

تعرف طفلك اليوم على منتجات الألبان وأهميتها.

- الأجسام القوية تحتاج إلى عظام قوية. أعط طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة الحليب أو الزبادي الخالي من الدهون أو قليل الدسم (1%) في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. إنها مليئة بالفيتامينات والمعادن والبروتين لعظام قوية وصحية.
- تحوّل إلى الحليب قليل الدسم (1% أو أقل) للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وما فوق للحصول على سرعات حرارية أقل ودهون أقل للعظام.
- تُعلم بالممارسة. في كل مرة تشرب فيها حليبًا خاليًا من الدسم أو قليل الدسم (1%)، أو تأكل زبادي قليل الدسم، فأنت تعطي أطفالك درسًا في كيفية تناول الطعام من أجل صحة أفضل. إنه درس يمكنهم استخدامه طوال حياتهم.



نصائح للاستمتاع بمنتجات الألبان قليلة الدسم والخالية من الدهون

1. قدّم الحليب قليل الدسم واللبن في وجبات الإفطار والغداء والعشاء.
2. استخدم الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم لصنع الحبوب الساخنة والحساء الكريمي.
3. جرّب الجبن الخالي من الدسم أو قليل الدسم مع الفواكه المعلبة.
4. في الأيام الباردة، قم بتسخين كوب من الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم وأضف بعض القرفة والفانيليا.
5. استبدل الكريمة الحامضة بالزبادي قليل الدسم.
6. استخدم الحليب المبخر الخالي من الدسم بدلاً من الكريمة.
7. هل تعاني من عدم تحمل اللاكتوز؟ جرّب الحليب الخالي من اللاكتوز أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم.
8. قدّم الحليب قليل الدسم أو الماء عند العطش في أي وقت.

بطاطس مهروسة بالقرنبيط

وجبات: 8 (كل وجبة ½ كوب)

كمية التحضير: 4 أكواب

المقادير

- 2 حبات بطاطس متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى قطع
- 1 رأس صغير من القرنبيط، مقطّع إلى زهيرات بحجم 1 بوصة
- 2 ملاعق كبيرة جبن ريكوتا منزوع الدسم جزئياً
- 2/3 كوب حليب قليل الدسم (1%)
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الخطوات

1. اغسل وحضّر البطاطس والقرنبيط.
2. ضع البطاطس في قدر مع 4 أكواب من الماء البارد. قم بغلي المزيج. خفّض الحرارة إلى درجة الغليان المنخفضة. قم بطهيها لمدة 5 دقائق. أضف القرنبيط وقم بطهيها لمدة 10 إلى 15 دقيقة أخرى أو حتى ينضج كلاهما عند ثقبه بالشوكة. صقّها جيداً.
3. في وعاء خلط كبير، أضف البطاطس والقرنبيط وجبن الريكوتا. اهرس البطاطس بالشوكة أو أداة الهرس.
4. أضف الحليب شيئاً فشيئاً. بهّرها بمسحوق الثوم والملح والفلفل. اخلط حتى تصبح الخضار كريمية وناعمة.
5. استمتع!

اطلب من طفلك مساعدتك في القيام بالخطوات الواضحة.

وصفة مقتبسة من Just Say Yes to Fruits and Vegetables (قل فقط نعم للفواكه والخضار). أعيد طبعها بإذن.

اختر حليبك!

إلق نظرة!

أي نوع من الحليب هو الأقل في السعرات الحرارية؟

أي نوع من الحليب يحتوي على أقل نسبة دهون؟

الحليب

مقارنة الحليب (1 كوب)	سعرات حرارية	إجمالي الدسم (غرام)
حليب صافي	150	8
حليب قليل الدسم (2% حليب)	120	5
حليب قليل الدسم (1% حليب)	100	2.5
الحليب الخالي من الدسم	80	0

افقد من الدهون، وحافظ على العناصر الغذائية!

- الحليب قليل الدسم والخالي من الدسم هو الخيار الأكثر صحة لكل شخص يبلغ من العمر عامين أو أكثر.
- في اختبارات التذوق، لا يستطيع معظم الناس تذوق الفرق. فلماذا لا تتحول إلى نسخة قليلة الدسم؟
- إذا كنت تشرب الحليب كامل الدسم عادة، فانتقل تدريجيًا إلى الحليب الخالي من الدسم. جرّب قليل الدسم (2%)، ثم قليل الدسم (1%)، ثم أخيرًا الخالي من الدهون.

الجواب هو الحليب الخالي من الدسم.

يوفر الحليب قليل الدسم والخالي من الدسم نفس الكمية من البروتين والكالسيوم وفيتامين د مثل الحليب كامل الدسم أو 2% حليب، ولكن دهون أقل وسعرات حرارية أقل.

تناول طعامك جيدًا والعب بصلابة في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) 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