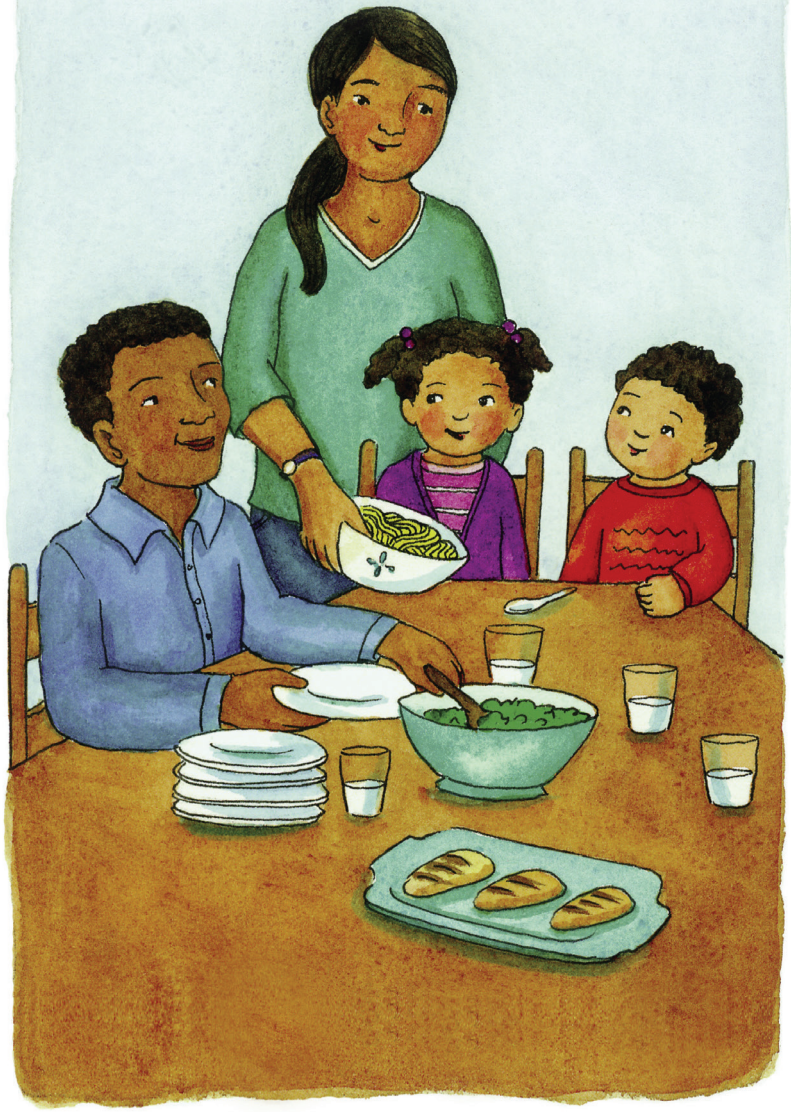
Arabic

كيف يمكنك إعطاء الطعام إلى أطفالك

الذين تتراوح أعمارهم من 2 إلى 5 سنوات

How to Feed Your Growing Child

Ages 2 to 5



لمزيد من المعلومات عن إعطاء الطعام إلى طفلك، بادري بالإتصال بـ هيلث لينك بي سي (HealthlinkBC).
إتصلي هاتفياً على الرقم 1-1-8 وأطلبي التحدث مع أخصائي التغذية المرخّص أو بادري بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:
www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html.

لمزيد من المعلومات عن مواضيع صحية ذات صلة، بادري بزيارة:
www.healthyfamiliesbc.ca.

fraserhealth

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Adapted/Reprinted with permission by the Best Start Resource Centre

Adapted from: How to Feed Your Growing Child
Catalogue No. HED.415 August 2002
with permission of Vancouver Coastal Health

Catalogue #264625 (February 2015) Arabic
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 2 إلى 3 سنوات

4 حصص دليل الأغذية من الخضار والفواكه

3 حصص دليل الأغذية من منتجات الحبوب

2 حصص دليل الأغذية من الحليب وبدائله

1 حصة دليل الأغذية من اللحم وبدائله

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 4 إلى 5 سنوات

5 حصص دليل الأغذية من الخضار والفواكه

4 حصص دليل الأغذية من منتجات الحبوب

2 حصص دليل الأغذية من الحليب وبدائله

1 حصة دليل الأغذية من اللحم وبدائله

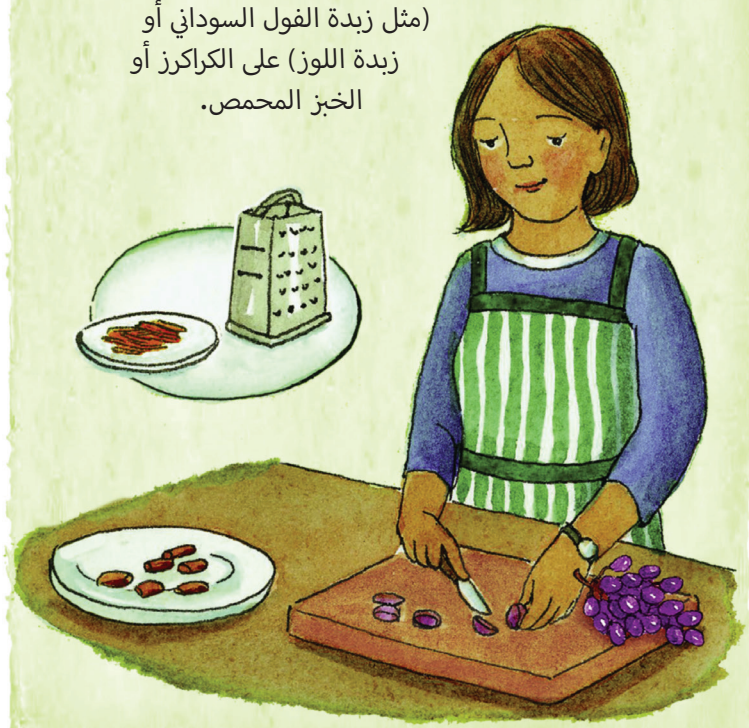
كوني حذرة من الأطعمة التي قد تسبب الإختناق

راقبي الأطفال دائماً عندما يأكلون. قد يؤدي أي نوع من الطعام إلى حدوث الإختناق.

يشمل بعض أنواع الطعام التي تسبب الإختناق على ما يلي:

- الزبيب
- الذرة المحمصة
- الحلويات الصلبة المدورة
- المكسرات الكاملة والحبوب
- المقانق المقلية

الخضروات والفواكه الصلبة مثل الجزر والتفاح يجب أن تكون مفرومة أو مقطعة أو مهروسة أو مقطعة على شكل مكعبات. بادري بقطع العنب إلى نصفين وبادري بقطع الكرافس والأناناس إلى قطع صغيرة جداً. ضعي طبقة رقيقة من زبدة المكسرات (مثل زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز) على الكراكرز أو الخبز المحمص.



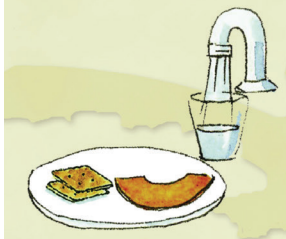
ينصح دليل الأغذية الكندية ما يلي....

يمكن تقسيم حصة واحدة من دليل الأغذية إلى كميات صغيرة وإعطاءها في أوقات متعددة في اليوم.

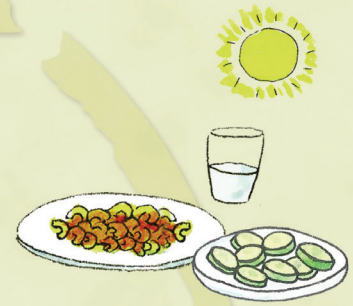
الخضار والفواكه	منتجات الحبوب	الحليب وبدائله	اللحم وبدائله

بادري بتقديم وجبات طعام منتظمة ووجبات

الروتين شيء مهم جداً. التالي هو مثال لوجبات الطعام والوجبات الخف
التي يُنصح بها للأطفال الصغار (برجاء مطالعة الصفحة رقم ١). يتناول
الواحد. كوني على ثقة بأن طفلك يمكنه تحديد الكمية التي يتناولها وما إ



وجبة خفيفة:
- فاكهة طازجة
- بسكويت كراكرز الحبوب الكاملة
- ماء



الغذاء:
- باستا الحبوب الكاملة مع صلصة الباستا بالطماطم واللحم
- قطع الخيار
- حليب

يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة و ٤ سنوات إلى ٣ ساعات من الفعاليات الرياضية في اليوم الواحد. عند بلوغ سن الـ ٥ من العمر، يجب أن يحصل الأطفال على ما لا يقل عن ساعة واحدة من اللعب النشط يومياً. حاول الزحف، المشي، الركض، الرقص، الوثب، القفز، الطفر وركوب الدراجات الهوائية.

وقت القيلولة
وقت الراحة

وجبة خففية:
- البايغل
- جزر مقطوع على شكل عيدان
- حليب

بادري بتقديم الأطعمة من 4 مجموعات

بادري بتقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية. يجب أن تحتوي الأطعمة على ٣ أو ٤ مجموعات طعام. يجب أن تحتوي الأغذية الخفيفة على طعام من مجموعتين من الأطعمة.

إستمر في تقديم أغذية جديدة

يرغب بعض الأطفال تناول نفس الأطعمة كل يوم. هذا أمر إعتيادي.

قد تحتاج إلى تقديم طعام جديد مرات عديدة قبل أن يحاول طفلك تناوله.

خفيفة ومشروبات

يفة لليوم الواحد. وتتبع هذه إرشادات دليل الأغذية الكندية وعدد الحصص
الأطفال عادة ٣ وجبات صغيرة ومن وجبتين إلى ٣ وجبات خفيفة في اليوم
ذا كان يريد تناولها أم لا.

العشاء:
• دجاج مشوي
• أرز أسمر
• فاصوليا خضراء
• فاكهة طازجة (التوت)
• حليب

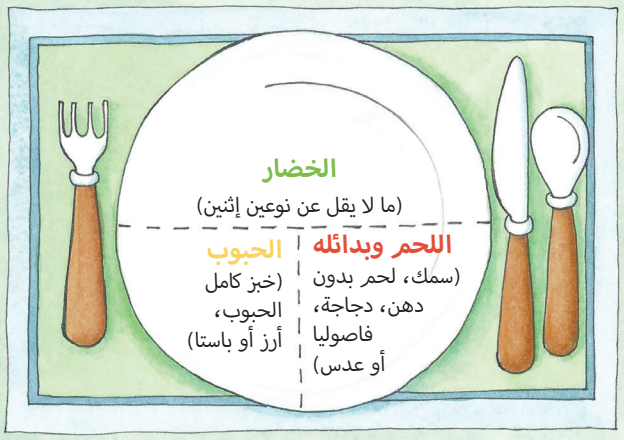
من الأفضل إعطاء الماء إلى طفلك عندما يشعر بالعطش. يحتاج الأطفال أيضاً إلى ٥٠٠ ملم (كوبين إثنين) من الحليب أو مشروب الصويا المقوي يومياً. لا يحتاج طفلك إلى العصير. إذا أردت تقديم العصير، يجب أن لا تزيد الكمية عن ١٢٥ ملم (١/٢) يومياً.

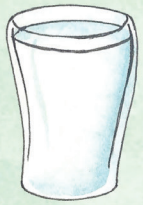
كن قدوة حسنة

عندما تأكل بشكل جيد، يقوم طفلك بعمل نفس الشيء.

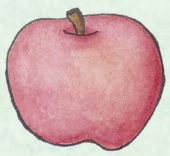
نموذج صحن العشاء

هذا هو شكل وجبة غذاء صحية لشخص بالغ. يتناول الأطفال ما يقدر بـ 1/4 إلى 1/2 من حصة الشخص البالغ. إستمع إلى طفلك. بإمكانهم إخبارك إذا كانوا جائعين أو شبعانين.





الحليب وبدائله



الفواكه

ماهي الكمية التي يجب تناولها؟

في بعض الأحيان يكون الأطفال جائعين جداً أو غير جائعين على الإطلاق. وهذا أمر إعتيادي.

تقع عليك مسئولية تحديد ما ستقدمه ومتى وأين تقدم الطعام.

تقع على طفلك مسئولية تحديد فيما إذا كانوا يرغبون في تناول الطعام والكمية التي يتناولونها.

بادر بتحضير الطعام وتناولها معاً

دع طفلك يساعدك. يمكن أن يبدي الأطفال المساعدة في قياس وإضافة وتحريك المواد. يمكنهم أيضاً قطع الأطعمة الناعمة، كسر البيض، تمزيق الخس وتقشير الموز.

بادر بغسل اليدين.

بادر بتحضير الطاولة.

تناول الطعام معاً.