

## برنامه پیشنهادی چاشت دانش آموزان

شنبه: نان و پنیر و گردو + (انجیر خشک یا توت خشک + میوه دلخواه)

یکشنبه: تخم مرغ آب پز با گوجه فرنگی یا سبزی + سیب + کشک رشته ای

دوشنبه: نان شیرمال + چند عدد خرما + هویج

سه شنبه: سیب زمینی (سرخ کرده یا آب پز) + کشمش + میوه دلخواه

چهارشنبه: نان و پنیر و گوجه فرنگی یا سبزی + کنجد

لیست اضافه :

نان و ماست چکیده + پسته + سیب

شیر پاستوریزه و کیک به همراه میوه جات خشک

پیراشکی یا الویه ( خانگی ) + آب هویج یا سیب

میوه فصل شامل: پرتقال - نارنگی - موز - گلابی - سیب

ولی محترم؛

۱- همبرگر و چپیس به علت سرخ شدن در روغنهای درحال جوش و سوسیس و کالباس به علت وجود مواد نگهدارنده و عدم اطمینان از درجه کیفیت آنها توصیه نمی شوند اما به جهت تنوع در رژیم غذایی و مطلوبیت ظاهری آنها به ویژه در قشر نوجوان، اعتدال در مصرف مورد توصیه اکید می باشد.

۲- خواهشمنداست در آموزشگاه از تنقلاتی نظیر: بادام، پسته، فندق، انجیر خشک، توت خشک، کشک رشته ای، کنجد، شاه دانه، نخود کشمش، برگه زرد آلو، انواع میوه ها و سبزیها و ساندویچ های خانگی بیشتر استفاده شود.

۳- مصرف روزانه ۱ تا ۲ لیوان شیر (مخصوصا در وعده صبحانه) فراموش نشود

تهیه و تنظیم : دکتر محمد مهدی قیافه داودی

مسئول کمیته تغذیه و بهداشت انجمن اولیاء و مربیان آموزشگاه