

# قل نعم للوجبات الخفيفة الصحية!

الوجبات الخفيفة تمثل جزءًا مهمًا من التغذية اليومية للطفل سواء في المنزل أو في دور الحضانة. انتبه إلى أن الطفل الصغير ربما يتناول القليل من الطعام في يوم ويتناول الكثير في يوم آخر. فعندما تخطط للوجبات الخفيفة الصحية، ضع في اعتبارك سلامة الأطعمة وأنواع الحساسية وكذلك «جذب» الطفل للوجبة الخفيفة.

## قدم لطفلك وجبات خفيفة من أطعمة متنوعة.

- **الحبوب والكربوهيدرات.** من الوجبات الخفيفة التي يستمتع بها الأطفال الصغار والتي تشكل جزءًا من حصة الحبوب التي يحتاجها الطفل كل يوم: المقرمشات بالجبن المفرد، ورقائق الحبوب الجاهزة للأكل، وكعك الأرز، ومقرمشات غراهام.
- **الخضروات.** يمكنك استغلال الوجبات الخفيفة لإدخال الخضروات في غذاء طفلك اليومي. ومن بعض الأفكار، قطع الخضروات إلى شرائح رقيقة مثل الخيار أو القرع أو الطماطم الكرز المقطعة إلى قطع صغيرة أو البروكلي أو الجزر المبخر أو الفاصولياء الخضراء أو البازلاء. قدم صوص للتغميس عبارة عن صوص قليل الدسم أو صوص الحمص.
- **الفواكه.** من الخيارات المناسبة شرائح الفاكهة (التفاح أو اليوسفي أو الموز أو الأناناس) والفواكه المعلبة والعصائر. فجسم الطفل يحتاج إلى الفاكهة كل يوم.
- **منتجات الألبان.** من الخيارات الصحية مخفوق الحليب بالفاكهة، وشرائح الجبن أو أصابع الجبن، وأكواب الزبادي. ومن الخيارات الأخرى أيضًا الألبان النباتية كحليب الأرز وحليب الصويا.
- **اللحوم والبروتينات.** من الأكلات التي يحبها الأطفال البيض المسلوق وزبدة الفول السوداني المفرودة بكميات خفيفة على المقرمشات أو الفاكهة أو الخضروات، وصوص الفاصولياء المفرودة بكميات خفيفة على المقرمشات.
- **الحلوى والأطعمة عالية الدسم.** الجميع يحب تناول الحلوى من وقت لآخر. لكن حاول التقليل من الحلوى والأطعمة عالية الدسم، فتناولها ينشئ الطفل عن تناول الأطعمة الصحية ومن الممكن أن تؤدي به إلى الإفراط في الطعام.

## اتخذ احتياطات السلامة عند تقديم الطعام.

- **احذر من الأطعمة التي قد تسبب الاختناق.** مثل النقانق وقطع اللحم ورقائق البطاطا والمكسرات والبذور والفشار والزبيب والعنب والكرز وحلوى المارشملو والكعك المملح والقطع الكبيرة من الفاكهة والخضروات النيئة وزبدة الفول السوداني (عندما تؤكل بالملعقة) والحلوى المدورة والصلبة. يمكنك أن تقدم لطفلك بعض هذه الأطعمة (كالعنب والكرز) لكن قطعها إلى قطع صغيرة. كما يمكنك إعطاؤه زبدة الفول السوداني لكن مفرودة بكميات خفيفة على المقرمشات أو الخبز. والأطفال يحبون الأطعمة التي تؤكل بالأصابع.
- **اعرف أنواع الحساسية لدى الطفل.** تأكد أن كل من يقوم برعاية الطفل على علم بما لدى الطفل من حساسية وأن يبلغ والديه بأي أعراض تظهر عليه. فتفاعلات الحساسية الحادة قد تهدد حياة الطفل وقد تستدعي عناية طبية طارئة.

### English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education