	12.5	0	21	0
1 كوب عصير برتقال	119.2	0.3	4.96	0
1 تفاح أخضر صغير	83.5	0.3	1.4	0
حصة واحدة من ساندويتش البيض المسلوق	195.5	7	228	0
حصة واحدة من الحمص	140.5	9.4	266	0
حصة واحدة من كرات التمر والفاول السوداني	108	5.1	31	3

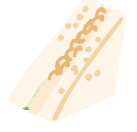




اليوم الثالث

وصفة ساندويتش التونة

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

- 1- في وعاء تخلط جميع المكونات (التونة - الذرة - جبن فيتا - الليمون) ما عدى الخس والخيار.
- 2- يفتح الخبز ويوضع فيه الخس ثم خليط التونة ويوضع فوقه الخيار المقطع.
- 3- بقدونس مفروم حسب الرغبة

المقادير

- علبة تونة محفوظة في الماء ومصفاة (167 جم)
- علبة ذرة مصفاة (100 جم)
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم
- 2/1 ليمونة معصورة
- 4 أوراق خس متوسط الحجم
- 4/1 خيار مقطع دوائر
- 4 حبات خبز برجر كامل الحبوب متوسطة الحجم

وصفة مغن التوت والليمون



تكفي له حصص

طريقة التحضير

- 1- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية
- 2- في صحن تخلط المكونات الجافة (لوز مطحون، البيكنغ بودر "بودرة الخَبز"، الملح) جيداً.
- 3- في صحن اخر تخلط باقي المكونات (فانيليا، بيض، عصير الليمون، قشر الليمون، عسل، زبادي يوناني) ثم تضاف الى الخليط السابق وتخلط جيداً بالملعقة.
- 4- يضاف التوت الأزرق للخليط ويخلط بالملعقة برفق.
- 5- يوزع ورق المغن على الاكواب الستة، ثم بالملعقة يوزع كامل الخليط بالتساوي على ستة اكواب.
- 6- يخبز في الفرن لمدة 25-30 دقيقة أو حتى تنضج ثم تترك حتى تبرد.

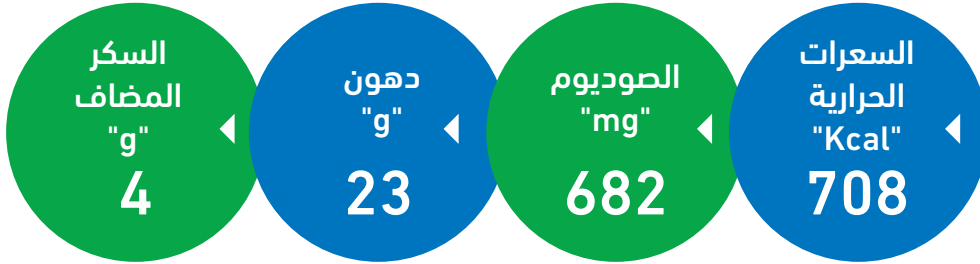
المقادير

- 1 كوب ونصف لوز مطحون = 150 جرام
- 2/1 ملعقة صغيرة بيكنغ بودر (بودرة الخَبز)
- رشة ملح
- 2 بيض
- 2/1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 2/1 ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور
- 2 ملعقة كبيرة عسل (28 جرام)
- 2 ملعقة كبيرة زبادي يوناني
- نصف كوب توت أزرق

المعلومات التغذوية لكامل العلب الغذائية

اليوم الثالث

الصف	Calories kcal	Fat g	Sodium mg	Added sugar g
4/3 كوب من الزبادي كامل الدسم	112	5.97	84.75	0
10 حبة عنب	34	0	0.98	0
4/3 كوب توت الأزرق	63.3	0.4	1	0
4/1 كوب ذرة معلبة	29	0.35	138	0
1 كوب عصير برتقال	119.2	0.3	4.96	0
حصة واحدة من ساندويتش التونة	177	4	428	0
حصة واحدة من مفن التوت والليمون	174	12	24	4





وصفة بيتزا الخضار



تكفي لحصة واحدة 

طريقة التحضير

- 1-تحضير صلصة البيتزا
يحمس البصل ويضاف الطماطم وصلصة الطماطم
ثم يضاف اكليل الجبل والملح والفلفل الأسود والزعتر
البري.
- 2- يوضع فوق صينية الخبز ورق زبدة ثم يوضع الخبز
ويدهن فوقه صلصة البيتزا
- 3- توضع الخضراوات المختارة ثم الجبنة
- 4- تدخل البيتزا الفرن لمدة 5 دقائق حتى يذوب الجبن
- 5- تترك حتى تبرد قليلاً ويمكن أن تخزن في الثلاجة
حتى الصباح

المقادير

- 1 خبز دائري تورتيللا أسمر (33 جرام)
- جبن قريش قليل الدسم أو أي جبن حسب
الرغبة
- نصف طماطم
- 1 ملعقة شاي صلصة طماطم
- ربع بصل مقطع
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- رشة زعتر بري
- عود اكليل الجبل
- خضار طازجة للوجه حسب الرغبة (سبانخ-
فطر- كرزية - زيتون- ذرة)

وصفة كعك التمر



تكفي لـ 6 حصص

طريقة التحضير

- 1- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية
- 2- ترش صينية الخبز ببخاخ الزيت
- 3- يحمص الشوفان في الفرن مع الحرص على التحريك كل فترة حتى يصبح ذهبي اللون ثم يوضع في صحن حتى يبرد
- 4- تخلط جميع المواد الجافة في إناء جيداً (الطحين الأسمر، الطحين الأبيض، البيكنج باودر، البيكنج صودا، الملح)
- 5- بواسطة خلاط كهربائي يخفق البيض والسكر لمدة 5 دقائق للوصول إلى قوام كريمي
- 6- يضاف الحليب والزيت والفانيليا على خليط البيض والسكر ويخفق لمدة دقيقة واحدة
- 7- يضاف خليط المكونات الجافة بالإضافة إلى الشوفان على الخليط السائل ويقلب من الأسفل للأعلى بواسطة ملعقة حتى يتمازج جيداً
- * يترك قليلاً من الشوفان المحمص للزينة
- 8- يملأ 4/3 أوراق الكعك ويرش على الوجه الشوفان المحمص المتروك للزينة
- 9- تخبز لمدة 15 - 25 دقيقة أو حتى تنضج وتترك لتبرد

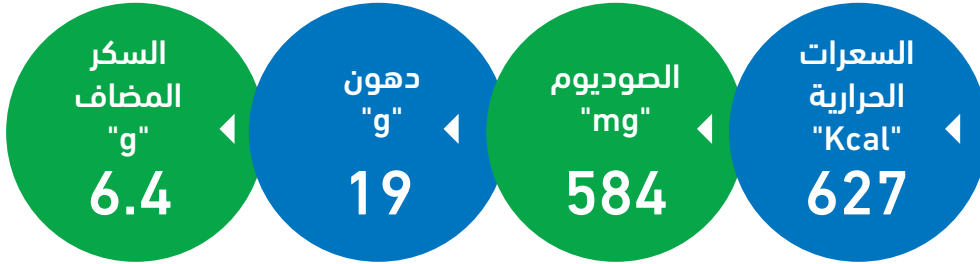
المقادير

- 2/1 كوب شوفان كامل
- 2/1 كوب طحين أسمر (60جم)
- 2 ملعقة طعام طحين أبيض (15.6جم)
- متعدد الاستعمالات
- 6 ملاعق طعام تمر منزوع النوى مقطع (55جم)
- 1 ملعقة طعام بيكنج باودر (بودرة الخبز)
- 2/1 ملعقة صغيرة بيكنج صودا (صودا الخبز)
- 8/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض كبير الحجم
- 3/1 كوب سكر بني
- 6 ملاعق حليب قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام زيت كانولا
- 2/1 ملعقة صغيرة فانيليا
- بخاخ زيت

المعلومات التغذوية لكامل العلب الغذائية

اليوم الرابع

الصف	Calories kcal	Fat g	Sodium mg	Added sugar g
4/1 كوب فاصوليا خضراء	29.25	0.1	1.8	0
4/1 كوب من الجزر المقطع	12.5	0	21	0
حصة واحدة من الفواكه المتنوعة	60	-	-	0
كوب من الحليب كامل الدسم	149	7.99	120	0
حصة واحدة من بيتزا الخضار السريعة دون حساب الخضار إذ أنها اختيارية حسب الرغبة	130	4.5	387	0.85
حصة واحدة من كعك التمر	246	6.4	54.6	5.55





اليوم الخامس

وصفة مفن البيض والخضار

تكفي لـ 6 حصص



طريقة التحضير

- 1- للتحضير يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية وتصف 6 أوراق كعك في صينية للكعك
- 2- في إناء يخلط (الطحين الأسمر، بيكنج باودر، الملح، فلفل أسود) حتى يمتزج جيداً، ثم نترك فراغاً دائرياً في وسط الإناء
- 3- يضاف في الفراغ زيت الزيتون، الحليب، البيض ثم تخلط جميع المكونات جيداً حتى تمتزج
- 4- يضاف الجزر والكوسه المبشورة، الذرة والجبن للخليط ويخلط جيداً
- * إذا كان الخليط يبدو جافاً أضيفي 2/1 – 1 ملعقة طعام حليب قليل الدسم
- 5- يوزع الخليط ليملاً 4/3 أوراق الكعك
- 6- تخبز لمدة 15 – 18 دقيقة أو حتى تنضج
- * لمعرفة مدى النضج يمكن غرز عود خشبي داخل الخليط واخراجه.

المقادير

- 1 كوب طحين أسمر (120جم)
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر (بودرة الخَبز)
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- 4 ملاعق طعام زيت زيتون
- 4/1 كوب حليب قليل الدسم
- 3 بيضات
- 2/1 كوسه متوسطة الحجم مبشورة (196جم)
- 2/1 جزر متوسط الحجم مبشور (61جم)
- 2/1 كوب ذرة معلبة مصفاة (80جم)
- 4 ملاعق طعام جبنة بارميزان مبشورة (62جم)

وصفة المصايب



تكفي لـ 20 حصة

طريقة التحضير

- 1- تسخن مقلاة طعام مانعة للالتصاق على نار متوسطة
- 2- تخلط جميع المقادير جيداً
- 3- يصب الخليط على المقلاة بواسطة مغرفة طعام أو بوضعه في علبة قابلة للضغط بأشكال دائرية
- 4- تترك لتتحمّر من الجهتين
- 5- تكرر الخطوات حتى تحصل على الكمية الكافية

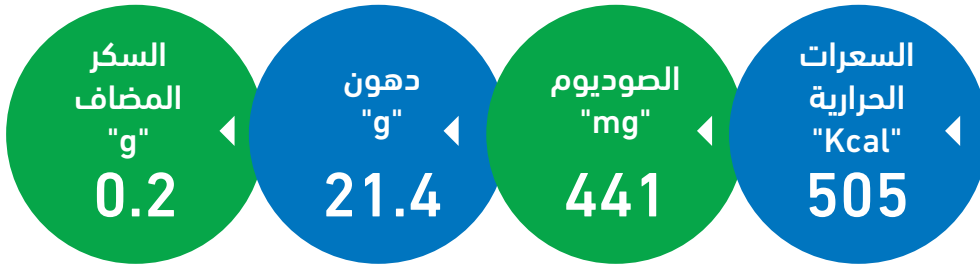
المقادير

- 1 كوب طحين بر (120 جم)
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 4 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر (بودرة الخَبز)
- رشة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب ماء دافئ

المعلومات التغذوية لكامل العلبه الغذائية <

اليوم الخامس

الصنف	Calories kcal	Fat g	Sodium mg	Added sugar g
4/1 كوب خيار مقطع	4	0	0.7	0
4/1 كوب من الطماطم الكرزية	6.7	0	1.9	0
حصة واحدة من الفواكه المنوعة	60	-	-	0
كوب حليب كامل الدسم	149	7.99	120	0
حصة واحدة من مفن البيض والخضار	253	12	306	0
حصة واحدة من المصايبب	33	0.95	12.5	0.2



بِالْأَسْمَاءِ نَهْتَمُ