

تعلم طفلك اليوم أهمية تناول وجبات خفيفة صحية.

الأطفال الصغار لديهم معدة صغيرة ويحتاجون إلى تناول الطعام كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. تساعد الوجبات الخفيفة الصحية في الحصول على التغذية الجيدة التي يحتاجونها وتكسيبهم الطاقة بين الوجبات. يتعلم طفلك من مشاهدتك. اتخذ خيارات صحية وسيفعلون ذلك أيضاً.



أكواب أرنبية مع صلصة الرانش محلية الصنع

كمية التحضير: 6 حصص

المقادير

- 1½ كوب زبادي عادي قليل الدسم أو خالي الدسم
- ½ ملعقة صغيرة من الثوم المُعَمَّر المجفف
- ¾ ملعقة صغيرة بقدونس مجفف
- ¼ ملعقة صغيرة شبت مجفف
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
- ⅛ ملعقة صغيرة ملح
- جزر وفلفل حلو وخيار وكرفس وكوسا و/أو جيكاما

الخطوات

1. اخلط جميع المكونات معاً، باستثناء الخضار، في وعاء.
2. غطِّ الوعاء وضعه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
3. قطع الخضار إلى شرائح رقيقة كأعواد الثقب.
4. ضع ملعقة كبيرة من الصلصة في قاع كوب صغير بحجم الطفل.
5. ضع الخضار بحيث تكون بارزة في الكوب.
6. استمتع.

اطلب من طفلك مساعدتك في القيام بالخطوات الواضحة.

النصائح: جرب الحمص (صلصة الحمص) أو الجبن القريش كصلصة.

نصائح لتناول وجبات خفيفة صحية

1. قَدِّم وجبات خفيفة تشمل الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
2. قَدِّم الوجبات الخفيفة في أوقات منتظمة - على الأقل 1½ ساعة قبل وجبات الطعام. حدِّد حرية الوصول إلى الطعام طوال اليوم.
3. قَدِّم وجبات خفيفة على المائدة.
4. قَدِّم وجبات خفيفة لإشباع الجوع، وليس لتهدئة الطفل أو مكافأة السلوك.
5. وقِّر المال والصحة عن طريق صنع وجبات خفيفة صحية خاصة بك.
6. اجعلها ممتعة بابتسامات برتقالية ورقائق دائرية من الخيار وأشجار البروكلي وصلصات الخضار والسندويشات المقطعة إلى أشكال جميلة.
7. قَدِّم الوجبات الخفيفة مع الماء أو الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم (1%).

الماء أولاً للعطش!

قدّم مشروبات صحية لأطفال أكثر صحة.



الماء:

- عندما يقول طفلك، "أنا عطشان"، قدّم الماء قبل أي مشروب آخر.
- كن قدوة يحتذى بها. اشرب الماء أمام الأطفال.
- وقّر الماء في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.

الحليب:

- حليب الثدي هو الأفضل لأول 12 شهرًا من العمر.
- اختر الحليب كامل الدسم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12-24 شهرًا.
- اختر الحليب الخالي من الدسم (الخالي من الدسم) أو قليل الدسم (1%) للأطفال بعمر سنتين فما فوق.
- الحليب غير المُنكّه هو الأفضل للأطفال من جميع الأعمار.

العصير:

- لا يحتاج الأطفال إلى العصير — ويجب ألا يتناول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا العصير.
- إذا كنت تقدم العصير، فتأكد من أنه عصير 100% وأن يقتصر على:
 - 4 أونصات (1/2 كوب) أو أقل يوميًا للأطفال من 12 شهرًا إلى 3 سنوات.
 - 6 أونصات (3/4 كوب) أو أقل يوميًا للأطفال بعمر 3 سنوات فما فوق.

اجعل الماء ممتعًا

- أضف شرائح البرتقال والليمون وملح الليمون والتوت والنعناع الطازج أو الريحان لزيادة النكهات.
- امزج جزءًا واحدًا من الماء وجزءًا واحدًا من العصير بنسبة 100% وقم بتجميده في صواني مكعبات الثلج للحصول على ثلج أكثر نكهة.
- اطلب من الأطفال تزيين كوب الماء الخاص بهم.

تناول طعامك جيدًا والعب بصلافة 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.