

eat well

تناول الأطعمة الصحية

بطاقة إرشادات مفيدة للوالدين

الأطعمة الصحية ضرورية لصحة الأسنان.

★ يتعيّن أن يستمتع أطفالكم بمجموعة واسعة من الأطعمة المغذية.

★ يتعيّن عليكم الحدّ من الأطعمة السكرية والحلويات التي يتناولها أطفالكم. إذا كان أطفالكم سيتناولون أطعمة حلوة ولزجة فإن أفضل وقت لتناولها مع وجبات الطعام عوضاً عن ما بينها.

★ شجّعوا أطفالكم على التمتع بالماكولات الخفيفة (سناك) المغذية.



 MUNCHGIRL

eat well

تناول الأطعمة الصحية

بطاقة إرشادات مفيدة للوالدين

قدّموا لأطفالكم مأكولات خفيفة (سناك) مغذية بين أوقات وجبات الطعام، مثل ...

- ★ قطع من الفاكهة الطازجة و/أو اللبن (اللبن الزبادي).
- ★ الجبنة مع البسكويت الناشف.
- ★ خضار مقطعة.
- ★ السندويش.

تشمل بعض الأفكار الرائعة والسهلة لتحضير وجبات الطعام:

- ★ برغر العدس أو السمك.
 - ★ الفاصوليا المخبوزة أو البيض المطهو مع الحليب والزبدة على خبز التوست.
 - ★ سلطة دجاج أو لحم البقر، أو قليها مع الخضار بقليل من الزيت أو الزبدة مع التحريك المتواصل.
 - ★ السباغيتي مع صلصة البندورة أو المعكرونة (الباستا) مع صلصة نباتية.
- يمكنكم الجمع بين الفاكهة، والخضار، والخبز، والمعكرونة (الباستا)، ومشتقات الحليب (يمكن استبدالها بالأطعمة الغنية بالكالسيوم المشتقة من الصويا)، واللحوم الخالية من الدهون، والسمك، والبقول، والبيض، والأطعمة الطرية، لتحضير مأكولات خفيفة ووجبات طعام مغذية لأطفالكم.

الأطعمة التي يتعيّن أن يتناولها أطفالكم أحياناً فقط:

- ★ أنواع سيريال الفطور المحلاة.
- ★ ألواح وشرائط الفاكهة والفواكه المجففة.
- ★ ألواح "muesli" و ألواح "health bars" الغنية بالسكر.
- ★ الكاتو والبسكويت.
- ★ الشوكولاتة والسكريات.
- ★ المرببات مثل مربى الفواكه أو العسل.
- ★ البطاطا المقلية وشرائح البطاطا (تشيبس).
- ★ فطائر اللحم وفطائر السجق.
- ★ البوظة والحلويات المصنوعة من مشتقات الحليب.

