

## Snack Box Thursday



Make yourself a healthy, delicious, **nut-free** snack box every Thursday!

Be sure you like what goes into your snack box. Your snack box could contain a sandwich and fruit or vegetable slices. Help to make and pack it every week!

- \* Choose wholemeal bread instead of white bread
- \* Cut your sandwiches into shapes
- \* Add crackers and cheese instead of bread
- \* Cut fruit and vegetables into slices so you can eat them easily
- \* Try different foods every week
- \* Make your snack box **colourful** by adding 2 or 3 different **coloured** fruits and vegetables
- \* Bring water in your water bottle – you don't need anything else to drink
- \* Use a small ice-pack in your snack box to help keep your food cool and fresh



## Snack Box Thursday



Make yourself a healthy, delicious, **nut-free** snack box every Thursday!

Be sure you like what goes into your snack box. Your snack box could contain a sandwich and fruit or vegetable slices. Help to make and pack it every week!

- \* Choose wholemeal bread instead of white bread
- \* Cut your sandwiches into shapes
- \* Add crackers and cheese instead of bread
- \* Cut fruit and vegetables into slices so you can eat them easily
- \* Try different foods every week
- \* Make your snack box **colourful** by adding 2 or 3 different **coloured** fruits and vegetables
- \* Bring water in your water bottle – you don't need anything else to drink
- \* Use a small ice-pack in your snack box to help keep your food cool and fresh



اصنع لنفسك وجبة صحية وشهية وخالية من المكسرات كل يوم خميس!

تأكد من أنك تحب ما تحتويه العلبة الخاصة بك. يمكن أن تحتوي علبة الوجبة الخفيفة على ساندويتش وشرائح الفواكه أو الخضار. ساعد في تحضير وتجهيز وجبتك كل أسبوع!



- \* اختر خبز الحبوب الكاملة بدلا من الخبز الأبيض
- \* قطع السندويشات الخاصة بك إلى الأشكال
- \* اضع البسكويت (كراكرز) والجبن بدلا من الخبز
- \* قطع الفواكه والخضروات إلى شرائح حتى تتمكن من أكلها بسهولة
- \* جرب أطعمة مختلفة كل أسبوع
- \* اجعل علبة وجبتك الخفيفة ملونة عن طريق إضافة 2 أو 3 من الفواكه والخضروات الملونة المختلفة
- \* احضر الماء في زجاجة المياه الخاصة بك - أنت لا تحتاج إلى أي شيء آخر للشرب.
- \* استخدم كيس ثلج صغير و ضعه في علبة وجبتك الخفيفة من أجل الحفاظ على الطعام بارد وطازج!

اصنع لنفسك وجبة صحية وشهية وخالية من المكسرات كل يوم خميس!

تأكد من أنك تحب ما تحتويه العلبة الخاصة بك. يمكن أن تحتوي علبة الوجبة الخفيفة على ساندويتش وشرائح الفواكه أو الخضار. ساعد في تحضير وتجهيز وجبتك كل أسبوع!



- \* اختر خبز الحبوب الكاملة بدلا من الخبز الأبيض
- \* قطع السندويشات الخاصة بك إلى الأشكال
- \* اضع البسكويت (كراكرز) والجبن بدلا من الخبز
- \* قطع الفواكه والخضروات إلى شرائح حتى تتمكن من أكلها بسهولة
- \* جرب أطعمة مختلفة كل أسبوع
- \* اجعل علبة وجبتك الخفيفة ملونة عن طريق إضافة 2 أو 3 من الفواكه والخضروات الملونة المختلفة
- \* احضر الماء في زجاجة المياه الخاصة بك - أنت لا تحتاج إلى أي شيء آخر للشرب.
- \* استخدم كيس ثلج صغير و ضعه في علبة وجبتك الخفيفة من أجل الحفاظ على الطعام بارد وطازج!