

# إطعام طفلك البالغ بين ٣ إلى ٥ سنوات من العمر



هذا هو هدفي

## قوائم طعام نموذجية لطفلك

اليوم ٢	اليوم ١	إفطار
١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حبوب إفطار ١/٢ إصبع موز ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	١ بيضة مخفوقة ١ شريحة توست ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب ١/٢ تفاحة، مقطعة إلى شرائح	إفطار
٣/٤ كوب (١٨٠ مليلتر) حساء لحم البقر بالخضراوات ١ رغيف مستدير ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) زبادي ماء	سندويش يزيدة الفول السوداني ٢ شريحة من الخبز ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مليلتر) زبدة فول سوداني ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) بسلة ١/٤ كوب (٦٠ مليلتر) زبادي ماء	غداء
١ شريحة توست و ٢ ملعقة (٣٠ مليلتر) زبدة الفول السوداني ماء	٣/٤ كوب (١٨٠ مليلتر) حبوب إفطار جافة ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) عصير	وجبة صغيرة
١ رغيف مستدير محشو - ١ رغيف مستدير من دقيق القمح الكامل ١/٤ كوب (٦٠ مليلتر) فول ٣ ملعقة كبيرة (٤٥ مليلتر) لحم ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) أرز ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) جزر مطبوخ ١/٢ برتقالة، شرائح ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	٣ ملاعق كبيرة (٤٥ مليلتر) دجاج مشوي في الفرن ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) بطاطس مهروسة ١/٤ كوب (٦٠ مليلتر) قرنبيط ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	عشاء
٨ قطع بسكوت على شكل حيوانات ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	٤ قطعة بسكوت جراهام المملح ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) حليب	وجبة صغيرة

يحتاج الأطفال في هذا العمر ٤ إلى ٦ مقادير يومياً من اللبن الحليب أو منتجات الألبان. لا يتطلب إعطاء الطفل أكثر من ٢٤ أوقية من اللبن الحليب في اليوم، وتحتوي كل أنواع اللبن الحليب على نفس الفيتامينات والمعادن سواء كان الحليب خالي الدسم أو ٢٪ دسم أو كامل الدسم، ولا يجب إعطاء صغيرك أكثر من ١/٢ كوب (١٢٠ مليلتر) عصير في اليوم. الأفضل إعطاء الصغار الفاكهة الطازجة بدلاً من العصير كلما أمكن ذلك. وإذا شعر صغيرك بالعطش فقدمي له الماء بدلاً من المشروبات المسكرة. المشروبات المسكرة مثل المشروبات الغازية والكول إيد والعصير تجعل صغيرك يشعر بالشبع.



دائماً اغسلي اليدين قبل الأكل وبعده

**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.

يتصرف نقلاً 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 ١٢٧-٥٢٥-٨٠٠ (وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ٢٣٨٨-٨٣٣-٨٠٠).



## كيف يمكنني أن أجعل وقت تناول الطعام وقت مرح؟

- وقت تناول وجبات الطعام هو وقت عائلي. والأطفال يحبون أن يتناولوا الطعام مع الآخرين. فتناولي طعامك مع صغيرك.
- حاولي أن تخصصي أوقات معينة في اليوم لتناول الوجبات الرئيسية والمأكولات الخفيفة لتبيني هذه الوجبات، حافظي على هذه المواعيد بقدر الإمكان.
- تجنبي إجبار طفلك على الأكل أو على إغرائه أو حرمانه من الطعام.
- توقعي من صغيرك أن يدلق الطعام. ممكن للصغار في هذا السن إستعمال ملعقة أو شوكة. وبمكنتك أن تدريبي صغيرك على آداب المائدة.
- حاولي أن تستمتعي بتناول طعامك مع طفلك. لا تجعلي تناول طعامه مركز إهتمامك.
- إجعلي من وقت تناول الوجبات وقت للمحادثة بين أفراد الأسرة وليس وقت لمشاهدة التلفزيون.
- كوني مثلاً حسناً لطفلك. تناولي نوعيات عديده من الأطعمة لأن طفلك يريد أن يأكل مما تأكلين.

## كيف أنمي في طفلي الرغبة في أكل أطعمه صحيه؟

- حيث أن الأطفال يحبون الإشتراك في شراء وإعداد وجبات الطعام و فعليك أن تسمح لي لصغيرك أن يختار وينقي الفاكهه والخضروات. حاولي ألا تذهبي للتسوق إذا كان طفلك متعباً أو جائعاً.
- يجب الأطفال المساعدة في المطبخ، يمكن للصغير في سن الرابعه من العمر، غسل الفاكهه والخضروات أو قطع الخس والفاكهه باستخدام سكين من البلاستيك، كما يمكن أن يساعد في تحريك أو خلط العجين.
- يمكن لطفلك المساعدة في تحضير مائدة الطعام وتنظيفها بعد تناول الطعام، الأمر الذي يجعله يشعر بالفخر.
- ويمكن أيضاً أن يساعد في تحضير وجبات صحيه ومشوقه يأخذها معه للغذاء في دار الحضانه.
- يجب الأطفال معرفة من أين يأتي الطعام وكيف يتم تحضيره هذه بعض الأمثله:
- إزرعي حديقته صغيره أو إستعملي أوعيه صغيره لزراع بذور بعض الفاكهه والخضروات.
- قومي بزيارة مزرعة مع صغيرك.
- إجمعي الفاكهه والخضروات مع طفلك.
- قومي بزيارة مخبز للحلويات أو مصنع للألبان.



## إطعام طفلك البالغ بين ٣ إلى ٥ سنوات



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 الصحيه وتحديد وقت الوجبات .  
دعي طفلك يقرر الكميه التي يحتاج إليها من المأكولات المقدمه له .

- ♦ قدمي لطفلك يوميا ٣ وجبات رئيسيه و ٢ وجبه 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 . لا تقلقي , خذي في الإعتبار أنواع وكمية الأطعمة التي يتناولها الطفل على مدار عدة أيام.

خبز حبوب وسيريال  
٦ إلى ١١ مقدار



## المقدار الواحد يساوي تقريبا

٦ إلى ١١ مقدار كل يوم	خبز، حبوب، سيريال شريحة خبز، تورنيا، ريف خبز (رول)، كعكة (مفن)، فطيرة (بانكيك)، فطيرة محمصه (وافل) ..... ١/٢ سيريال جاف ..... ١/٣ - ١/٢ كوب أو ٨٠-١٢٠ مليلتر أرز، مكرونة، سيريال مطهي ..... ١/٤ - ١/٢ كوب أو ٦٠-١٢٠ مليلتر كراكرز ..... ٢ صغير الحجم قدمي لصغيرك يوميا بعض المأكولات المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة
٣ إلى ٥ مقادير كل يوم	خضراوات خضار مطهي ..... ربع - نصف كأس أو ٦٠ - ١٢٠ مللتر خضار طازج ..... ١/٤ - ١/٢ كوب أو ٦٠-١٢٠ مليلتر قدمي لطفلك شيئا من الخضر الخضراء الداكنة أو الصفراء كل يوم، مثل الجزر أو القرنبيط الأخضر (البروكولي) أو السبانخ أو البطاطا أو القرع.
٢ إلى ٤ مقادير كل يوم	فاكهة فاكهة طازجة ..... ١/٢ - ١ حجم صغير فاكهة معلبة أو مجمدة ..... ١/٤ - ١/٢ كوب أو ٦٠-١٢٠ مليلتر عصير ..... ١/٤ كوب أو ٦٠ مليلتر دمي لصغيرك يوميا الفاكهة الغنية بفيتامين C، مثل البرتقال أو الفراولة أو الشمام أو المانحو أو البابايا أو العصائر.
٤ إلى ٦ وجبات باليوم	منتجات الألبان لين حليب أو حليب الأم ..... ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر جبين ..... ٣/٤ أوقية أو ٢٠ جراما جبين قريش ..... ٣/٤ كوب أو ١٢٠ مليلتر لين زبادي، مهلبية، كسترد مصنوع باللبن الحليب ..... ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر زبادي مجمد، آيس كريم ..... ٣/٤ كوب أو ١٨٠ مليلتر يجب أن تعطي طفلك لبن حليب كامل الدسم حتى العام الثاني من العمر ثم حليب قليل الدسم بعد ذلك
٢ إلى ٣ وجبه كل يوم	مأكولات غنية بالبروتين - البروتين الحيواني لحوم، دجاج، ديك رومي: أسماك ..... ٢ ملعقة طعام أو ٣٠ مليلتر بيض ..... ١
	البروتين النباتي بقول مطهية (فول، بازلا أو فاصوليا جافة، عدس) ..... ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر زبدة الفول السوداني ..... ٢ ملعقة طعام أو ٣٠ مليلتر توفو (عجان فول الصويا) ..... ١/٢ كوب أو ١٢٠ مليلتر تحتوي اللحوم والبقول على نسبة عالية من الحديد
	زيوت، دهون، سكريات أعطي لطفلك هذه المأكولات بين الحين والآخر
	بدني بتقديم كميات صغيرة لطفلك. أعطيه نحو ملعقة طعام (١٥ مليلتر) من كل من الأطعمة المختلفة لكل سنة من عمره. على سبيل المثال، إذا كان عمر طفلك ٤ سنوات، قدمي له ٤ ملاعق طعام (٦٠ مليلتر) من الخضراوات و ٤ ملاعق طعام من الأرز. دعي طفلك يطلب المزيد من الطعام بنفسه.



**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 3 to 5 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 #:** 961-188