

# Crunch&Sip®

## ("تفكّه وتميّه")

معلومات للأهل

### ما هي Crunch&Sip®؟

Crunch&Sip® هي فترة استراحة خلال اليوم المدرسي يتناول فيها الأطفال بعض الفواكه و/أو الخضروات ويشربون جرعات من الماء في الصف.

### ما أهمية هذه الاستراحة:

- تشجع استراحة Crunch&Sip® الأطفال على اختيار الفواكه والخضروات كوجبة خفيفة والماء كشراب.
- يساعد الأطفال على التركيز
- يمنع الاجتفاف ووجع الرأس
- تشجع استراحة Crunch&Sip® الأطفال على اختيار الفواكه والخضروات كوجبة خفيفة والماء كشراب.
- الفواكه والخضروات ضرورية للصحة. و Crunch&Sip® هي أفضل وقت لتناول وجبات يومية منها.

### ما تحتاجون إلى القيام به:

ارسلوا الطفل إلى المدرسة وهو يحمل قنينة ماء وبعض الفواكه أو الخضروات الجاهزة للأكل في فترة Crunch&Sip®.

للمزيد من المعلومات:

<https://www.health.nsw.gov.au/heal/primaryschools/Pages/crunch-and-sip.aspx>

تجدون بعض الأفكار على ظهر هذه الصفحة.

# نصائح

# 1

مفيدة لزيادة تناول الفواكه والخضروات في المنزل



### 1 كونوا قدوة للأطفال

دعوا أطفالكم يرونكم وأتمر تستمتعون بتناول الفواكه والخضروات والماء.

### 2 أشركوا أطفالكم

ارزعوا الفواكه والخضروات وقطّعوها وأطهوها مع أطفالكم.

### 3 اجعلوها في متناول أيديهم

احتفظوا بالفواكه والخضروات في أماكن يسهل على الأطفال رؤيتها والوصول إليها. مثلاً: وضع طبق فواكه على طاولة المطبخ وشرائح خضروات أو فواكه في البرّاد.

### 4 جربوا استراحة Crunch&Sip® في المنزل

خصّصوا وقتاً في عطلات نهاية الأسبوع أو العطلات المدرسية لتناول وجبة خفيفة سريعة من الفواكه أو الخضروات.

### 5 استمروا في المحاولة!

قد يحتاج الأمر إلى المحاولة عشر مرات قبل أن يجرب الأطفال نوعاً جديداً من المأكولات، لذا استمروا في عرضه عليهم.

### 6 اشملوا كل وجبة غذائية بالخضروات

أضيفوا الخضروات إلى جميع وجباتكم الغذائية. مثلاً: أضيفوا خضروات مبشورة مثل الجزر والكوسى إلى الأرز والباستا وشطائر البرجر. قدّموا الخضروات المقطّعة مع حمص بطحينة.

# Crunch&Sip®



# لفترة Crunch&Sip®

على سبيل المثال -

## شرائح من الفواكه

يعتبر الخيار والفلفل الحلو والكرفس والجزر خيارات ممتازة.



## فواكه أو خضروات مقطّعة

عبّئوا للطفل علبة فواكه أو خضروات مقطّعة قطعاً صغيرة، كالبطيخ الأحمر أو المانغو أو البركولي أو القرنبيط. وضعوا في العلبة شوكة أو ملعقة إذا لزم.



# ما يمكن جلبه

قنينة ماء عادي

عند العطش، اختر الماء أولاً!

## عدة حبات أصغر حجماً من الفواكه أو الخضروات

علبة أو كيس من البازلاء البيضاء أو الذرة أو الفطر أو الفراولة (الفريز) أو العنب.



## حبة فاكهة أو خضار كاملة

يسهل تناولها، كحبة جزر أو يوسفي أو موز.



## أفكار جيدة لوجبة Crunch&Sip®

١ لا يناسب سوى

الفواكه والخضروات

لوجبة استراحة Crunch&Sip®.

المأكولات والمشروبات التالية غير مناسبة: عصير الفواكه، أو منتجات الفواكه مثل لفائف نكهة الفواكه (roll-ups) أو رقائق الفواكه الملفوفة، أو رقائق البطاطس أو الخضروات، أو الزيتون، أو الفواكه المعلّبة بدبس السكر، أو الفشار.

٢ وجبة Crunch&Sip®

فرصة جيدة لزيادة

تنوّع الفواكه والخضروات.

أضيفوا فواكه وخضروات جديدة إلى جانب المزيد من المعتاد.

٣

زوّدوا الطفل بكميات

مناسبة وجاهزة للأكل

لا يُسمح بتقطيع المأكولات أو تحضيرها في المدرسة، فضعوا شوكة أو ملعقة عند الحاجة.

٤

حضّروا وجبات

Crunch&Sip® الخفيفة

بصورة مسبقة.

قطّعوا وجبات Crunch&Sip® الخفيفة دفعة واحدة لكامل الأسبوع أو لليوم التالي عند تحضير العشاء.

٥

وجبة Crunch&Sip®

فرصة ممتازة لتشجيع

الطفل على تناول الخضروات.

لقد أظهرت البحوث أن معظم الأطفال يحتاجون إلى زيادة مآكلهم من الخضروات يومياً. والخضروات الطازجة وجبة خفيفة وممتازة لاستراحة Crunch&Sip®.

٦

الفواكه المجفّفة من

وقت لآخر فقط -

مرة واحدة في الأسبوع كحدّ أقصى، لأنها تزيد من خطر تسوّس الأسنان.

ملاحظة: قد تحدّ أنواع الحساسية الشديدة من المأكولات التي تسمح بها مدرسة طفلك.