



VOLUME #121
أطعمة شهية صيفية بيتية

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

كطفل، ربما ساعدت والدتك وأجدادك في المطبخ في إعداد وجبات الطعام. ما لم تكن تعرفه على الأرجح هو أنك تطور مهارات حياتية قيّمة. تقلب مزيج الفطيرة، قياس كوب من الماء، رفق العجين... كل هذه المهام تساعد الأطفال على تطوير المهارات الأكاديمية والمعرفية والحركية الضرورية. يوفر الطبخ وتحضير الحلوى مع طفلك مجموعة متنوعة من الفرص للتعلم والنمو! في هذه النشرة، ستجد وصفات سهلة شهية يمكنك أن تفعلها أنت وأطفالك معاً، أو بمفردهم.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

كرات الفواكه المجمدة

المواد:

وعاء

عصي البوظة

أكواب

المحتويات:

ثلث كوب من كيوي مقطعة، بطيخ، فراولة، نanas.

ربع كوب من عصير الأناناس أو البرتقال الطازج.

التعليمات:

أمزج جميع الثمار المقطعة في وعاء، إملأ الأكواب بالفواكه.

أضف ملعقة كبيرة من العصير إلى الأكواب ثم ضع العصي فيها.

ضع الأكواب في الثلاجة لبضع ساعات حتى تتجمد.

أخرج الأكواب من الثلاجة وأزل الفواكه المجمدة من الأكواب بوضعها تحت الماء الدافئ لبضع ثوان.

أعط الفاكهة المجمدة لطفلك ليستمع بها!

[إضغط هنا](#) للمزيد من الوصفات.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

وجبة الأرض الخفيفة

المواد:

ملون طعام أخضر

وعاء

ملعقة

المكونات:

16 أونصة من الزبادي (فانيلا)

ربع كوب من التوت الأزرق

ربع كوب من غرانولا

التعليمات:

ضع الزبادي في الوعاء.

أضف ملون الطعام الأخضر ووزعه على الزبادي بملعقة ليبدو كالأرض.

دع طفلك يرش القليل من الغرانولا على الزبادي (الأرض) لصنع الجبال والتلال.

دع طفلك يضيف التوت الأزرق حول الأرض لجعلها تبدو مثل البحيرات.

إستمع بأكل الأرض.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الوصفات.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

عقد من الفاكهة

المواد:

خيوط

إبرة الغزل

مقص

المكونات:

فواكه طازجة (عنب، فراولة، توت أزرق وما إلى ذلك).

التعليمات:

دع طفلك يغسل الثمار.

قم بقص خيوط بطول قدمين، أدخل الخيط في إبرة الغزل.

ابدأ كل عقد بقطعة واحدة من الفاكهة معقودة في أسفل الخيط لتثبيت الفواكه على الخيط.

ضع الطبقة أمام طفلك لعمل عقده وإنشاء نمط خاص به.

عند الإنتهاء، إستمع بتناول العقد.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الوصفات.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

بيتزا البطيخ

المواد:

خلاط كهربائي

سكين

المكونات:

بطيخة كاملة

كرما الخفق

6 أونصات من التوت الأسود

6 أونصات من التوت الأزرق

1 باينت من الفراولة

نعنع طازج

1/2 ملعقة صغيرة فانيلا

التعليمات:

قطع البطيخ إلى شرائح مستديرة بسماكة 1 إنش أو أكثر. قطع خمس حبات فراولة لكل بيتزا تريد صنعها. قطع النعنع.

إستخدم الخلاط لخلق الكريما والفانيلا حتى تتماسك (لا تخفق لمدة طويلة وإلا ستحصل على الزبدة)

دع طفلك يدهن الكريما المخفوقة على شريحة البطيخ ثم وضع التوت والنعنع فوقها.

قطع كل بيتزا إلى ثماني شرائح متساوية وقدمها على الفور.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الوصفات.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

قطع الموز المجمدة محشوة بالشوكولاتة

المواد:

عصي البوظة (إختياري)

سكين

صينية الخبز

قشة شرب

المكونات:

موزتان

ربع كوب رقائق الشوكولاتة

التعليمات:

قطع الموز إلى شرائح مستديرة بسماكة 3/4 البوصة.

ضعها على صينية الخبز.

إستخدم قشة الشرب لعمل ثقب في منتصف كل شريحة موز.

حرك قشة الشرب عبر شريحة الموز، من الأسفل إلى الأعلى.

ذوب الشوكولاتة في الميكروويف على درجة حرارة متوسطة لمدة 1-2 دقيقة تقريباً.

إملأ الثقوب بالشوكولاتة المذابة.

ضع صينية الخبز في الثلاجة لمدة 10-20 دقيقة حتى يتجمد الموز.

خذ الموز المجمد من الثلاجة وإستمع.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الوصفات.

نصيحة اليوم:

عند الطهي مع أطفالك، أطلب منهم قراءة الوصفات، بالنسبة للأطفال الصغار، إبدأ بقراءة الأرقام مثل "2" كوبين من الدقيق.

أترك أطفالك يغسلون الفواكه والخضروات في الحوض، إضافة الخضار المقطعة إلى الأطباق، شم رائحة الطعام، والأعشاب العطرية والتوابل التي تستخدمها، وما إلى ذلك.

شجع الإستقلالية، إحتفظ بمجموعة مختارة من الخضار الجاهزة للأكل في الثلاجة. أترك الفاكهة الطازجة في وعاء على الطاولة.

إستخدم قطعة البسكويت لعمل أشكال من شرائح الجبنة أو الخبز أو رقائق التورتيللا، أو سيخ من الفواكه، أو دعه يتناول الفواكه المقطعة بالعيدان المخصصة للأكل.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada