

الگوی تغذیه مناسب برای دانش آموزان

نان + پنیر + گردو + چای	صبحانه:
نان + پنیر + خرما + یک لیوان شیر کم چرب	
نان + کمی کره (خامه) + عسل + چای	
شیر + برشتوک	
آب میوه (پرتقال / انبه / هلو / آناناس) + کیک صبحانه کم شیرین	
نان + چند تکه جیگر پخته شده	
میوه های خشک (انجیر، توت، کشمش ، زرد آلو) ، غلات بو داده ، مغز گیاهی	میان وعده اول :
نان یا برنج + یک منبع پروتئینی مثل گوشت یا مرغ یا غذاهای دریای + سالاد سبزیجات تازه و دوغ)	ناهار:
بیسکوئیت ساده سبوس دار + آبمیوه تازه یا لبنات کم چرب + میوه های تازه فصل	میان وعده دوم :
سوپ سبزیجات یا انواع سوپ های سبک	شام:
حبوبات یخته شده(لوبیا، عدس و ذرت و ...)	
سالاد سبزیجات	
سیب زمینی پخته شده + نان	