

فيسحة عش بمصحة

دليلك الكافي لوصفات فسحة مفيدة ويومية

كل ما يخص فسحة أطفالك من
أفكار ووصفات سهلة من البيت

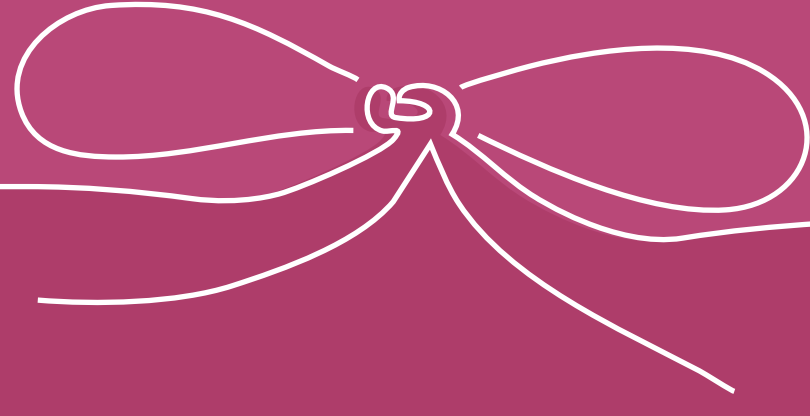


2026



مع بداية العودة جفّزنا
أفكار وصفات تعجب
أطفالك وتضمن رجعتها
فاضية، وجبات تضاعف
تركيزهم وتحمّسهم لليوم
الجابي.. والفسحة الجاية.





إهداء خاص

الأمهات مرجع للجميع
في فنونهنم بالوصفات
وأفكارهن المتنوعة، حيننا
في هذا الدليل نكـون
مرجعهنم في المعلومات
والأدوات اللي تمكّنهنم
يصنعون فسحة أكثر
صحة وفائدة تخلي
ضميرهنم مرتاح وبالهنم
متطمن.



نقدّم لك في الدليل



التقسيمية السليمة
للفسحة المُفيدة.

سلسلة وصفات يومية
وصحيّة من الأحد للخميس.



بدائل أصح
لفسحة ألذ.



غداء أمس يصنع
فسحة اليوم.



نصائح ذهبية
لفسحة مثالية.



رموز إرشادية
لفسحة سليمة.



أنشطة تفاعلية
وتمكينية.



التقسيم السليمة للفسحة المُفيدة





التقسيمه السليمه للفصحه المفيدة



من زان أكله زانت درجاته

إذا ضمنت لهم التقسيمه الصحه
فأنت في السليم
وجسد طفلك سليم



التقسيمه السليمه للفصحه المفیده

يفضل تتكون من 4 تقسيمات أساسية

حبوب

02



بروتين

01



فواكه

04



خضروات

03





التقسيم السليمة للفسحة المفيدة

التقسيم باختصار



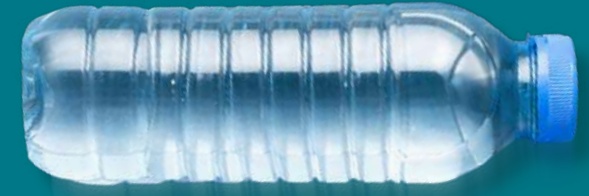
الحليب

يزوّده بالعناصر الغذائية
الضرورية لنمو صحي،
مثل البروتين والكالسيوم
والفيتامينات



النصف الاول

بروتين + حبوب كاملة



النصف الآخر

خضروات + فواكه



الماء

يساعد في الحفاظ على
الترطيب ودعم النشاط
والتركيز طوال اليوم.

تذكير

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



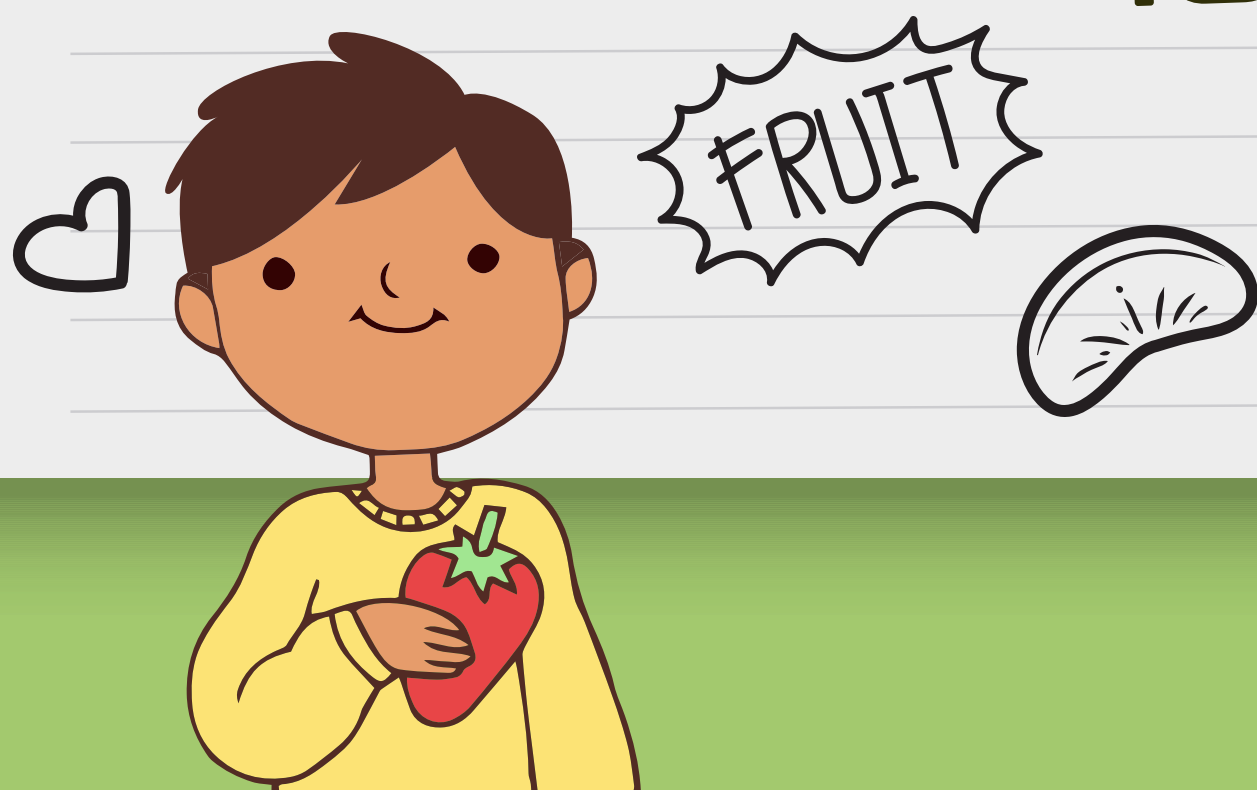
نصيحة سريعة

اربط أهميّة الفسحة باهتماماتهم
وقول لهم

إذا عندك حصة بدنية ومباراة
مهمة اشرب الحليب كامل
لأنه يساعدك تقوّي عظامك
وراح تلعب زين.



إذا اختبارك بكره صعب ومتوتره
منه لا تنسين الفواكه تساعدك
وترفع تركيزك.



سلسلة وصفات يومية وصحية من الأحد إلى الخميس





تلميح سريعة

شارك أطفالك خطة
الوصفات من الأحد للخميس
كنوع من الحماس واطلب
منهم يرتبونها حسب
تفضيلاتهم ورغباتهم.



ننصح بأخذ لقطة شاشة
لأفكار الوصفات لتكون
سهلة الوصول والمشاركة.



فسحة يوم الأحد

تعجب كل أحد



وندعم بالحليب

يقوي العظام والأسنان
كالسيوم وفيتامين D



وما ننس الأهم الماء

يحافظ على رطوبة الجسم وصحته
أملاح ومعادن وسوائل



خبز

يساعد على الإحساس بالشبع
ألياف



محشو بالبيض

يساهم في دعم الطاقة
بروتين وفيتامين D و B12



الزبادي وجبة مكمل

يعزز صحة الأمعاء ويمنح
مناعة أقوى
بكتيريا نافعة



وحلاوة طبيعية بالتمر

يدعم صحة الجهاز
الهضمي
معادن طبيعية



والفلفل الرومي

يقوي المناعة
ويحمي صحة الجلد
فيتامين C

أولويتنا السلامة



في نهاية الدليل بدائل، تأكد أن طفلك ما عنده حساسية قبل الاختيار

فلسفة يوم الاثنين

نقسمها نصفين



وندعم بالحليب

يقوي العظام والأسنان
كالمسيوم وفيتامين D



وما ننس الأهم الماء

يحافظ على رطوبة الجسم وصحته
أصلاح ومعادن وسوائل



خبز زبر

يساعد على الإحساس بالشبع
ألياف



محشو وبزدة الفول
السوداني

يساهم في النشاط ويعزز التركيز
بروتين ودهون صحية
(بدون الدهون المهدرجة)



العسل الطبيعي

حلاوة طبيعية

يدعم بالطاقة

والنشاط

مضادات أكسدة
(الأفضل ملعقة صغيرة)



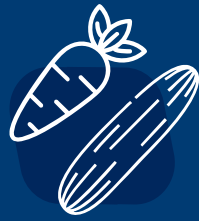
كوكيز الشوفان

بالشوكولاتة الداكنة

يساهم في

الإحساس بالشبع

ألياف الأكسدة



ما نفوت الخيار

يقوي العظام ويسرع

التئام الجروح فيتامين K

مع الجزر يحسن صحة العينين

ويعزز المناعة فيتامين A



وتكمل بالحمص

يمد بالطاقة

ويزيد صحة الدم

بروتين نباتي ومجموعة

فيتامين B



التفاح وجبة خفيفة

يحافظ على رطوبة

الجسم

ألياف طبيعية

وبوتاسيوم

أولويتنا السلامة



في نهاية الدليل بدائل، تأكد أن طفلك ما عنده حساسية قبل الاختيار

فسحة يوم الثلاثاء

نكثّر شرب الماء



وندعم بالحليب

يقوي العظام والأسنان
كالسيوم وفيتامين D



وما ننس الأهم الماء

يحافظ على رطوبة الجسم وصحته
أملاح ومعادن وسوائل



خبز زبر

يساعد على الإحساس بالشبع
ألياف



محشو وباللبنه

يدعم النمو وصحة للعظام
بروتين كامل



ونقويها بالمكسرات

يساهم في النشاط ويدعم
وظائف الدماغ والقلب
دهون صحية وأوميغا 3 و6



تكملها بالطماطم

يحسن المناعة
ألياف ومضادات أكسدة
وفيتامين A و C



اليوسفي وجبة خفيفة

يرفع المناعة ويحافظ على
نضارة الجلد
فيتامين C



أولويتنا السلامة
في نهاية الدليل بدائل، تأكدي أن طفلك ما عنده حساسية قبل الاختيار

فَسْحَة يوم الأربعاء

نأكل بذكاء



وندعم بالحليب

يقوي العظام والأسنان
كالسيوم وفيتامين D



وما ننس الأهم الماء

يحافظ على رطوبة الجسم وصحته
أملاح ومعادن وسوائل



خبز زبر

يساعد على الإحساس بالشبع
ألياف



محشو وتونة

يساهم في صحة الدماغ
بروتين وأوميغا 3



مع الخس

يعزز صحة الأمعاء
ألياف وفيتامين K



والجزر

يحسن صحة العينين
ويقوي المناعة
ألياف وفيتامين A



تكمل بالزيتون

يحفز الطاقة وصحة
للقلب والدماغ
دهون صحية



والموز مذاق يحبه الأطفال

يدعم صحة الجهاز الهضمي
ويمد الجسم بالطاقة
ألياف وبوتاسيوم

أولويتنا السلامة



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

فسحة يوم الخميس

يوم مفتوح وونيس



وندعم بالحليب
يقوي العظام والأسنان
كالمسيوم وفيتامين D



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



بانكيك بالشوفان والبيض
والحبوب الكاملة

يساعد على الإحساس بالشبع
ألياف وكربوهيدرات معقدة
وبروتين



العسل الطبيعي
صلاوة طبيعية

يدعم بالطاقة
والنشيط
مضادات أكسدة
(الأفضل ملعقة صغيرة)



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



الخيرار
يقوي العظام ويسرع
التئام الجروح
ألياف طبيعية وفيتامين K



والفراولة
وجبة منعشة
تعزز الصحة
مضادات أكسدة



أولويتنا السلامة
في نهاية الدليل بدائل، تأكدي أن طفلك ما عنده حساسية قبل الاختيار



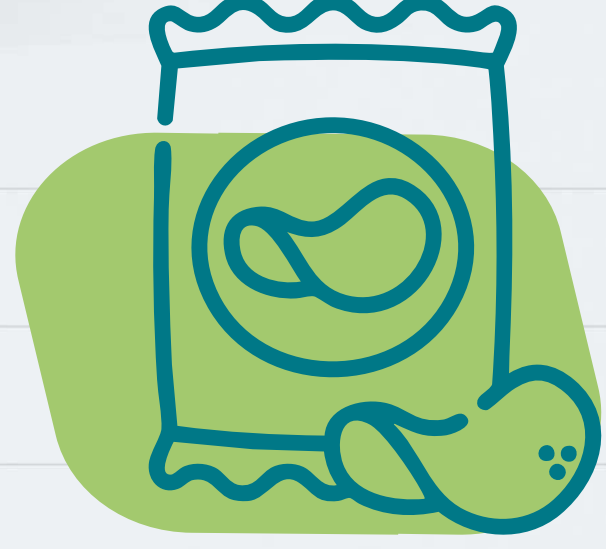
خلونا نتفق!

الأكل الصّتي مو دائماً
محبب لهم، لكن طريقة
تقديمه وتحضيره تلعب
دور كبير، لو ما يحب التفاح
نقدّم له فاكهته المفضلة
ولو يتكاسل ياكلها كاملة
نقسّمها لقطع صغيرة.



بدائل أصح لفسدة الذّ





بدل البطاطس

✓ فشار محضّر بالبيت قليل الملح

✓ خضار تنخيز على شكل رقائق
تعطي نفس القرمشة والشكل مثل
الكرنب 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 زيادي مجمد وفواكه مجمدة.

✓ التمر وممكن تحشيها بزبدة مكسرات لتكون ألذ.

✓ 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 مايمل من فسحته
هنا خيارات لذيذة متنوعة وصحية

الفواكه

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



الخضار



- خيار
- جزر
- طماطم
- طماطم كرزية
- فلفل ألوان
- بروكلي
- خس
- جرجير

البروتين

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



الحبوب والنشويات

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



الألبان



- ✓ حليب
- ✓ لبن
- ✓ زبادي
- ✓ حليب مجفف

دهون صحية

- ✓ مكسرات نيئة غير مملحة
- ✓ زبدة الفول السوداني
- ✓ زيت الزيتون
- ✓ زيتون
- ✓ أفوكادو





إذا وصلتوا إلى هنا
فاهتمامكم عالي..
شاركونا فسحتكم
بمنشن لعش بصحة
وخلونا نتعلم من بعض.

غداء أمس يصنع فسدة اليوم





غداء أمس يصنع فسحة اليوم



الأكل الزائد
من الغداء أو العشاء
فرصة لصنع فسحة
جديدة تناسبهم.



مع مراعاة

- ✓ حفظ الأكل بالتلاجة بعد ساعتين من طبخه أو حالته الحارة.
- ✓ إذا حفظت الأكل في التلاجة تقدر تستخدمه قرابة ثلاث أيام.

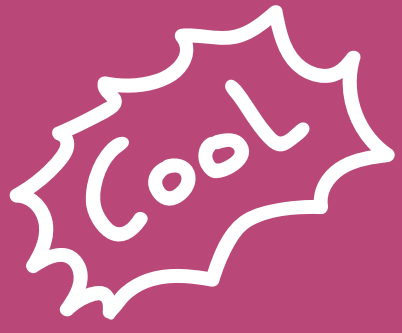


أفكار وجبات

- ✓ ساندويتشات أو سلطات من اللحم أو الدجاج الزائد.
- ✓ بيتزا من الخضار أو الدجاج المطبوخ.
- ✓ المافن المالح باستخدام زوائد الخضار مثل الذرة أو الكوسة.
- ✓ فطائر الخضار بهرس زوائد الخضار وتشكيلها على هيئة فطائر صغيرة.

مع الوقت امدح
التزامهم بفسحتهم

ووفر لهم مكافآت
تحمّسهم يكملون



وقت لعب أطول
طلعة سريعة



نصائح ذهبية

لفسحة مثالية



نصائح ذهبية لفسحة مثالية

نصائح لحفظ الأكلات الحساسية

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

✓ اللحوم والدجاج والأسماك (التونة).

✓ البيض.

✓ الأجبان الطرية (مثل الريكوتا أو الجبن القريش)

والزبادي.

✓ الصلصات والتغميسات.

✓ المكرونة والأرز المطبوخ.

مُهَم

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



نصائح ذهبية لفسحة مثالية

نصائح لحفظ الأطعمة من التلف داخل العلبة



✓ يُفضّل إبقاؤها 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 مبرّد والحذر من تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين، وأقل من ساعة في الأجواء الحارة.

✓ الأطعمة الساخنة تُحفظ في حاوية للحرارة، ويُفضّل عدم فتحها حتى وقت تناول الوجبة.





نصائح ذهبية لفسحة مثالية

نصائح عامة

✓ تقدر تجهز العلبة في الليلة السابقة وتضعها في الثلاجة لتسهيل تحضيرها صباحًا.

✓ يساعد عصير الليمون في منع تغيّر لون الفواكه المقطعة (مثل التفاح والكمثرى).

✓ يُفضّل حفظ الفواكه المقطّعة داخل علب محكمة الإغلاق؛ لضمان بقائها طازجة ومنع تلفها.

✓ العلب البلاستيكية الصغيرة مناسبة لعملية لتنظيم الساندويتشات والتغميسات والخضار المقطعة وغيرها.

✓ لتجنّب رطوبة الساندويتش، يمكن وضع الطماطم بين طبقات الحشوة وليس على الخبز مباشرة.

✓ عند شراء الفواكه المقطّعة أو السلطات الجاهزة، نتأكد من وجودها داخل الثلاجة في المحل أو محاطة بالثلج.

رموز إرشادية لفسحة سليمة



اعرف أكثر عن الرموز المكتوبة على حافظات الطعام



آمن لملامسة الأكل



آمن للغسيل في
غسالة الأطباق



آمن للتبريد أو التجميد



آمن للتسخين في
المايكرويف



ننصح بمقارنة الحافظات المتواجدة بالبيت
للتأكد العلامات التالية

اعرف أكثر عن الرموز المكتوبة على حافظات الطعام



HDPE

آمن، يُستخدم في عبوات الحليب
وبعض العصائر



PET

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



LDPE

آمن نسبياً، يُستخدم في أكياس
التسوق والطعام المجمد، مرن
وسهل



PVC

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



PS

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



PP

الأكثر أماناً، يُستخدم في حافظات
طعام الأطفال وبعض الأكواب
والصحون، مناسب للأطعمة
الساخنة والباردة



OTHER

يُفضّل تجنّبه إلا إذا مكتوب
وغالباً يوجد في رضاعات BPAfree
الأطفال الشفافة



ننصح بمقارنة الحافظات المتواجدة بالبيت
للتأكد العلامات التالية

أنشطة تفاعلية وتمكينية





أنشطة تفاعلية وتمكينية

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

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



ننصح
بطباعتها.



أنشطة تفاعلية وتمكينية



ننصح
بطباعتها.



أنشطة تفاعلية وتمكينية



ننصح
بطباعتها.





لفائدة أكثر!

تقدر توصل لكل
المواد الداعمة

من خلال الرابط.

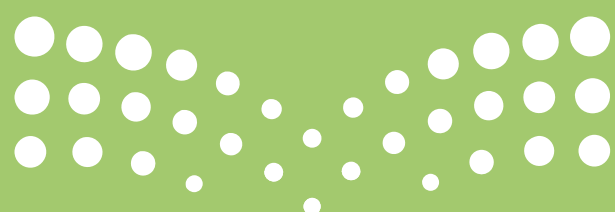


ننصح
بطباعتها.



فيسحة
عش بمصحة

شكراً لكم



وزارة التعليم
Ministry of Education

