

الحليب المخفّض جدا في الدسم
يساعد على تقوية الهيكل العظمي
- قدح واحد لكل وجبة طعام يعتبر
كمية مناسبة.

الألياف الغذائية تساعد على
الشعور بالشبع.

الماء هو أفضل مشروب في
إطفاء العطش

يتكون دقيق الشوفان
من 100% حبوب. بفضل
تناول دقيق الشوفان في
وجبة الفطور.



الأغذية مما يوضع على الخبز والتي يمكن وضعها على طاولة
الطعام مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع.

تزخر مائدتنا بالأطعمة التالية :

ينبغي تقديم الفواكه والخضراوات
عند كل وجبة طعام



احرص تنويع الأطعمة المقدمة. يؤدي ذلك إلى تعليم الأطفال على
تقبل مختلف أنواع الأطعمة. ينبغي أن لا تزيد الفترة بين
وجبة طعام وأخرى عن ثلاث ساعات. قد يحتاج الأطفال الأصغر سنا
إلى الطعام بشكل أكثر تكرارا

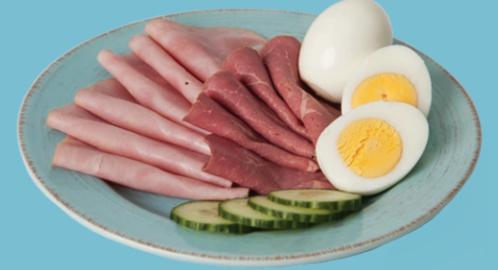


تحافظ الفواكه والخضراوات على صحة الأطفال
... يتم تقطيعها إلى عدة قطع مما يساعد على تناول المزيد

الأغذية التي توضع على الخبز والمتكوّنة
من اللحم الخالص. السمك أو الدجاج
تحتوي على الكثير من البروتينات الجيدة



المارجرين الطري يزود
الجسم بالدهون.



البيض غذاء صحي ويحتوي
على بروتينات عالية النوعية

يعتبر نموذج طبق الطعام طريقة جيدة لجمع
أغذية لتشكيل وجبة طعام جيدة

1/3 أسماك, لحوم, بيض
1/3 خضراوات وفواكه
1/3 خبز اسمر أو خبز مقرمش

تزود الاجبان البيضاء الجسم بالكالسيوم
والبروتينات الجيدة النوعية



ما يتم دهن الخبز به من جن اسمر طري و
"بريم" هي أغذية معززة بالحديد

تناول السمك ينشط التفكير لدى الأطفال. تذكر أن
تضع على طاولة الطعام دائما نوعين من الأغذية مما
يوضع على الخبز من منتجات الأسماك



تتوفر الكثير من معلبات
الأغذية الجيدة مما
يوضع على الخبز

تعتبر فطيرة كبد الخنزير
مصدرا جيدا للحديد

