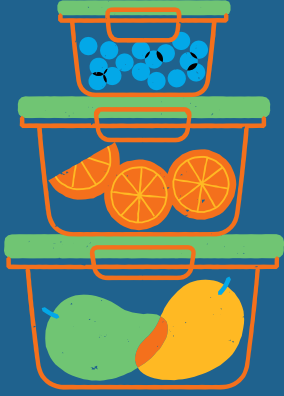


التغذية المسؤولة من الناحية البيئية

من أجل صحة الإنسان والأرض



• اختر الأطعمة المحلية والفواكه والخضروات الموسمية لتوفير المال.

• لا تتردد في تليجها لاستخدامها لاحقاً.

على سبيل المثال: التوت في اللبن (الزبادي)، الجزر في الكيك، والقرع في الحساء، وما إلى ذلك.

استخدم الأكياس والحاويات والأواني القابلة للغسل وإعادة الاستخدام.



للتوفير والحد من الإهدار :

التخطيط للوجبات والوجبات الخفيفة

اسأل الطفل عن جوعه حتى يتناسب

حجم الحصص.

أضف التوفو والحبوب شيئاً فشيئاً إلى الوجبات الخفيفة لتوفير المال ومساعدة الكوكب.

على سبيل المثال: غمس مصنوع من الحبوب (مثل الحمص) أو التوفو والحمص المشوي وما إلى ذلك.