



نموذج لقائمة الطعام

إفطار

كوب واحد (1) لبن قليل الدسم
4/3 كوب من الحبوب الكاملة
موزة واحدة (1) صغيرة

وجبة خفيفة

4/3 كوب زبادي
بسكويت جراهام مقرمش واحد (1)
3 إلى 4 قطع جزر

غذاء

2/1 شطيرة زبدة الفول السوداني والجيلي على خبز قمح كامل
كوب واحد (1) من السلطة الخضراء بالتوابل
2/1 كوب من قطع البرتقال
2/1 كوب 100% عصير

وجبة خفيفة

أوقية جبن
5 بسكويت قمح رقيق
3 شرائح فلفل أخضر



عشاء

2-3 أوقيات دجاج مشوي
2/1 كوب فاصولياء خضراء
2/1 كوب بطاطا حلوة
كوب واحد (1) لبن قليل الدسم
كعكة واحدة (1) من دقيق الشوفان

طعام لطفلك من 4-6 أعوام



نصائح





ChooseMyPlate.gov

نصائح لإطعام طفلك

قدمي تشكيلة من الطعام في مواعيد تناول منتظمة للطعام والوجبات السريعة. يحب الأطفال أن يكون لديهم نظام مواعيد محددة للأكل.

يحب الأطفال أن يأكلوا مع العائلة و يريدون أن يأكلوا مما تأكلون. كوني قدوة صالحة لطفلك.

اجعلي شهية طفلك دليلك لأن شهيته قد تختلف من يوم إلى آخر. لا تضغطي علي طفلك للطعام.

يحتاج طفلك لوجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية.

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

ربما يرغب طفلك بتناول نفس الطعام لعدة أيام. لا تقلقي، هذا سلوك طبيعي في هذا السن.

إن المساعدة في تحضير وجبات الطعام متعة جميلة للأطفال، وعلى الأرجح أن طفلك سيأكل الأطعمة التي ساعد في إعدادها.

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



اختاري نشاطات تحببها 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.

الأطفال واليافعون: عمل نشاط لمدة 60 دقيقة أو أكثر يومياً.

اجعلي نصف الحبوب التي تستخدمينها حبوباً كاملة.

اجعلي نصف طبقك من الفواكه والخضار.

غيري إلي لبن خال من الدسم أو لبن قليل الدسم (1%).

اشربي ماءً بدلاً من المشروبات السكرية.

