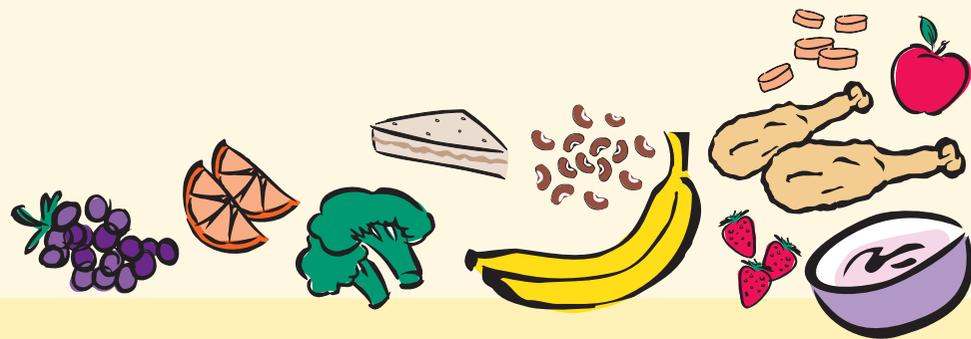


# إطعام طفلك البالغ بين ١ إلى ٢ سنة من العمر



هذا هو هدفي

## أمثلة وجبات لطفلك

اليوم ٢	اليوم ١	إفطار
١/٤ كوب (٦٠ مليلتر) حبوب إفطار ١/٤ اصبع موز ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	١ بيضة مخفوقة ١/٢ شريحة توست ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	
١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) زبادي ٢ قطعة بسكوت ملح ماء	١/٤ تفاحة، مقشّرة ومقسمة شرائح ٣/٤ أوقية قطع جبن صغيرة (٢٢ مليلتر) ماء	وجبة صغيرة
١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حساء لحم البقر بالخضراوات ٢ قطعة من البسكوت المملح (كراكرز) ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	سندويش زبدة الفول السوداني ١ شريحة خبز ١ ملعقة كبيرة (١٥ مليلتر) زبدة فول سوداني ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) بسلة ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	غداء
١/٢ شريحة توست و ١ ملعقة كبيرة (١٥ مليلتر) زبدة فول سوداني ماء	١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حبوب إفطار جافة ١/٤ كوب (٦٠ مليلتر) عصير	وجبة صغيرة
١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) مكرونة (نودلز) في الفرن ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) فول ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) ديك رومي ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) جزر مطبوخ ١/٢ برتقالة، مقطعة شرائح ماء	١ ملعقة كبيرة (١٥ مليلتر) دجاج مشوي ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) بطاطس مهروسة ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) بروكولي ٢ ملعقتان كبيرتان (٣٠ مليلتر) تفاح مهروس (أبل سوس) ماء	عشاء
٤ قطع بسكوت مملح (كراكرز) على شكل حيوانات ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	٢ مربع من بسكوت جراهام المملح ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	وجبة صغيرة

لا يحتاج الأطفال في هذا السن إلا من ٤ إلى ٦ وجبات من الحليب أو منتجات الحليب كل يوم. فهم لا يحتاجون إلى أكثر من ٢٤ أوقية (٧١٠ مليلترات) من الحليب في اليوم. اقتصري في العصير على ١/٤ كوب (٦٠ مليلتر) في اليوم. قدمي الفاكهة بدلاً من العصير حين تستطيعين ذلك. يجب أن لا يشرب طفلك الآن إلا من كوب، وليس من زحاجة.

وإذا شعر طفلك بالعطش في أوقات أخرى، قدمي له الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر. المشروبات السكرية مثل المياه الغازية و(الكولا) ومشروبات العصائر المخففة يمكن أن تجعل طفلك يشعر بالشبع. وعندئذ لن يشعر طفلك بالجوع اللازم لتناول الوجبات أو الوجبات الصغيرة. إذا كنت ما زلت ترضعين طفلك عن طريق الثدي فهذا رائع! أرضعيه عقب الوجبات وفي الليل.

**حذير:** الأطفال دون سن الرابعة (٤) يمكن أن يصابوا بالاختناق من تناول بعض الأطعمة مثل السجق (هوت دوج)، والفشار (بوب كورن)، والبندق بأنواعه، والجزر النيء، والعنب، وأقراص الحلوى (الجيلي بينز)، واللبان (العلكة)، والحلوى الصلبة. فتجنبي هذه الأطعمة.

بتصرف نغلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن. برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١-٨٠٠-٥٢٥-٠١٢٧ (وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ١-٨٠٠-٨٣٣-٦٣٨٨).



كيف يمكنني أن أجعل وقت الطعام وقت مرح ؟

- ♦ وقت تناول وجبات الطعام هو وقت عائلي، والأطفال يحبون أن يتناولوا الطعام مع الآخرين، فتناولي طعامك مع طفلك.
- ♦ حاولي أن تخصصي أوقات معينة في اليوم لتناول الوجبات الرئيسية والمأكولات الخفيفة التي بين هذه الوجبات، حافظي على هذه المواعيد بقدر الإمكان.
- ♦ تجنبي إجبار طفلك على الأكل أو على إغرائه أو حرمانه من الطعام.
- ♦ من الطبيعي أن يلعب الطفل بالطعام. إبعدي الطعام عن طفلك إذا توقف عن الأكل أو بدأ يلعب به أو يرميه.
- ♦ توقعي من طفلك أن يدلّق الطعام. ممكن للأطفال في هذا السن إستعمال ملعقة أو شوكة صغيرة أو الأصابع في تناول الطعام.

- ♦ حاولي أن تستمتعي بتناول طعامك مع طفلك. لا تجعلي تناول طعام طفلك مركز إهتمامك.
- ♦ إجعلي من وقت تناول الوجبات وقت للمحادثة بين أفراد الأسرة وليس وقت لمشاهدة التلفزيون.
- ♦ كوني مثلاً حسناً لطفلك.

تناولي نوعيات عديدة من الأطعمة لأن طفلك يريد أن يأكل مما تأكلين



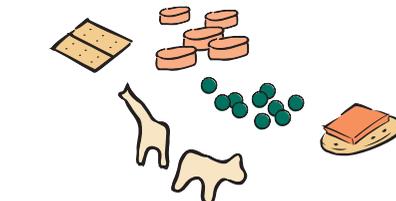
دائماً إغسلي اليدين قبل الأكل وبعده.

كيف يمكنني أن أجعل عملية تناول الطعام

أسهل على طفلي ؟

قدمي لطفلك المأكولات التي :

- ♦ تكون على شكل لقم صغيرة مناسبة
- ♦ يسهل على طفلك مسكها
- ♦ تكون طرية ويسهل مضغها
- ♦ تكون بسيطة التركيب
- ♦ تكون معتدلة في درجة الحرارة وليست ساخنة أو باردة
- ♦ تكون لها ألوان وقوام وأشكال مختلفة



كوني دائماً بجانب طفلك عند تناول الطعام وإياك أن تترك طفلك وحده وبدون مراقبة وقت تناول الطعام لأنه من الممكن أن يختنق الطفل إذا بدأ يلعب أو يجري والطعام في فمه. احرصي دائماً أن يكون طفلك جالساً على مائدة الطعام أثناء تناول وجباته.

## نموذج الهرم الغذائي

# إطعام الطفل البالغ بين ١ إلى ٢ سنة من العمر



يعرف الأطفال قدر الطعام الذي يحتاجون إليه ولكنهم لا يعرفون أنواع الأطعمة التي يحتاجون لها .

عندما يحين وقت الوجبات , قدمي لطفلك أطعمه صحيه , مسؤوليتك هي إختيار نوع الأطعمة مسؤوليتك هي إختيار الأطعمة وتحديد الوقت لإطعام طفلك, دعي طفلك يقرر الكمية التي يحتاج إليها من المأكولات المقدمة له.

- ◆ قدمي لطفلك يوميا ٣ وجبات رئيسيه وبينها ٢ إلى ٣ وجبات خفيفه
- ◆ قدمي لطفلك مأكولات صحيه متنوعه .
- ◆ قد تختلف كمية المأكولات التي يتناولها الطفل يوما بعد يوم .
- ◆ قد لا يتفق الطعام الذي يتناوله الطفل في يوم مع نموذج الهرم الغذائي . لاتقلقي , خذي في الإعتبار أنواع وكمية الأطعمة التي يتناولها الطفل على مدار عدة أيام .
- ◆ إنه من الطبيعي أن يتناول الأطفال كميات أقل بعد العام الأول من العمر لأنهم لا ينمون بنفس السرعة.

## المقدار الواحد يساوي تقريبا

### خبز، حبوب، سيريال

٦ إلى ١١  
مقدار كل يوم

خبز (توست) خبز (رول) خبز (مفن) فطائر (بانكيك) ١/٤ .....  
سيريال جاف ١/٤ - ١/٢ كوب أو ٦٠-١٢٠ مليلتر  
أرز، مكرونة، سيريال مطهي ١/٨ - ١/٤ كوب أو ٣٠-٦٠ مليلتر  
كراكرز .....  
قدمي لطفلك يوميا بعض المأكولات المصنوعة من الحبوب الكاملة



### خضروات

٣ إلى ٥  
مقادير كل يوم

خضار مطهي .....  
خضار طازج .....  
قدمي لطفلك الخضروات الخضراء أو الصفراء يوميا مثل الجزر، السبانخ، بروكولي، البطاطا، أو القرع



### فاكهة

٢ إلى ٤  
مقادير كل يوم

فاكهة طازجة .....  
فاكهة معلبة أو مجمدة .....  
عصير .....  
قدمي لطفلك الفاكهة الغنية بفيتامين C يوميا مثل البرتقال، المانجو، الفراولة، البطيخ، الشمام أو عصائر



### منتجات الألبان

٤ إلى ٦  
مقادير كل يوم

لين حليب أو حليب الأم .....  
جبين .....  
لين زبادي، كسترد مصنوع باللبن الحليب .....  
زبادي مجمد، آيس كريم .....  
يجب أن تعطي طفلك لبن حليب كامل الدسم حتى العام الثاني من العمر ثم حليب قليل الدسم بعد ذلك



### مأكولات غنية بالبروتين البروتين الحيواني

٢ إلى ٣  
مقادير كل يوم

لحم الحيوان، لحم الطيور، لحم الأسماك .....  
بيض .....



### البروتين النباتي

بقول مطهية (فول، بازلا أو فاصوليا جافة، عدس) .....  
زبدة الفول السوداني .....  
تحتوي اللحوم والبقول على نسبة عالية من الحديد



### زيوت، دهون، سكريات

أعطي لطفلك هذه المأكولات بين الحين والآخر

إبدائي بتقديم كميات صغيرة لطفلك , ثم إعطيه ملعقة طعام ه من الأطعمة المختلفة لكل سنة من عمره , على سبيل المثال , إذا كان عمر طفلك سنتين , قدمي له ٢ ملعقة طعام ه من الخضار و ٢ ملعقة طعام ه من الأرز. دعي طفلك يطلب زياده من الطعام إذا أراد.





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S

**Title:**    **Feeding Your 1 to 2 Year Old**

**Size:**     16.5 x 9

**Paper stock:**    60# text Sterling gloss white

**Ink color:**     4-color process

**Special instructions:**    Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

**DOH Pub #:**     961-187