

اليوم تم تقديم أطعمة جديدة لطفلك حسب الرغبة.

- لا يتناول الأطفال دائماً الأطعمة الجديدة على الفور. دع طفلك يستكشف الطعام من خلال التحدث عن لون الأطعمة الجديدة وملمسها ورائحتها وطعمها.
- قدّم فواكه وخضروات جديدة عدة مرات بطرق متنوعة.
- الصبر أفضل من العجلة. قدّم لأطفالك أطعمة جديدة. ثم دعهم يختارون مقدار ما يأكلونه. من المرجح أن يستمتع الأطفال بالأطعمة الجديدة عندما يكون تناولها حسب اختيارهم.



صوص العدس

تكفي: 6 (كل وجبة 1 كوب)

كمية التحضير: 6 أكواب

المقادير

- 2 كوب ماء
- 1 كوب عدس غير مطبوخ
- 1 بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- 1 (28 أونصة) علبة طماطم مهروسة
- 1 (8 أونصات) علبة صلصة طماطم
- 1 فص ثوم مفروم أو 1/8 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريغانو (اختياري)

الخطوات

1. اغسل العدس. قم بتصفيته في مصفاة. تخلص من أي حجارة صغيرة فيه.
2. حدّد المقادير.
3. أضف البصل والعدس والماء في قدر متوسط الحجم.
4. اتركها تغلي. خفّف الحرارة واتركها على نار هادئة.
5. اطبخها حتى تنضج، حوالي 30 دقيقة. أضف المزيد من الماء إذا لزم الأمر للحفاظ على طبقة العدس فقط.
6. أضف المقادير المتبقية واتركها على نار خفيفة لمدة 20-30 دقيقة.
7. قدّمها مع الأرز أو السباغيتي أو المعكرونة.
8. استمتع!

اطلب من طفلك مساعدتك في القيام بالخطوات الواضحة.

نصائح لتقديم أطعمة جديدة

1. حضّروا الطعام معاً. تناولوا الطعام معاً. تحدثوا معاً. اجعل وقت تناول الطعام وقتاً عائلياً. استمتعوا بالتحدث معاً دون تشغيل التلفاز.
2. دع أطفالك يختارون الأطعمة التي سيضعونها على أطباقهم ومقدار ما يأكلونه من الخيارات الصحية التي تقدمها.
3. قدّم الأطعمة بطرق جديدة ومختلفة.
4. قدّم طعاماً جديداً واحداً فقط في كل مرة. جرّب طعاماً جديداً عندما يكون طفلك جائعاً قليلاً.
5. دعهم يتعلمون من خلال خدمة أنفسهم. علّمهم كيف يتناولون كميات صغيرة في البداية. أكد لهم أنه يمكنهم الحصول على المزيد إذا كانوا لا يزالون جائعين.
6. كن لهم قدوة. اجعل طفلك يراك تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.
7. حضّروا وجبات الطعام وتبادلوا الذكريات معاً. إنه درس سيستخدمونه مدى الحياة!

وصفة مقتبسة من Just Say Yes to Fruits and Vegetables (قل فقط نعم للفواكه والخضار)/صلصة سباغيتي العدس. أعيد طبعاها بإذن.

لقد جرّبت!

النجوم

طعام جديد جرّبتّه

1

2

3

4

5

6

7

8

الاتجاهات

ضع هذا الجدول على ثلاجتك. اكتب اسم كل طعام جديد يجربه طفلك في العمود الأول من الجدول. ساعد طفلك على وضع ملصق نجمة (أو رسم نجمة) في العمود الثاني في كل مرة يجرب فيها هذا الطعام.

مقتبس من Nibbles for Health (لقم صغيرة من أجل الصحة).



تناول طعامك جيّدًا والعب بصلاية 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