

التوبيخ والنصائح المفيدة

ممکن إطعامها مرة واحدة في الأسبوع كحد أقصى

لا تحتوي المأكولات والمشروبات في المستطيل البرتقالي على الكثير من المواد الغذائية المفيدة بل تحتوي في الغالب على مواد غذائية غير صحية مثل السكر والملح والدهون السامة. صحيح أن العلب والبottles والعلبة تحظى على انتباذهات، ولكن إذا قمت دائمًا باطعامها للأطفال لن يتبعذون على تناول الخضروات الطازجة. والسبب هو أن طعم الخضروات الطازجة مختلف عن طعم الخضروات المعجلة

اطعامها

لا تحتوي هذه المشروبات وأطعمة المأكولات إلا على المواد الغذائية السامة. إذا تناول طفلك أكثر من اللازم من هذه الأغذية فقد يصاب بمرض ما، لذلك من الأفضل عدم إعطاء المأكولات والمشروبات من المستطيل الأحمر. لن يطلب منه الأطفال هذه «الأطعمة اللذيدة» إلا إذا تعرضاً لطعumptionها (الأطعمة الملحنة أو الحلوة المثلث أو الغنية الدهون). إذن اعطي فقط المأكولات والمشروبات من المربع الأخضر بشكل أطول مما يمكن

ف المفيدة

النصائح العملية والحقائق المفيدة

- يجب على كل طفل أن يتعود على طعم الخضروات الجديدة والذوق الجديدة ولا يحب طعمها مبادرًا. من الأفضل تقديم له الذوق الجديد 10 إلى 15 مرة وفي أيام مختلفة

- قوم بإطعام طفلك الخضروات الجديدة لما يكون جائعاً،
هذا يساعد

- أحياناً لا يأكل طفلك الكثير من طعام العشاء أو الخضروات. في تلك الحالة لا تعطيه أكلات بديلة، لأن هذا الأداء يحثه على رفض تناول خضراء أخرى.

المرأة القادمة
- عند الأطفال بين السنة الأولى والرابعة من العمر:
اجعلهم يساعدوك في الطهي. قوم بمسك كعوبات صغيرة
لهم، دعهم يأكلون بأنفسهم ولا تجبرهم على تناول
اللطعام. اعطيهم المهامات إذا أحسنوا في الأكل ولا تهتم

- كن القدوة بنفسك. هذا الأمر سيرجع بالفوائد

من المواد الغذائية المهمة؟ لذلك من الجيد إطعام طفل ملائكة شاهي من المارغارين أو الزيت أو معجون الفول السوداني أو الأفوكادو أو السمك. الأطعمة من مقلة القلي العميقة والدهون الحيوانية مثل اللحوم الغنية بالدهن غير صحية

الأطفال بالأمراض إثر تناولهم للعسل

السنة الأولى من العمر

- أكل الأرز أو كعكات الأرز كل يوم مضر بعض الشيء لأن

تجدين المزيد من النصائح المفيدة والمعلومات على



من أجل 0 إلى 4 سنين



?

ماذا يستطيع طفلي أن يأكل الآن

مسموح بإطعامها أكثر من مرة في اليوم

ممكن إطعامها مرة واحدة في الأسبوع كحد أقصى

مَنْ **الْأَفْضَلُ** **عَدْمُ إِطْعَامِهَا**



من 6 إلى 7 شهور	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو خلطة نشوة خاصة للأطفال الرضع (٢) فيتامين دي	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي
07.00 صباحا	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي	رضاعة طبيعية أو صناعية * أو نصف شريحة كاملة من الجبز بالمارغارين (من علبة) مع حشو أو خلطة نشوية خاصة للأطفال الرضع ٢٠٠ مل + فيتامين دي
10.00 صباحا	ملعقة طعام ونصف من الفاكهة المليوسة	نصف قطعة فاكهة + ماء	نصف قطعة فاكهة + ماء	قطعة فاكهة + ماء، أو شاي
12.00 صباحا	رضاعة طبيعية أو صناعية * + قطع صغيرة من الجبز	رضاعة طبيعية أو صناعية * + شريحة من الجبز مع المارغارين، يمكن إضافة حشو حسب الرغبة	رضاعة طبيعية أو صناعية * + شريحة من الجبز مع المارغارين، يمكن إضافة حشو حسب الرغبة	رضاعة طبيعية أو صناعية * + شريحة من الجبز مع المارغارين، يمكن إضافة حشو حسب الرغبة
03.00 بعد الظهر	رضاعة طبيعية أو صناعية *	بسكوت ناشف رقيق [cracker] أو أصابع جبز + ماء	بسكوت ناشف رقيق [cracker] أو أصابع جبز + ماء	حبة صغيرة من الخضار + نصف قطعة فاكهه + ماء
06.00 مساء	ملعقة طعام ونصف من الخضار + ملعقة طعام ونصف من الطاطسو أو الآرز أو المغرونة + نصف ملعقة طعام من اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض + ملعقة شاي من الزيت أو المارغارين	من ٣ إلى ٤ ملاعق طعام خضار + ملعقة طعام من الطاطسو أو الآرز الأسمر أو مكرونة كامل الحبوب + نصف ملعقة طعام من اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض + ملعقة شاي من الزيت أو المارغارين	من ٣ إلى ٤ ملاعق طعام خضار + ملعقة طعام من الطاطسو أو الآرز الأسمر أو مكرونة كامل الحبوب + نصف ملعقة طعام من اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض + ملعقة شاي من الزيت أو المارغارين	٤ ملاعق طعام من الخضار + ٣ ملاعق المطاعم من الطاطسو أو الآرز أو السمك أو المكرونة الكامل الحبوب + ملعقة أو ملعقتين طعام من اللحم أو السمك أو الدجاج أو البيض + ملعقة شاي من الزيت أو المارغارين
07.00 مساء	رضاعة طبيعية أو صناعية *	رضاعة طبيعية أو صناعية *	رضاعة طبيعية أو صناعية *	رضاعة طبيعية أو صناعية أو زبادي بدون سكر (١٠٠ مل)