



وزارة الصحة

# هل تناولت فطورك اليوم؟

Breakfast Healthy Start





## كيف تتحضر وجبة فطور صحية وشهية؟

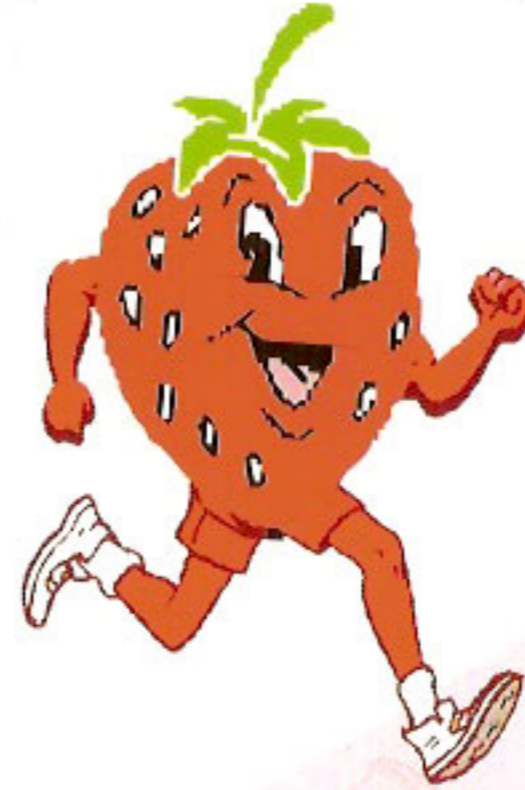
احرص على اختيار فطور متنوع يحتوي على المجموعات الغذائية وهي:

المجموعة الغذائية	أمثلة أنواع الطعام	يزودك ب:
1 - الحليب ومشتقاته	الحليب - الجبن - اللبنة - الروب	البروتين - الدهون المعادن (الكالسيوم) - الفيتامينات
2 - الخبز والحبوب	الخبز - حبوب الإفطار - توست	الكربوهيدرات - الألياف الفيتامينات - المعادن
3 - البروتين	فول - نخي - بيض - مرتديلا	البروتين - الدهون المعادن (الحديد) - الفيتامينات
4 - الفواكه والخضراوات	برتقال - خبار - تفاح - جزر - زيتون - مربي - تمر	الكربوهيدرات - الألياف الفيتامينات - المعادن

إذا تناولت وجبة الفطور بانتظام سيكون لديك قدرة أكبر على التركيز والتذكر في الفصل كما أنك ستتمتع بنشاط وحيوية أثناء الفرصة .

أطلب من والديك مشاركتك في  
تناول وجبة الفطور

هل ذهبت إلى المدرسة اليوم ولم  
تناول وجبة الفطور لأنك:



- ★ تستيقظ متأخراً دائماً .
- ★ تخشى من التأخر عن المدرسة .
- ★ تعتقد أن هذه الوجبة غير مهمة .
- ★ تناولت وجبة العشاء متأخراً .
- ★ لم تجد وجبة الفطور جاهزة أمامك .

## تناول فطورك لتثبت حضورك

هل تعلم أن تناول الفطور لايشعرك بالشبع فقط ، ولكن يجعل

- تركيزك أفضل
- معدل غيابك أقل
- تحصيلك الدراسي أعلى
- نشاطك أكثر
- تعاملك مع الأصدقاء أطف
- وجباتك متوازنة وصحية

## أتدري لماذا وجبة الفطور مهمة؟؟؟

خلال ساعات النوم الطويلة استهلك جسمك كل ما أكلت في وجبة العشاء. ولذلك أنت تحتاج في الصباح الباكر إلى طاقة جديدة لتبدأ يومك. فالدماغ يحتاج إلى طعام لمساعدته على العمل بطريقة جيدة.

# ابدأ يومك بفطور منوع متوازن لأنه سيساعدك على الاستمتاع بيومك بنشاط

إذا كانت المشكلة هي الوقت ولم تستطع تناول وجبة الفطور في البيت فما رأيك أن تختار من هذه المأكولات الخفيفة والصحية لتأكلها وأنت في الطريق:

- سندويش الجبن أو اللبنة أو البيض + عصير (تفاح أو عنب أو برتقال)
- بسكويت أو حبوب الإفطار + حليب سادة أو مطعم بنكهات
- تفاحة، أوموز + روب



تحمس

ت = تغذية

ح = حركة

م = مأكو

س = سمنة

مع تحيات

إدارة التغذية والإطعام

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون - 4836155 - 4816034

فاكس: 4813905