



## قل نعم للوجبات الخفيفة الصحية!

إن الوجبات الخفيفة تشكل جزءًا مهمًا من التغذية اليومية للأطفال في مراكز رعاية الأطفال وأيضًا في المنزل. انتبه إلى أن الطفل الصغير قد يتناول القليل من الطعام في يوم واحد بينما يتناول الكثير في اليوم التالي. عند التخطيط للوجبات الخفيفة الصحية، ضع في اعتبارك سلامة الأغذية والحساسية المعروفة، فضلًا عن «جاذبية الوجبات الخفيفة»!

### قدّم وجبات خفيفة من مجموعة متنوعة من مجموعات الطعام.



- الحبوب والكرهيدرات. سيستمتع الأطفال الصغار بهذه الوجبات الخفيفة كجزء من الثلاثة إلى الأربعة أكواب المطلوبة كل يوم: رقائق المقرمشات مع الجبن والحبوب الجاهزة للأكل وكعك الأرز الصغير ومقرمشات غراهام.
- الخضراوات. يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة طريقة جيدة لإدخال كوبين من هذه الأطعمة في النظام الغذائي اليومي للطفل. جرب شرائط الخضراوات، مثل الخيار أو الكوسة، أو الطماطم الكرزية المقطّعة إلى قطع صغيرة، أو البروكلي أو الجزر المطهون بالبخار، أو الفاصوليا الخضراء، أو البازلاء. قدّم معها صلصة قليلة الدسم أو حمص للغمس.
- الفواكه. تعتبر قطع الفاكهة (التفاح أو اليوسفي أو الموز أو الأناناس) والفواكه المعلبة والعصائر خيارات جيدة. يحتاج الطفل إلى 1-½ كوب من الفاكهة كل يوم، ولكن احرص على عدم الإفراط في إعداد العصير. الكمية المقدمة إلى طفل عمره من 4 إلى 6 سنوات هي ¾ كوب.
- منتجات الحليب. بعض الاختيارات الجيدة تتضمن مخفوق الحليب المصنوع من الفاكهة وشرائح الجبن أو أصابع الجبن وأكواب اللبن الصغيرة. يُمثل نصف كوب من الحليب أو أونصة واحدة من الجبنة واحدًا من بين 4 إلى 5 حصص يجب أن يحصل عليها الأطفال الصغار يوميًا.
- اللحوم والبروتين. يمكن للأطفال أن يستمتعوا بالبيض المسلوق جيدًا؛ أو زبدة الفول السوداني فوق رقائق المقرمشات أو الفواكه أو الخضراوات؛ أو طبقة رقيقة من غموس الفول على رقائق المقرمشات. 2 إلى 3 أونصات من اللحم، أو 1 بيضة، أو 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني كواحدة من 2 إلى 3 حصص يومية موصى بها من اللحوم أو البروتين للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و6 سنوات.
- الحلوى والأطعمة عالية الدهون. كل شخص يستمتع بتناول الحلوى في أي مناسبة، ولا بد أن يحتوي النظام الغذائي اليومي للطفل على 2-3 ملاعق من الزيت أو الدهون في طعامه. حاول الحد من عدد هذه الأطعمة. لأن تناولها قد يساعد على منع الطفل من تناول الطعام الذي يحتاج إليه وقد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام.

### اتخذ احتياطات السلامة عند تقديم الطعام.



- انتبه إلى الأطعمة التي قد تسبب الاختناق، بما في ذلك الهوت دوج وقطع اللحم ورقائق البطاطس والمكسرات والبذور والفشار والزبيب والعنب والكرز والمارشملو والبرتزل والقطع الكبيرة من الفواكه أو الخضراوات النيئة وزبدة الفول السوداني (عندما تؤكل بملعقة الطعام)، والحلوى المستديرة أو الصلبة. يمكن تقديم بعض هذه الأطعمة (مثل العنب أو الكرز) إذا كانت مقطّعة إلى قطع صغيرة. يمكن توزيع طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني على رقائق المقرمشات أو الخبز. الأطفال يحبون الأطعمة التي تؤكل باليد!
- اعرف حساسية الطفل. تأكد من أن أي شخص يهتم بالطفلة على علم بالحساسية التي تعاني منها، ويُبلغ ولي أمرها عن أي تفاعلات تحسسية. قد تشكل التفاعلات الشديدة تهديدًا للحياة وقد تتطلب عناية طبية طارئة.

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



13 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