

الأطفال المعافون يأكلون الطعام الصحي

إن التغذية الجيدة للأطفال قبل سن الدراسة أساسية لدعم النمو الصحي وفي الوقت ذاته لتجنب البدانة



فماذا يحتاج الأطفال بين سن الثانية والخامسة في طعامهم الصحي؟

تعتمد كمية الطعام التي يحتاجها طفلك على العمر والحجم ومستوى النشاط.

لا ينبغي الضغط على الأطفال ليأكلوا أكثر مما يرغبون.

أثناء التخطيط لوجباتهم الرئيسية والصغيرة يجب الأخذ بعين الاعتبار مجموعات الأطعمة والحصص الظاهرة في الصحن على اليسار.



وماذا عن الحلويات؟

من الأفضل التقليل منها ولكن لا تمنع أي نوع طعام بشكل كامل.



علمهم عادات جيدة.

واستخدم المثل الجيد بتقديم أطعمة طازجة أكثر.

English Title: Healthy Children Eat Right



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