



چاشت های غذایی سالم برای دانش آموزان Healthy Snacks For Students

HEALTHY SNACKS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ **کراکر سبوس دار و کره آجیل** ▶
این میان وعده از تعادل خوبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی برخوردار است.

◀ **یک تکه میوه** ▶
اکثر میوه ها حاوی فیبر و مواد مغذی مهم مانند پتاسیم و ویتامین C و A هستند.

◀ **کره بادام زمینی و موز** ▶
کره بادام زمینی یک راه عالی برای تأمین منبع چربی های سالم و مقداری پروتئین می باشد.
موز منبع خوبی از پتاسیم، فیبر و B6 است.

◀ **زیتون** ▶
زیتون سرشار از چربی های سالم و سرشار از آنتی اکسیدان های قوی است که بدن شما را از مولکول های آسیب رسان به نام رادیکال های آزاد محافظت می کند.

◀ **ترکیب سیب و کره بادام زمینی** ▶
پوست یک سیب حاوی پکتین است، یک فیبر محلول که باکتری های سالم روده را تغذیه می کند و سلامت گوارش را بهبود می بخشد.

◀ **بستنی های میوه ای** ▶
اکثر بستنی های شیرین خریداری شده مملو از طعم دهنده های مصنوعی و شکر تصفیه شده یا شربت ذرت با فروکتوز بالا هستند. اما شما به راحتی می توانید خودتان آن را بسازید.

◀ **ساندویچ** ▶
برای ساختن یک ساندویچ سالم با نان گندم کامل شروع کنید، منبع پروتئین را انتخاب کنید و در صورت امکان میوه یا سبزیجات اضافه کنید.



◀ **بوقلمون و آووکادو** ▶
بوقلمون منبع خوبی از پروتئین است که وظیفه ساخت و ترمیم بافت های بدن را بر عهده دارد. همچنین بسیار سیر کننده است.

آووکادو مملو از چربی های مفید برای قلب به همراه فیبر، فولات، اسید پانتوتیک، پتاسیم، چندین آنتی اکسیدان و ویتامین C و K می باشد.

◀ **سیب زمینی پخته** ▶
سیب زمینی شیرین منبع بتاکاروتن است، به سلامت چشم و پوست کمک می کند. سیب زمینی خانگی و پخته یک جایگزین مغذی برای سیب زمینی سرخ کرده است.

◀ **چیپس کلم پیچ** ▶
کودکان می توانند تمام ویتامین C، A و K مورد نیاز خود را در روز در فقط ۱ لیوان کلم پیچ دریافت کنند.

◀ **هوموس با هویج** ▶
تهیه غذای سالم برای آنها راهی عالی برای ترغیب آنها به مصرف سبزیجات است.
هوموس یا شیره با هویج یا سایر سبزیجات خام طعم خوشمزه ای دارد.

◀ **فلفل دلمه ای** ▶
آنها منبع خوبی از فیبر، ویتامین C و کاروتنوئیدها هستند. کاروتنوئیدها ترکیبات گیاهی با مزایای متعدد برای سلامتی از جمله حمایت از سلامت چشم هستند.





Healthy Snacks For Students



گلابی سرشار از فیبر و ترکیبات مفید گیاهی است.

◀ پنیر خامه ای ▶

و B۱۲ سرشار از پروتئین و منبع خوبی از سلنیوم، ویتامین کلسیم می باشد.
برای رشد مناسب و رشد مغز در کودکان مهم B۱۲ ویتامین است.

◀ بلغور جو دوسر ▶

جو دوسر سرشار از فیبر محلول است که تعداد باکتری های مفید در دستگاه گوارش را در کنار سایر مزایای سلامتی

◀ ترکیب سبزیجات ▶

برخی از والدین فکر می کنند سخت است که فرزندان خود را وادار به مصرف سبزیجات کنند. اما اگر این کار را برای آنها سرگرم کنید، احتمالاً سبزیجات را امتحان می کنند.
سبزیجات خام مانند هویج، خیار، کاهو و فلفل دلمه ای را خرد و ترکیب کنید. اجازه دهید کودک شما چند سبزیجات انتخاب کند.

◀ اسموتی میوه ای ▶

از مواد کامل و تازه استفاده کنید و از آب میوه که دارای قند زیاد است خودداری کنید.

◀ تخم مرغ آب پز ▶

آنها پروتئین با کیفیت بالا و چندین ویتامین و مواد معدنی از جمله ویتامین B12، ریبوفلاوین و سلنیوم را فراهم می کنند.

◀ کوکی های جو دوسر موز ▶

این کوکی ها شیرینی خود را از موز له شده به جای شکر تصفیه شده می گیرند.

◀ بسته های میان وعده کشمش ▶

کشمش حاوی مقدار قابل توجهی آهن است. علاوه بر این، کشمش حاوی ترکیبات گیاهی است که ممکن است با جلوگیری از چسبندگی باکتری ها به دندان های کودک شما محافظت کند.



Healthy Snacks For Students

افزایش می دهد.

◀ پنیر ▶

پنیر از پروتئین و چربی تشکیل شده و منبع خوب کلسیم است. تامین کننده ی منیزیم و ویتامین A و D است.

◀ ماست ▶

منبع خوبی از پروتئین و کلسیم است. برخی از ماست ها همچنین حاوی باکتری های زنده هستند که برای دستگاه گوارش مفید است.

◀ پاپ کورن ▶

در واقع یک غلات کامل مغذی است.

◀ کرفس با کره بادام زمینی و کشمش ▶

کرفس با کره بادام زمینی و کشمش، راهی سرگرم کننده برای ترغیب کودک به مصرف سبزیجات است.
این سه ماده غذایی ترکیبی مناسب از کربوهیدرات، پروتئین و چربی را فراهم می کنند.

◀ اجیل ▶

اجیل ها سرشار از چربی های سالم به همراه فیبر و آنتی اکسیدان ها است.

◀ گلابی خرد شده ▶