



نموذج لقائمة الطعام

إفطار

حبوب كاملة
لبن قليل الدسم
قدمي لبنًا كامل الدسم للأطفال تحت سن السنتين (2)
موزة صغيرة

وجبة خفيفة

بسكويت جراهام مقرمش
شرائح التفاح

غذاء

شرائح الديك الرومي ومكعبات الجبن
بسكويت قمح كامل
فاصوليا خضراء
بطيخ
لبن قليل الدسم

وجبة خفيفة

زبادي

عشاء

دجاج
بروكولي مطبوخ
معكرونة سادة
لبن قليل الدسم
كعكة صغيرة من الشوفان



طعام لطفلك من 1-3 أعوام



نصائح



ChooseMyPlate.gov



اختراري نشاطات تحبينها و قومي بعمل كل منها لمدة عشر دقائق على الأقل كل مرة. كل حركة مفيدة وإن كانت طفيفة، وتزيد الفوائد الصحية مع ازدياد الوقت الذي تقضونه في نشاط.

نصائح لإطعام طفلك

يجب أن تقدمي كل السوائل للأطفال في كوب عند إتمام الطفل السنة الأولى. فقط في كوب!

إذا شعر طفلك بالعطش بين الوجبات والوجبات الخفيفة قدمي له ماء.

ينبغي أن يكون وقت الطعام وقتاً ممتعاً ولطيفاً. كوني نموذجاً جيداً لأطفالك.

اجعلي شهية طفلك دليلاً. لا تضغطي علي طفلك للطعام. من الطبيعي أن تختلف شهية طفلك من يوم إلى آخر. لا تقلقي إذا كان طفلك متضارباً ويرفض تناول الطعام.

توقعي أن شهية طفلك ستقل قرب بلوغه سن سنتين من عمره.

تختلف الأذواق. الطعام الذي يرفضه مرة قد يقبله لاحقاً. استمري بتقديم الطعام المختلف لطفلك.

أثناء سنوات ما قبل المدرسة، قد يرغب طفلك في تناول نفس الأطعمة لعدة أيام. لا تقلقي، فعادة ما تكون هذه "النوبات" قصيرة الأمد.

يجب أن تشجعي طفلك على اللعب والتمارين النشطة كل يوم. سيساعد ذلك طفلك على النمو بطريقة صحية.



منتجات الألبان

وجبتان (2) في اليوم:

- 1 كوب من اللبن
- 8 أوقيات من الزبادي
- 1 2/1 أونصات من الجبن

حبوب

3-5 وجبات في اليوم:

- شريحة واحدة (1) من الخبز
- 1 2/1 كوب أرز أو معكرونة أو شوفان
- 6 بوصة تورتليا
- 4 من رقائق البسكويت

فاكهة

2-3 وجبات في اليوم:

- قطعة صغيرة من الفاكهة
- 4 أوقيات عصير
- 1 2/1 كوب فاكهة

خضروات

1-1 2/1 أكواب في اليوم:

- ليكن هدفك التنوع
- 1 2/1 كوب خضروات مطبوخة
- 1 كوب خضروات غير مطبوخة

لحم و لوبيا

2-3 وجبات في اليوم:

- 1 بيضة
- 1 أونصة لحم، أو دجاج أو سمك
- 1 2/1 كوب لوبيا
- 1 ملعقة صغيرة زبدة الفول السوداني

