

## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

تبدأ أهمية الأكل الصحي مع أولى قضمات طفلك للطعام وتستمر لبقية حياته. يحتاج طفلك إلى الطعام لتعزيز نموه، هذا يعني أن طفلك يجب أن يأكل الأطعمة المغذية التي تحسن صحته. توفر هذه النشرة أنشطة تدعم فكرة أن الطعام هو حقاً وقود يمد الجسم بالصحة والطاقة.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر - ١٨ شهراً )

##### وقت الأكل

##### المواد:

فواكه وخضروات

##### التعليمات:

عندما يصبح طفلك جاهزاً لتناول الطعام، يمكنك البدء في الفاكهة والخضروات المهروسة. اختر الفاكهة (كالإجاص، والتفاح وغيرها) أو الخضروات (كالبطاطا الحلوة، الجزر، البازلاء وغيرها). قدم الفاكهة أو الخضار لطفلك مطهية على البخار أو مهروسة، لاحظ طفلك وهو يتذوق الطعام الجديد لأول مرة. إنظر من ثلاثة إلى خمسة أيام بين كل طعام جديد للتحقق من أي رد فعل تحسسي. عندما يصبح طفلك جاهزاً قدم له الفواكه والخضروات المفرومة جيداً. [إضغط هنا](#) للحصول على قائمة "superfoods".

#### الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

##### قوس قزح من الفاكهة

##### المواد:

فواكه ملونة مختلفة مثل:

عنب أحمر

توت

كيوي

أناناس، وغيرها

طبق

##### التعليمات:

قطع الفواكه إلى قطع صغيرة، تأكد من أنها مناسبة لطفلك. ضع مع طفلك كل مجموعة من الفواكه المقطعة على الطبق على شكل قوس قزح. بمجرد الإنتهاء، تناول الفاكهة. [إضغط هنا](#) لتعلم كيفية صنع سلطة الفواكه في قرطاس الآيس كريم.

#### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

##### كيس تخمين الخضروات

##### المواد:

أنواع مختلفة من الخضار

بروكلي

خس

جزر وغيرها

كيس ورق أو بلاستيكي

##### التعليمات:

ضع كل واحدة من الخضار في أكياس ورقية أو بلاستيكية مختلفة. أطلب من طفلك تحسس ما بداخل الأكياس وتخمين الخضروات الموجودة بداخلها. أخبر طفلك أن لديه خمس فرص لتخمين الإجابة الصحيحة، وبعد ذلك يأكلها. [إضغط هنا](#) لتعلم كيفية صنع بسكويت الشوفان الصحي.

#### الأطفال من (٤-٦ سنوات)

##### كيفية صنع البارفيه

##### المواد:

4 أكواب من زبادي الفانيليا

2-3 أنواع مختلفة من الفواكه. مثل: الدراق، والتوت، والفراولة، وغيرها

نصف كوب من قطع الغرانولا

4 أكواب

##### التعليمات:

شجّع طفلك على إختيار الفواكه المفضلة لديه. قطع مع طفلك الفواكه التي إختارها. ضع ثلث كوب من الزبادي في قاع الأكواب الأربعة. أضف طبقة من الفواكه، ثم الغرانولا ثم الزبادي، حتى تمتلأ الأكواب. [إضغط هنا](#) للحصول على صورة مرجعية. [إضغط هنا](#) لتعلم صنع مربى التوت.

#### الأطفال من (٦-١٢ سنة)

##### زرع حديقة للأعشاب العطرية

##### المواد:

لوازم الزرع

بذور أعشاب عطرية. مثل: الكزبرة، البقدونس، الحبق، الشبت وغيرها

##### التعليمات:

[إضغط هنا](#) للحصول على دليل المبتدئين في الزرع. إملأ الأوعية بالتراب، وإزرع البذور. تأكد من رعاية حديقتك بانتظام. إسقي الأعشاب العطرية وشاهدها تنمو. عندما تصبح جاهزة، أطفئ الأعشاب وإستمتع بها. [إضغط هنا](#) لأفضل 10 نصائح لزراعة للمبتدئين.

### نصائح لتشجيع الأكل الصحي

كن قدوة، سيرغب طفلك في تجربة فواكه وخضروات جديدة إذا رأى أفراداً آخرين من العائلة يأكلونها. قم بتنوع الفواكه والخضروات في المنزل لإبقائها ممتعة. دع طفلك يشترك في شراء البقالة، وإسأله عن الفواكه والخضروات التي يرغب في شرائها.

