

فِسْحَةٌ  
عُشْ بِصَحةٍ

# دِيلِكَ الْكَافِي

## لِوَصْفَاتِ فِسْحَةٍ مُفْيِدةٍ وَيَوْمِيَّةٍ

كُلُّ مَا يُخَصُّ فِسْحَةً أَطْفَالَكَ مِنْ  
أَفْكَارٍ وَوَصْفَاتٍ سَهْلَةٌ مِنْ الْبَيْتِ

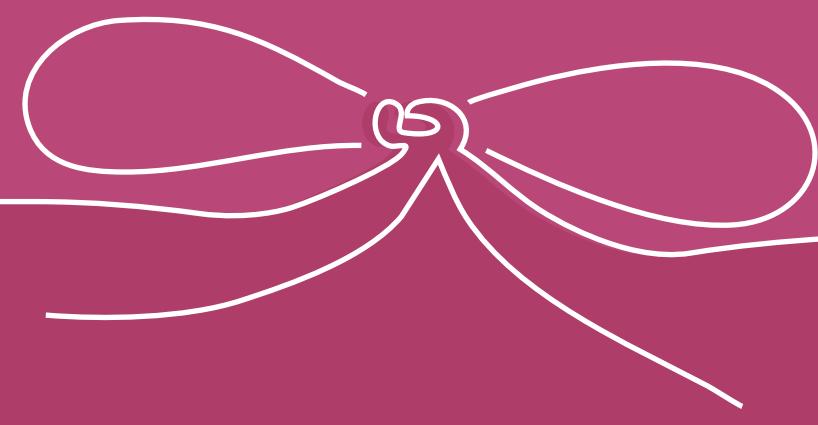


2026



مع بداية العودة جهزنا  
أفكار وصفات تعجب  
أطفالك وتضمن رجعتها  
فاضية، وجبات تضاعف  
تركيزهم وتد斯基م لليوم  
الجاي.. والفسدة الجاي.





# إمداد خاص



# نقدم لك في الدليل



التقسيمة السليمة  
للفسحة المفيدة.

سلسلة وصفات يومية  
وصحيّة من الأحد للخميس.



بدائل أصيّة  
لفسحة الـذّ.



غداء أمس يصنع  
فسحة اليـوم.



نصائح ذهبية  
لفسحة مثالية.



رموز إرشادية  
لفسحة سليمـة.



أنشطة تفاعلية  
وتمكينـية.



التقسيمة  
السليمة للفسحة  
المُمهدة





## التقسيمة السليمة للفسحة المفيدة

من زان أكله زانت درجاته

إذا ضمنت لهم التقسيمة الصح  
فأنت في السليم  
وجسد طفلك سليم



## التقسيمة السليمة للفسحة المفيدة

يفضّل تكون من 4 تقسيمات أساسية

جبوب

02



بروتين

01



فاكه

04



خضروات

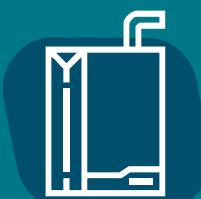
03





# التقسيمة السليمة للفسحة المفيدة

## التقسيم بار باختصار



### النصف الأول

#### الحليب

يزوده بالعناصر الغذائية الضرورية لنمو صحي، مثل البروتين والكالسيوم والفيتامينات



بروتين + حبوب كاملة



### النصف الآخر

خضروات + فواكه

### الماء

يساعد في الحفاظ على الترطيب ودعم النشاط والتركيز طوال اليوم.



### تذكي

لكل عمر كمية مناسبة، الأطفال الأكبر يحتاجون كميات أكبر من الطاقة والعناصر الغذائية لدعم النمو والنشاط اليومي مقارنة بالأصغر سنًا.



# نصيحة سريعة

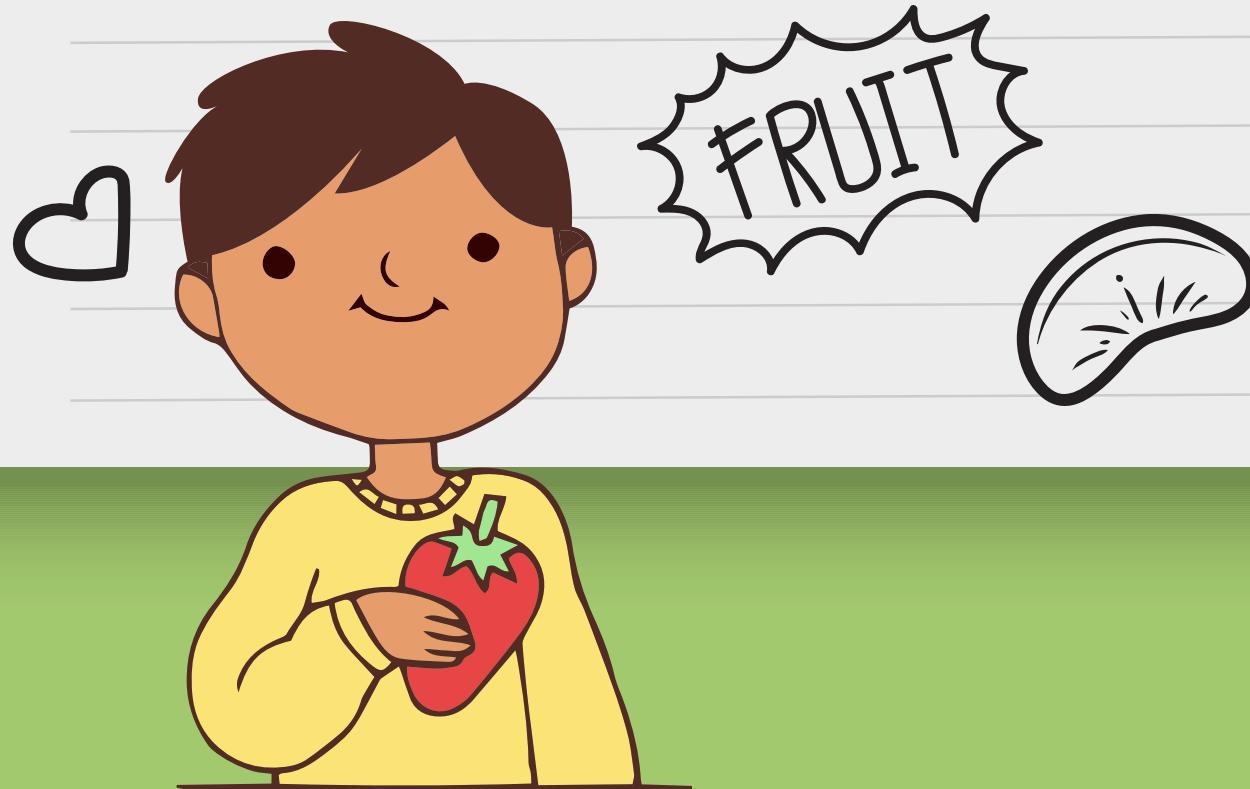
اربط أهمية الفسحة باهتماماتهم  
وقول لهم

مـ

إذا عندك حصہ بدینیہ و مبارأۃ  
مهمة اشرب الحليب کامل  
لأنه یساعدك تقوی عظامک  
وراح تلعب زین.



إذا اختبارك بکرہ صعب و متواترہ  
منه لا تنسیں الفواکہ ہے یساعدک  
و ترفع ترکیزک.



# سلسلة وصفات يومية وصحيّة

من الأحد إلى الخميس



# للميّدة سريعة

شارك أطفالك خطّة  
الوصفات من الأدد للخميس  
كنوع من الحماس واطلب  
منهم مم يرتبونها حسب  
تفضيلاتهم ورغباتهم.





ننصح بأخذ لقطة شاشة  
لأفكار الوصفات لتكون  
سملة الوصول والمشاركة.



# فسحة يوم الأحد

## تعجب كل أحد



وندمع م بالحليب  
يقوى العظام والأنسان  
كالسيوم وفيتامين D



خبز بر  
يساعد على الإحساس بالشبع  
ألياف



وما ننس الأهم الماء  
يحافظ على رطوبة الجسم وصحته  
أملاح ومعادن وسوائل



محشو بالبيض  
يساهم في دعم الطاقة  
بروتين وفيتامين D وB12



الزيادي وجبة مكملة  
يعزز صحة الأمعاء ويمنح  
مناعة أقوى  
بكتيريا نافعة



وحلوة طبيعية بالتمر  
يدعم صحة الجهاز  
الهضم  
معادن طبيعية



والفلفل الرومي  
يقوي المناعة  
ويحمي صحة الجلد  
فيتامين C

أولويتنا السلامة

في نهاية الدليل بدائل، تأكدي أن طفلك ما عندك حساسية قبل الاختيار





# فسحة يوم الاثنين

## نقسمه نصفين



وندع م بالحلبيب  
يقوى العظام والأسنان  
كالسيوم وفيتامين D



خبز بر  
يساعد على الإحساس بالشبع  
ألياف



وما ننس الأهم الماء  
يحافظ على رطوبة الجسم وصحته  
أملاح ومعادن وسوائل



محش و بزيادة الفول  
السوداني  
يساهم في النشاط ويعزز التركيز  
بروتين ودهون الصحية  
(بدون الدهون المهدورة)



العسل الطبيعي  
حلوة طبيعية  
يدعم بالطاقة  
والنشاط  
مضادات أكسدة  
(الأفضل ملعقة صغيرة)



كوكيز الشوفان  
بالشوكولاتة الداكنة  
يساهم في  
الإحساس بالشبع  
ألياف الأكسدة



وتكميل بالحمص  
يمد بالطاقة  
ويزيد صحة الدم  
بروتين نباتي ومجموعة  
فيتامين B



التفاح وجبة خفيفة  
يحافظ على رطوبة  
الجسم  
ألياف طبيعية  
وبوتاسيوم

مانعه وذات القيمة  
يقوى العظام ويسرع  
التأم الجروح فيتامين K  
مع الجزر يحسن صحة العينين  
ويعزز المناعة فيتامين A

أولويتنا السلامة

في نهاية الدليل بدائل. تأكدي أن طفلك ما عندك حساسية قبل الاختيار





# فسحة يوم الثلاثاء

## نكثر شرب الماء



وندع م بالحل بيب  
يقوى العظام والأسنان  
كالسيوم وفيتامين D



خبز  
يساعد على الإحساس بالشبع  
ألياف



وما ننس الأهم الماء  
يحافظ على رطوبة الجسم وصحته  
أملاح ومعادن وسوائل



محش و باللبنة  
يدعم النمو وصحة للعظام  
بروتين كامل



ونقويها بالمكسرات  
يساهم في النشاط ويدعم  
وظائف الدماغ والقلب  
دهون صحية وأوميغا 3 و 6



تكلملها بالطماطم  
يحسن المناعة  
ألياف ومضادات أكسدة  
وفيتامين A و C



اليوسفي وجبة خفيفة  
يرفع المناعة ويحافظ على  
تضاربة الجلد  
فيتامين C

أولويتنا السلامة

في نهاية الدليل بدائل. تأكدي أن طفلك ما عندة حساسية قبل الاختيار



# فِسْحَةُ يَوْمِ الْأَرْبَعَاءِ نَأْكُلُ بِذَكْرِ

وندِعُ مَبَالِيْبَ

يَقْويُ العَظَامَ وَالْأَسْنَانَ  
كَالْسِيُومُ وَفِيْتَامِينُ D



وَمَا نَسَّ الْأَهْمَمُ الْمَاءُ

يَحَافِظُ عَلَى رَطْبَةِ الْجَسْمِ وَصَحتِهِ  
أَمْلَاحُ وَمَعَادِنُ وَسَوْلَائِلُ



خَبْزُ بَرَ

يَسْاعِدُ عَلَى الإِحْسَاسِ بِالشَّبَعِ  
أَلْيَافَ



مَحْشَ وَتَوْنَةُ

يَسَاهِمُ فِي صَحةِ الدِّمَاغِ  
بِرُوتُينَ وَأَوْمِيفَ3



مَعَ الْخَسِ

يَعَزِّزُ صَحةَ الْأَمْعَاءِ  
أَلْيَافَ وَفِيْتَامِينُ K



وَالْجَزَرُ

يَحْسِنُ صَحةَ الْعَيْنَيْنِ  
وَيَقْويُ الْمَعْنَاءَ  
أَلْيَافَ وَفِيْتَامِينُ A



تَكْمِلُ بِالْزَيْتُونِ

يَحْفَزُ الطَّاقَةَ وَصَحةَ  
لِلْقَلْبِ وَالْدِمَاغِ  
دَهْوَنَ صَدَرِيَّةٍ



وَالْمَوْزُ مَذَاقٌ يُحِبُّهُ الْأَطْفَالُ

يَدْعُمُ صَحةَ الْجَهازِ الهُضْمِيِّ  
وَيُمْدِدُ الْجَسْمَ بِالْطَّاقَةِ  
أَلْيَافَ وَبُوتَاسِيُّومُ

أَولَوِيَّتَنَا السَّلَامَةُ

فِي نَهَايَةِ الدَّلِيلِ بِدَائِلٍ. تَأْكُدِيْ أَنْ طَفَلَكَ مَا عَنْهُ حَسَاسِيَّةٌ قَبْلَ الاِخْتِيَارِ





# فِسْحَةُ يَوْمِ الْخَمِيس

## يَوْمٌ مفتوحٌ وَوَنِيسٌ



وندء م بالحل بيب  
يقوى العظام والأسنان  
كالسيوم وفيتامين D



بانكيك بالشوفان والبيض  
والحبوب الكاملة



وما ننس الأهم الماء  
يحافظ على رطوبة الجسم وصحته  
أمثلة ومعادن وسوائل



العسل الطبيعي  
حلوة طبيعية  
يدعم بالطاقة  
والنشاط  
مضادات أكسدة  
(الأفضل ملعقة صغيرة)



والفشار مذاق يحبه الأطفال  
يساهم في الإحساس بالشبع  
ألياف  
(الأفضل تحضيره بطريقه صحية)



الخيار  
يقوى العظام ويسرع  
التأثير الجرروح  
ألياف طبيعية وفيتامين K



والفراولة  
وجبة منعشة  
تعزز الصحة  
مضادات أكسدة

أولويتنا السلامة  
في نهاية الدليل بدائل. تأكدي أن طفلك ما عندك حساسية قبل الاختيار





# خلونا نتفق!

الأكل الصّحي مو دائماً  
محبب لهم، لكن طريقة  
تقديمه وتحضيره تلعب  
دور كبير، لو ما يحب التفاح  
نقدم له فاكهته المُفضلة  
ولو يتکاسل يأكلها كاملة  
نقسمها لقطع صغيرة.



# بداءٌ لـ أصّ لنفسك ألاَّ





## بدل البطاطس

- Ⓐ فشار محضر بالبيت قليل الملح
- Ⓐ خضار تنخizz على شكل رقائق تعطي نفس القرمشة والشكل مثل الكرب والبطاطا الحلوة والبنجر.
- Ⓐ تشكيلة مكسرات أو فواكه مجففة.





## بدل الحلويات

- ✓ شوكولاتة داكنة تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو %70 وأكثر.
- ✓ الفواكه سواء كانت طازجة أو مجمدة أو على شكل عصير.
- ✓ مثلجات تقدر تصنعها بالبيت بخلط زبادي مجمد وفواكه مجمدة.
- ✓ التمر وممكن تحشيه بازيدة مكسرات لتكون أذ.
- ✓ الجرانولا المنزلية.





## بدل المشروبات الغازية

- ✓ إضافة نكهة للماء عن طريق إضافة شرائح من الفواكه مثل الليمون أو الخيار أو التوت.
- ✓ عصير فواكه طازج.
- ✓ حليب مخلوط مع فواكه مجمدة.



وحتى بطلك ما يمل من فستنه  
هنا خيارات لذيدة متنوعة وصحية

## الفواكه

- ✓ تمر
- ✓ فراولة
- ✓ عنب
- ✓ كرز
- ✓ تين
- ✓ مانجو
- ✓ تفاح
- ✓ برتقال
- ✓ كمثرى
- ✓ موز
- ✓ بطيخ
- ✓ شمام
- ✓ أناناس



## الخضار



- ✓ فلفل ألوان
- ✓ بروكلي
- ✓ طماطم
- ✓ طماطم كرزية
- ✓ ذيار
- ✓ جزر
- ✓ فس
- ✓ جرجير

## البروتين

- ✓ فول
- ✓ عدس
- ✓ زبدة الفول السوداني
- ✓ زيادي يوناني
- ✓ تونة
- ✓ دجاج منزوع الجلد
- ✓ بيض
- ✓ جبنة قريش
- ✓ جبنة بيضاء



## الحبوب والنشويات

- خبز عربي مفروم (يفضل حبوب كاملة)
- توست (يفضل حبوب كاملة)
- صامولي (يفضل حبوب كاملة) - شوفان
- بطاطس
- ذرة
- فشار
- بسكويت غير مملح



## الألبان



- طيب
- لبن
- زيادي
- حليب مجفف

## دهون صحية

- مكسرات نية غير مملحة
- زبدة الفول السوداني
- زيت الزيتون
- زيتون
- أفوكادو





إذا وصلت\_\_\_\_ وا إلى هنا  
فأهتمامك\_\_\_\_ م عالي..  
شاركونا فستكم  
بمنشن لعش بصحة  
وخلونا نتعلم من بعض.

خـدـاء أـمـسـ  
يـصـنـعـ فـسـدـةـ  
اـلـيـومـ





# غداء أمس يصنع فسحة اليوم



الأخيل الزائد  
من الغداء أو العشاء  
فرصة لصنع فسحة  
جديدة تناسدهم.



# مع مراعاة

- ✓ حفظ الأكل بالثلجية بعد ساعتين من طبخه أو حالته الحارة.
  - ✓ إذا حفظت الأكل في الثلاجة تقدر مستخدمه قرابة ثلاثة أيام.



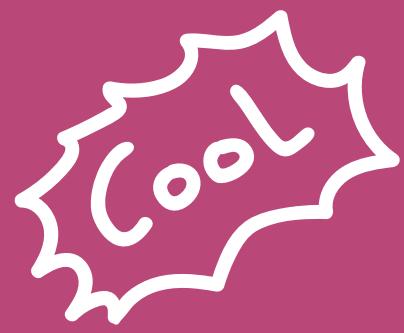
# أفكار وجبات

- ✓ ساندوتشات أو سلطات من اللحم أو الدجاج الزائد.
  - ✓ يتزامن الخضار أو الدجاج المطبوخ.
  - ✓ المافن المالح باستخدام زوائد الخضار مثل الذرة أو الكوسة.
  - ✓ فطائر الخضار بهرس زوائد الخضار وتشكيلاها على هيئة فطائر صغيرة.

مع الوجة امدح  
التزامهم بفسيتهم



ووفر لهم مكافآت  
تقسمهم يكملون



وقت لعب أطول  
طلعمة سريعة



# نصائح ذهبية

## لنفسك مثالية



# نصائح ذهبية لفحة مثالية

## نصائح لحفظ الأكلات الحساسة

لأن بعض الأكلات حساسة تحتاج  
تبريد للبقاء آمنة من التلف منها:

- Ⓐ اللحوم والدواجن والأسماك (التونة).
- Ⓐ البيض.
- Ⓐ الأجبان الطرية (مثل الريكوتا أو الجبن القربيش)  
والزيادي.
- Ⓐ الصلصات والتغميسات.
- Ⓐ المكرونة والأرز المطبوخ.

مُهم

إذا لم تُؤكل بنهاية اليوم الدراسي،  
تصبح غير صالحة للأكل.

# نصائح ذهبية لفحة مثالية

## نصائح لحفظ الأطعمة من التلف داخل العلبة



- ✓ يُفضل إبقاءها في الثلاجة حتى وقت الخروج.
- ✓ يُستحسن وضع مصدر للتبريد (أمثلة: مكعبات ثلج بلاستيكية، أو كيس ثلج، أو جل تبريد، أو قارورة ماء مجمدة).
- ✓ إبقاء البيض مبرد والخذر من تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين، وأقل من ساعة في الأجواء الحارة.
- ✓ الأطعمة الساخنة تحفظ في حافظة للحرارة، ويُفضل عدم فتحها حتى وقت تناول الوجبة.





## نصائح ذهبية لفسحة مثالية

### نصائح عامة

- ✓ تقدر تجهز العلبة في الليلة السابقة وتضعها في الثلاجة لتسهيل تحضيرها صباحاً.
- ✓ يساعد عصير الليمون في منع تغيير لون الفواكه المقطعة (مثل التفاح والكمثرى).
- ✓ يُفضل حفظ الفواكه المقطعة داخل علب محكمة الإغلاق؛ لضمان بقائها طازجة ومنع تلفها.
- ✓ العلب البلاستيكية الصغيرة مناسبة وعملية لتنظيم الساندوبيتشات والتغميسات والخضار المقطعة وغيرها.
- ✓ لتجنب رطوبة الساندوبيتش، يمكن وضع الطماطم بين طبقات الحشوة وليس على الخبز مباشرة.
- ✓ عند شراء الفواكه المقطعة أو السلطات الجاهزة، تتأكد من وجودها داخل الثلاجة في المحل أو محطة بالثلج.

# رموز ارشادية للفسحة سليمة



# اعرف أكثر عن الرموز المكتوبة على حافظات الطعام



آمن لملامسة الأكل



آمن للغسيل في  
غسالة الأطباق



آمن للتبريد أو التجميد



آمن للتسخين في  
الميكرويف



ننصح بمقارنة الحافظات المتواجدة بالبيت  
للتتأكد العلامات التالية

# اعرف أكثر عن الرموز المكتوبة على حافظات الطعام



## HDPE

آمن، يستخدم في عبوات الحليب وبعض العصائر.



## PET

لمرة واحدة فقط، يستخدم في علب الماء والعصائر والمشروبات الغازية وبعض الأطعمة.



## LDPE

آمن نسبياً، يستخدم في أكياس التسوق والطعام المجمد، من وسهل.



## PVC

موجود في أغلفة اللحوم والأجبان وألعاب الأطفال، قد يصبح ضاراً مع الاستخدام الطويل، يُنصح بتجنبه.



## PS

خطير وغير آمن، يستخدم في علب البرغر والبيتزا وأكواب المشروبات الساخنة الشبيهة بالفلين.



## PP

الأكثر أماناً، يستخدم في حافظات طعام الأطفال وبعض الأكواب والصودون، مناسب للأطعمة الساخنة والباردة.



## OTHER

يُفضل تجنبه إلا إذا مكتوب BPAfree وغالباً يوجد في رضاعات الأطفال الشفافة



ننصح بمقارنة الحافظات المتواجدة بالبيت  
للتتأكد العلامات التالية

# أُنشطة تفاعلية وتمكينية



# أنشطة تفاعلية وتمكينية

جهزنا لكم مواد قابلة للطباعة وأدوات تساعد  
الطفل يختار وجباته الصحية بنفسه

وتشجعه على الاستمرار بذلك، ليكون  
دليله ورفيقه اليومي اللطيف لعادات صحية  
دائمة وممتعة



ننصح  
بطباعتها.





# أنشطة تفاعلية وتمكينية



ننصح  
بطباعتها.

# أنشطة تفاعلية وتمكينية



ننصح  
بطباعتها.



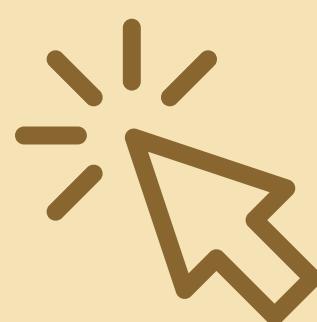
فيساحة  
عش بصحة



# لفائدة أكثر!

تقدر توصل لكل  
المواد الداعمة

من خلال الرابط.

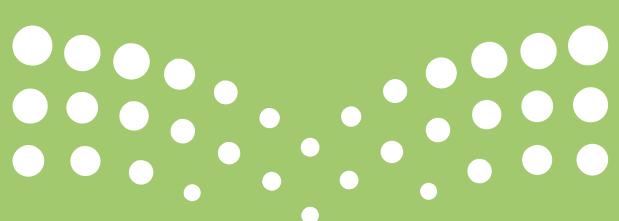


ننصح  
بطباعتها.



فِسْحَةٌ  
عُشْ بِصَحةٍ

شكراً لكم



وزارة التعليم  
Ministry of Education

