

نکات مهم وعده ناهار دانش آموزان

۷ - سالاد مصرفی می تواند شامل : انواع حبوبات پخته شده به همراه کمپنیر رنده شده و مرغ پخته باشد.



نکات مهم وعده ناهار دانش آموزان

۵ - در کنار وعده غذایی از لبنیات و سبزی به میزان یک واحد استفاده شود .



نکات مهم وعده ناهار دانش آموزان

۶ - میزان مصرف فست فود ها و غذاهای پر چرب به حداکثر یک یا دو بار در ماه محدود شود .



نکات مهم وعده ناهار دانش آموزان

۱ - زمان مصرف ناهار نباید خیلی به تاخیر بیفتد ، دانش آموزان ناهار خود را بین ساعت ۱۲ تا ۱ ظهر میل کنند .

۲ - از غذاهای مرسوم در فرهنگ ایرانی استفاده شود .

۳ - میزان چربی در غذاها خیلی زیاد نباشد .

۴ - استفاده از سالاد به عنوان وعده ناهار می تواند جذاب باشد .

تهیه کننده : وزین پور معاون فناوری
تأیید شده توسط آقای علیخو مدیریت دبستان