

الوجبة المدرسية

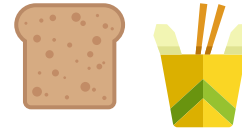
إختر وجبتك الصحية المتوازنة من كل المجموعات الغذائية



فواكة /حصة واحدة

= الحصة الواحدة

- نصف كوب من سلطة الفواكة.
- حبة واحدة متوسطة الحجم مثل التفاح.
- ٤ حبات من الفواكة مثل المشمش أو الخوخ.
- ٢-٤ حبات من الفاكهة المجففة مثل التمر.
- نصف كوب من عصير الفواكة الطازجة.



النشويات/ ٢ حصة

= الحصة الواحدة

- شريحة واحدة خبز توست أسمر.
- ¼ رغيف خبز عربي أسمر.
- ٣/١ كوب أرز أو معكرونة أو نودلز/مطبوخ.
- ٢/١ كوب من البقوليات ، الذرة ، الشوفان /مطبوخ.
- حبة بطاطا مسلوقة صغيرة الحجم.
- ١ حبة من بسكوت النخالة (الويتا بيكس) أو ١ ½ من الشايبورة (البقسمة).



الحليب /حصة واحدة

= الحصة الواحدة

- باكيت من الحليب قليل الدسم ١٢٥ مل.
- علبة لبن قليل الدسم ١٥٠ غ.
- باكيت من شراب اللبن قليل الدسم ١٢٥ مل.



الخضراوات/حصة واحدة

= الحصة الواحدة

- كوب من الخضار الطازجة و المقطعة.
- نصف كوب من الخضار المطبوخة.
- بامية ، بروكلي ، كوسا ، خيار و جزر.



وجبات خفيفة

- كوب من الفشار (النقيش) قليل الملح.
- ¼ كوب من المكسرات النيئة.



الماء

- شرب الماء.

- سلامتك تناول الأطعمة المطبوخة خلال ٢-٣ ساعات من تحضيرها.
- يفضل تناول الأطعمة المحضرة منزلياً.



البروتين/ حصة واحدة

= الحصة الواحدة

- قطعة دجاج بحجم أصبعين مطبوخ بدون جلد أو شريحة من الديك الرومي (تركي).
- ٢ ملعقة طعام من الجبنة قليلة الدسم.
- ٢ ملعقة طعام لبنة قليلة الدسم.
- ملعقة طعام زبدة الفول السوداني.
- بيضة مسلوقة.

المركز الوطني للسكري

patienteducation@hamad.qa @

٤٤٣٩٤٩٤٢ ☎

المعهد الوطني للسكري
والسمنة وأمراض الأيض
Qatar Metabolic Institute



School Meal

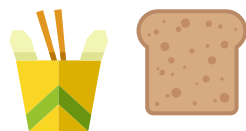
Choose your healthy balanced meal

GRAINS/ 2 serves

Whole grain or high fiber

One serving =

- One slice toast (brown)
- ¼ brown khubos
- 1/3 cup cooked or boiled rice or macaroni or noodles
- ½ cup of cooked or boiled lentils, corn or oat
- One small boiled or baked potato
- One piece bran biscuit or 1 ½ shaboora



VEGETABLE / 2 serves

One serving =

- One cup raw
- ½ cup cooked
- Cucumber, carrots, tomato, lettuce, broccoli, squash and okra.



PROTEIN/ one serve

30 gram (two finger size) skinless chicken or slice turkey

- Two tablespoon low fat cheese or labnah
- One tablespoon peanut butter
- One boiled egg



FRUIT/one serves

One serving =

- ½ cup fruit salad
- One medium size fruit (apple, pear)
- 2 small size fruit (palm, tangerine)
- 2-4 dried fruits
- 125 ml natural fruit juices.



DAIRY/one serve

One serving =

- Small packet (125 ml) low fat milk.
- Small packet (125 ml) low fat Laban drink.
- Small container (150 gm) low fat yoghurt.



SNACK

- One cup low salt popcorn (homemade)
- ¼ cup of raw nuts.



WATER

- Drink water frequently.



- **Eat cooked food within 2-3 hours from preparation**
- **Go for homemade choices.**

National Diabetes Center

@ patienteducation@hamad.qa

☎ 44394942

المعهد الوطني للسكري
والسمنة وأمراض الأيض
Qatar Metabolic Institute

