

# خطوات توفر لك وقت تحضير اللانش بوكس في الصباح

تحضير علبة الطعام أي اللانش بوكس واحدة من بين المهام العديدة التي تتولاها الأم في صباح كل يوم دراسي ، مهمة تأخذ الكثير من الوقت، خاصة إذا كان لدى الأم أكثر من طفل وبأعمار مختلفة.

هناك العديد من الخطوات التي تسهل عليك عملية تحضير اللانش بوكس في الصباح لأطفالك وتوفر عليك الكثير من الوقت ، لذلك نقدم لك 8 خطوات لتحضير اللانش بوكس في الصباح ، عبارة عن روتين يومي لتنظيم الوقت أيام الدراسة .

## اغسلي العلبة كل يوم مع أطباق الغداء

لكي لا تنسي أو تضطري الى غسل اللانش بوكس وتنظيفه بالصباح الباكر ، ضعيه دائماً مع أواني الغداء لكي يسهل عليك غسله مع باقي الأطباق ، ولن تشعري بالتالي بعبء تنظيفه في الصباح ، خاصة أن العديد من الأمهات قد يضطرون لاستخدام علبة الطعام أكثر من مرة من دون تنظيفه ، أمر غير صحي بالتأكيد . بهذه الطريقة ، لن تضطري الى حمل هم علبة الطعام وبالوقت نفسه تحافظين على صحة أطفالك.



## حضري كل ما بإمكانك في المساء

لا يمكن تحضير كل شيء في المساء ، مثل الساندوتشات ، ولكن يوجد أموراً أخرى يمكنك القيام بها بالليلة السابقة للمدرسة والتي توفر الوقت في الصباح ، مثل ملء زجاجة الماء وغسل الفواكه وتقشير الخضار أو صنع العصير لأطفالك .

## اصنعي المخبوزات بكميات وجمديها

ان كنتِ معتادة على تحضير الكب كيك أو الكوكيز أو الكيك لأطفالك للمدرسة ، يمكنك تحضيرها بكميات كبيرة وتجميدها في الفريزر ، وإخراج الكمية التي تحتاجينه الى علبة الطعام كل ليلة ، ووضعها في الخارج لكي تصبح مثل الطازجة في الصباح.

## الجنني الى المنتجات الصحية الجاهزة

ليس من الضروري أن تقومي بتحضير كل قطعة في اللانش بوكس بنفسك ، فيوجد خيارات صحية ولذيذة يمكنك شراءها ، مثل الزبادي ، فكوب من الزبادي الجاهز كل يوم يغذي الطفل ، بكل من البروتين والكالسيوم ، ولن يأخذ الكثير من الوقت عند وضعه في علبة الطعام.

### قطعي الأجبان والخضار والفواكه في المساء

لا تخلو علبة طعام الطفل من أنواع الأجبان أو الفواكه أو الخضار ، التي يمكنك تقطيعها عند المساء ووضعها في الصباح في العلبة دون تضييع الوقت.

### استغلي الميكروويف

لا يساعد الميكروويف على تسخين الطعام في ثوانٍ فقط ، بل يمكن استخدامه أيضاً في تجهيز وصفات سريعة و لذيذة وقت اللزوم . على سبيل المثال ، يوجد كب كيك يمكن تحضيره في الميكروويف خلال دقائق معدودة في الصباح ، هذا بالطبع بالإضافة الى تسخين الخبز أو الساندوتشات المحضرة في اليوم السابق.

### أعدي الطعام بكميات أكبر بالعشاء

بالتأكيد تحضير العشاء لا يحمل الكثير من التوتر والاستعجال ، كتحضير الإفطار وعلبة الطعام ، لذلك يمكنك تحضير كمية أكبر من العشاء ووضعها في الثلاجة لتسخينها بالميكروويف لكي تضعيها في الصباح في علبة اللانش بوكس مباشرة.

### ضعي جدولاً أسبوعياً لقائمة علبة الطعام

بالتأكيد لن تضعي نفس الأطعمة في اللانش بوكس كل يوم لطفلك ، وتعد التخطيط لهذه الأطعمة يوميّاً مضيعة للوقت ، لذا ، يمكنك وضع جدولاً أسبوعياً لوجبات الطفل للمدرسة ولن تحتاجي الا لوضعها في علبة الطعام في الصباح.



كل الخطوات السابقة سوف تجعل من عملية تحضير اللانش بوكس الى صغارك ليوم المدرسة أمراً بسيطاً للغاية ، ولن تضطري الى حمل همّاً وتضييع الكثير من وقتك بعد الآن.