









## تناول طعاما صحيا

تناول الفاكهة والخضروات يوميا يساعد طفلك كي ينمو قويا ومتمتعنا بصحة جيدة.

ما هو حجم الحصة؟				ما هي مقادير الفواكه والخضروات التي يجب أن يأكلها طفلي*؟		
خضروات				خضروات	فاكهة	السن
				٢,٥	١	من سنتين إلى ٣
نصف كوب	كوب	٢/١ متوسط الحجم	نصف كوب	٤,٥	١,٥	من ٤ إلى ٨ سنوا
فاكهة						
						
١ صغير	كوب	١ متوسط				

الحصة المعيارية للخضروات هي حوالي ٧٥ غرام  
الحصة المعيارية من الفاكهة هي حوالي ١٥٠ غرام

تذوق الفاكهة والخضروات التي لم يعتادوها هي أفضل طريقة لتُعرّف الصغار عليها، وقد تشعرين بالانزعاج عندما يرفضها طفلك في المرة الأولى إلا أن عليك الاستمرار في عرضها عليه لأنه قد لا يبدأ في تناولها إلا بعد ١٠ إلى ١٥ محاولة.

ويستوفي الأطفال الصغار احتياجاتهم الغذائية بسهولة أكثر إذا ما عُرضت عليهم وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية.

### اختر الوجبات الخفيفة على أساس:

- الفاكهة
- الخضروات
- الحليب، الجبن، الكاسترد واللبن الزبادي
- خبز وقرقيش وحبوب إفطار بها نسبة عالية من الألياف أو كاملة الحبوب.

### نصائح لصنع الوجبات الخفيفة الصحية بسهولة:

- احتفظ بالوجبات الخفيفة الصحية في الثلاجة وخزانة المطبخ
- ابق على طبق مليء بالفاكهة الطازجة على طاولة المطبخ
- تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة في نفس الموعد كل يوم
- اعرض مجموعة من الأطعمة الصحية حتى تتاح لطفلك فرصة الاختيار من بينها
- لا تحتفظ بالوجبات الخفيفة غير الصحية في المنزل

### الماء أفضل مشروب للأطفال!

اختر الماء كشراب لطفلك، فهو أفضل مشروب للعطش، وهو لا يحتوي على السكر بعكس عصير الفواكه أو المشروبات الغازية أو غيرها من المشروبات المعبأة ذات النكهات. ويشكل الحليب خيارا صحيا آخر إذ أنه يساعد على نمو الأسنان والعظام القوية، وعليك اختيار الحليب مخفض الدسم (لا الخالي منه تماما) للأطفال الذين يزيد سنهم عن عامين. كما يعتبر حليب الصويا مع الكالسيوم المضاف بديلا رائعا.

للحصول على المزيد من المعلومات والأفكار بصدد الأكل الصحي والنشاط البدني اطلع على الموقع [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)