

تعرف طفلك اليوم على أهمية تناول الفاكهة الملونة كل يوم.

- الفواكه غنية بالعناصر الغذائية والألياف وتحتوي على السكريات الطبيعية للطاقة. إنها وجبة خفيفة من الطبيعة وهي جيدة عندما تكون "مشغولاً".
- الفواكه مهمة للصحة ويجب أن تكون جزءاً منتظماً من النظام الغذائي لطفلك.
- يأخذون زمام المبادرة منك. تناول الفواكه والخضروات وسوف يفعل أطفالك كذلك!



فطور كرامبل الموز بيرى

وجبات: 6 (كل وجبة ½ كوب)

كمية التحضير: 3 أكواب

المقادير

- رذاذ طهي غير لاصق
- 2 كوب توت أزرق طازج أو مجمد أو توت آخر
- 1 موزة ناضجة
- 3/4 كوب شوفان سريع الطهي
- 1 ملعقة كبيرة قرفة
- 1 ملعقة كبيرة فانيليا
- 4 ملاعق صغيرة من الزبدة
- زبادي (يوناني) خالٍ الدسم أو قليل الدسم

الخطوات

1. سخّن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت وقم بتغطية قاع وجوانب طبق الخبز بمقاس 8 بوصات برذاذ طهي غير لاصق.
2. اغسل التوت الطازج أو ذوّب الثلج وجفّفه من التوت المجمد.
3. اخلط الشوفان والقرفة.
4. اخلط التوت والفانيليا وضعها في طبق الخبز. قطع الموز إلى قطع صغيرة وأضفه إلى التوت.
5. اسكب خليط الشوفان بالتساوي فوق الفاكهة. ضع عليه قطرات من الزبدة ورذاذ خفيف من رذاذ الطهي.
6. اخبزه لمدة 30-40 دقيقة حتى تتحول الطبقة العلوية إلى اللون البني الذهبي.
7. قدّم الوجبة ساخنة أو باردة. ضع فوقها الزبادي. استمتع!

اطلب من طفلك مساعدتك في القيام بالخطوات الواضحة.

نصائح للاستمتاع بالمزيد من الفاكهة

1. دع أطفالك يلتقطون المحاصيل. ساعدهم في قطف الفواكه والخضروات من المتجر.
2. قدّم فواكه ملونة في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. احتفظ بالفاكهة في متناول يدك لبداية سهلة وصحية في الصباح المزدهم.
3. خذها معك. أحضر التفاح أو الموز أو البرتقال أو العنب أو الفواكه المجففة طوال يومك.
4. اختر الأصناف الطازجة أو المجمدة أو المعلبة أو المجففة. اشتر الفواكه في الموسم وراقب المبيعات.
5. قم بتضمين وجبات الفواكه والتي تحتوي على الفواكه للحفلات والأعياد.
6. قم بزيارة بستان تفاح أو مزرعة. اختر بعض الفواكه لإحضارها إلى المنزل والاستمتاع بها.

وصفة مقتبسة من خدمة الغذاء والتغذية (Food and Nutrition Service)/وصفات الحليب والزبادي والجبن التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA).

لقد استمتعت بالفاكهة هذا الأسبوع!

الفواكه الملونة جيدة بالنسبة لي!



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							1
							2
							3
							4
							5

الاتجاهات

ساعد طفلك على وضع ملصق (أو رسم وجه مبتسم 😊) في صندوق في كل مرة يأكل فيها طفلك فاكهة. ذكّر طفلك أنه من الجيد تناول فواكه ملونة مختلفة كل يوم.

تناول طعامك جيدًا والعب بصلافة في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP, Supplemental Nutrition Assistance Program) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA). تراعي هذه المؤسسة تكافؤ الفرص لدى الموردين وأصحاب العمل. يقدم برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) المساعدة الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن أن يساعدك على شراء الأطعمة المغذية لنظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 1-855-777-8590.



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program