



## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

الطهي معاً طريقة رائعة لإشراك الأطفال في الواجبات المنزلية، ويمكن أن يكون ذلك ممتعاً وتعليمياً على حد سواء. أثناء تحضير وجبة الطعام، يتعلم الأطفال تقدير الكمية المناسبة للمواد والعدد والتقطيع، مع اكتساب التقدير لقيمة العمل الجماعي أيضاً. الجهود التي يبذلها طفلك في الطهي تجعله يستمتع بتنوع الطعام والشعور بالسعادة أثناء تناوله. في هذه النشرة، نقدم لك أنشطة ووصفات طبخ بسيطة يمكنك إعدادها أنت وطفلك معاً.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر - ١٨ شهراً )

##### الطبخ مع طفلك

##### التعليمات:

أثناء تحضير وجبات الطعام، ضع طفلك بالقرب منك. تحدث مع طفلك حول ما تفعله. على سبيل المثال: " سنتناول المعكرونة على العشاء اليوم. أنا أطبخ المعكرونة." شجعه على شم وملس المكونات. على سبيل المثال، يمكنه تحسس ملمس المعكرونة المطبوخة بعد أن تبرد. دع طفلك يلعب بالقدور والمقالي وأدوات الطبخ الآمنة مثل ملعقة الدهن.

[إضغط هنا](#) للعثور على وصفة لطفلك.

#### الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

##### لوح السيريل

##### المكونات:

كوب واحد من السيريل (تشيروز)

نصف كوب من زبدة الفستق

3 ملاعق من شراب القيقب

ملعقة من بذور القنب (إختياري)

جوز هند مبشور، رقائق الشوكولاتة، وما إلى ذلك.

##### المواد:

صينية خبز زجاجية 8x8

ملعقة خشبية

##### التعليمات:

دع طفلك يساعد في تقدير زبدة الفستق وشراب القيقب ووضعهما في صينية الخبز.

ضع المكونات في الميكروويف لمدة 20 ثانية.

دع طفلك يصب السيريل وبذور القنب في الصينية، ويخلطهم جيداً باستخدام ملعقة خشبية.

شجع طفلك على ضغط الخليط حتى يصبح متساوياً.

أدع طفلك لإضافة المكونات المفضلة لديه.

قطعهم إلى مربعات أو مثلثات وشاركهم مع أفراد العائلة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

##### دونات التفاح

##### المكونات:

تفاح

جينة طرية في وعاء

ملون الطعام (إختياري)

سيرنكلز

##### المواد:

قطاعة البسكويت

سكين

سكين الزبدة

وعاء

##### التعليمات:

دع طفلك يقطع التفاح إلى شرائح بإشرافك.

إنزع قلب شرائح التفاح باستخدام قطاعة البسكويت لعمل ثقب في وسط الشريحة.

أضف ملون الطعام إلى الجينة (إذا أحببت) وأخلطهم جيداً.

دع طفلك يمرغ الجينة الملونة على شرائح التفاح.

شجع طفلك على تزيين دونات التفاح بالسيرنكلز والإستمتاع بها مع عائلتك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٤-٦ سنوات)

##### خبز فرنسي محمص

##### المكونات:

بيضتان

2/3 كوب من الحليب

ملعقة صغيرة من الفانيليا

4-6 قطع من الخبز

زبدة

سكر ناعم (إختياري)

شراب القيقب (إختياري)

قرفة مطحونة (إختياري)

##### المواد:

وعاء

##### التعليمات:

دع طفلك يساعد في تقدير الحليب.

أخفق البيض والحليب والفانيليا جيداً في وعاء كبير.

سخن المقلاة على نار متوسطة.

دع طفلك يغمس شرائح الخبز في الخليط.

ضع الخبز في المقلاة وحمره على الجانبين حتى يصبح لونه ذهبياً.

ضع الخبز في الصحن ورش بعضاً من سكر البودرة، والقرفة، أو شراب القيقب.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

#### الأطفال من (٦-١٢ سنة)

##### ساندويشات الآيس كريم

##### المكونات والمواد لصنع الآيس كريم:

كوب كريم خفيف

كوب كريم سميك

ربع كوب سكر

ملعقة صغيرة فانيليا

مكعبات ثلج

نصف كوب ملح

كيس بلاستيك بحجم ربع غالون بسحاب

كيس بلاستيك بحجم غالون بسحاب

أكواب أو ملاعق المقادير

علبة بسكويت

صينية الخبز

ملعقة

##### التعليمات:

ضع الكريم والسكر والفانيليا في كيس بحجم ربع غالون، ثم أحكم إغلاقه.

إملأ كيس بحجم غالون بالثلج وأضف الملح.

ضع الكيس الصغير المغلق داخل الكيس الأكبر وأغلقه.

هز الأكياس لصنع الآيس كريم، سيستغرق الأمر حوالي 5 دقائق حتى يتجمد الكريم.

أخرج الكيس الصغير من الكيس الكبير.

ضع ملعقة واحدة من الآيس كريم على قطعة بسكويت واحدة ثم غطها بقطعة أخرى لعمل ساندويش الآيس كريم.

إضع المزيد من الساندويشات، وضعهم على صينية الخبز في الفريزر لتتجمد.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الوصفات.

### نصيحة اليوم:

خطط للوجبات مسبقاً وقم بتحضير جميع المكونات اللازمة للوصفات.

أشرك طفلك في تحضير الوجبة والتنظيف بعد الطهي.

إجعل الطبخ معاً جزءاً من روتين عائلتك وجدولها.

