

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

الطبخ مهارة حياتية مهمة وإشراك الأطفال في المطبخ في سن مبكرة له فوائد عديدة. عندما يقضون وقتاً في المطبخ في إعداد المكونات والتقطيع والتقليب وألقياس وما إلى ذلك. يتعلم الأطفال طرق الأمانة الأساسية وممارسة الرياضيات وتعزيز لغتهم وإكتساب الخبرة في التخطيط وتوسيع معرفتهم العامة. كما إنهم يصبحون أكثر ثقة وإستقلالية. الأطفال الذين يكونون من الصعب إرضائهم في الأكل يصبحون أكثر عرضة لتجربة الأطعمة المختلفة عندما يشاركون في إعداد وجبات الطعام. إنه ليس إبدأ مبكر جداً أو متاخر جداً لبدء الطبخ معاً. في هذه النشرة ستجد أنشطة ووصفات بسيطة لإشراك جميع أفراد الأسرة.

نشاطات:

الأطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

التغذية الذاتية

المواد:

CHEERIOS مهلبية او زبادي او

ملعقة

صينية او صينية أطبخ

التعليمات:

ضع CHEERIOS في صينية الطبخ ودع طفلك يلتقطهم بيديه او بملعقة. تلتصق على سطح طعام لزج مثل الزبادي او المهلبية ودع طفلك يأخذ أطعام بملعقة لإطعام نفسه.

CHEERIOS دع

شجع طفلك على إطعام نفسه أثناء وقت الطعام.

لمزيد من أنشطة استكشاف الطعام الممتعة [إضغط هنا](#).

الأطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

خلط الخليط

المواد:

ملعقة خشبية

خليط

وعاء كبير

التعليمات:

عند الخبز ، أشرك طفلك في خلط مكونات الخليط.

قم بقياس مكونات الخليط ودع طفلك يساعدك في إضافتها إلى الوعاء.

اجعل طفلك يقلب الخليط.

إنها طريقة رائعة لإشراك الأطفال في التعلم عن الطعام والأستمتاع في المطبخ في نفس الوقت.

لمزيد من الأنشطة الممتعة لتجربتها في المطبخ [إضغط هنا](#).

أطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

كباب الفواكه

المواد:

الفاكهة التي لديك في المنزل ، مقطعة إلى مكعبات

سيخ أشوي تقريباً تسعة سانتيمتر

التعليمات:

أطلب من طفلك تسمية كل الفواكه مع أوانها.

عد العناصر معاً.

وضح لطفلك كيفية إستخدام سيخ أشوي لتجميع الفاكهة معاً.

دع طفلك يصنع الكباب الخاص به. إنه الوقت المناسب لتقديم فواكه جديدة.

للمزيد من الوصفات [إضغط هنا](#).

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



رياض الأطفال (من ٤ - ٦ سنوات)

قوارب تفاح مقرمشة

المواد:

التفاح - كل تفاحة تصنع قاربين

أحشوة المفضلة حمص او عسل او لبننة إلخ.

الأرز

جبنه

عود الأسنان

التعليمات:

قطع التفاح إلى نصفين ، وقم بإزالة أنوأة.

إملاً التفاحة بالحمص أو العسل أو اللبننة أو أي حشوة أخرى.

رش على التفاح الأرز.

إقطع شرائع لقارب التفاح من خلال قطع قطعة سميكة من الجبن وإرفاقه على القارب من خلال عود الأسنان.

يمكنك العثور على المزيد من أفكار الوجبات الخفيفة الصحية للأطفال [هنا](#).

أطفال عمر المدرسة (من ٦-٢ سنوات)

أصنع خبز البيتزا

المواد:

ادوات المطبخ

قياس الملاعق

مشرة

سكين زبدة

صفحة خبز

كفوف الفرن

المكونات

شريحتان خبز محمص

إثنان ملاعق كبيرة صلصة طماطم أو بيتزا

أربع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

أي إضافات أخرى متاحة (أسأل طفلك عما يرغب في إضافته)

التعليمات:

اغسل يديك بالماء والصابون.

أجمع كل الأدوات والمكونات على طاولة المطبخ.

سخن أشواية في فرنك أو فرن التحميص.

أنشر على كل قطعة من الخبز المحمص ملعقة كبيرة صلصة طماطم أوصلصة البيتزا ثم أضف إثنان ملاعق كبيرة جبن.

ضع الخبز على صينية الخبز.

إستخدم كفوف الفرن وضع صينية الخبز في الفرن بعناية.

قم بشوي البيتزا حتى يصبح لون الجبن بنيًا وتصبح فوقه فقاعات من واحد إلى اثنين دقيقة.

أخرج البيتزا من الفرن (استخدم كفوف أفرن مرة أخرى) واتركها تبرد وأستمتع.

[إضغط هنا](#) للمزيد من النصائح من دليل كندا للغذاء.

يمكنك العثور على وصفات سهلة للطور والغداء والعشاء والحلويات [هنا](#).

نصيحة اليوم:

وصفة عجينة اللعب بدون طبخ

تعد وصفة عجينة اللعب أسهل نشاطاً حسيّاً إبداعياً رائعاً للأطفال ومناسبة لجميع الأعمار.

المواد:

إثنان كوب دقيق أبيض

إثنان ملاعق كبيرة زيت نباتي

نصف كوب ملح

إثنان ملاعق كبيرة من كريم الترتار

واحد إلى واحد ونصف كوب من الماء المغلي (إضافة زيادات حتى تشعر أنها صحيحة)

ملون الطعام (اختياري)

التعليمات:

إخلط الدقيق والملح وكريم الترتار والزيت في وعاء خلط كبير.

أضف صبغة الطعام إلى الماء المغلي ثم صبه في المكونات الجافة أعلاه.

قلب بإستمرار حتى تصبح العجينة لزجة ومجمعة.

إتركه ليبرد ، ثم أخرجه من الوعاء وذلك بقوة لبضع دقائق حتى تختفي كل الأنتصاقات. هذا هو

الجزء الأكثر أهمية في العملية ، لذا احتفظ به حتى يصبح الأنتصاق مثالي.

إذا كان لزجاً قليلاً ، أضف المزيد من الدقيق حتى يمينه.

قم بتخزين عجينة اللعب في وعاء مغلق أو كيس بلاستيكي لتبقى رطبة.