



أنا عمري 4
يااللا نستكشف!

اكتشف معي طرق ممتعة لأكل
طعام صحي وأن أكون نشطا!



أحب أن ألعب كل يوم.

- نتخيل أننا نطبخ، أو نستكشف الغابة، أو أننا حيوانات، الخ.

يا الاللا نلعب!

أحب أن ألعب كل يوم. اللعب معي يساعدني على أن أتمو أكثر ذكاء، وأكثر قوة، وأكثر صحة، وأكثر سعادة! هذه هي الأشياء التي أحب أن أفعلها معك:

- الرقص على الموسيقى
- لعب اتباع القائد
- لعب قفز الضفدع
- لعبة الحجلة
- لعب القط والفأر
- المشي معا
- لعب المسك

احتفظ بي آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائما في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيبى وطبيب الأسنان.
- قم بمراقبتي دائما حول المياه.
- اجعلني أن أكون بعيدا عن دخان السجائر، والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- ساعدني على استخدام فرشاة الأسنان وخيط تنظيف الأسنان لتنظيف أسناني كل يوم.
- ضع واقي الشمس علي عندما ألعب في الخارج.
- امسك يدي عندما نعبر الشارع.
- عدم قضاء ما يزيد على ساعة أو ساعتين أمام الشاشات: التلفزيون، اللوحة، الهاتف، أو الكمبيوتر!

انظر ما يمكنني القيام به!

- أحب أن أفعل أشياء لنفسي.
- يمكنني أن أجري، وأن أقفز، وأن أرمي الكرة.
- يااللا نلعب امسك!
- أحب أن أزعج، مثل لعب لعبة المحل.
- أحب القصص. هل يمكن أن نقرأ معا؟
- أستطيع اختيار إحدى الخضراوات من المحل.
- أستطيع أن أخدم نفسي عند المائدة. إذا أمسكت السلطانية، يمكنني أخذ ملعقة مملوءة بالطعام.
- يمكنني أخذ دوري.
- يمكنني أن أتعلم أن أقول "من فضلك" و "شكرا".
- أريد أن أسمعك تقول لي:
 - "أنت تقوم بعمل جيد"
 - "أنا فخور بك"
 - "أنت شخص مميز"

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health
DOH 961-1000 May 2014 Arabic

توفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها، للأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للصم/معوقى السمع ٧١). لا يقوم برنامج التغذية WIC التابع لولاية واشنطن بالتصميم. هذه المؤسسة هي مزود يقدم تكافؤ الفرض. هذا المنشور مقتبس من برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا. أعيد طبعه يادن.

اعطني أطعمة آمنة.



- اعطني أطعمة في حجم القضة ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.
- كن حذرا وإبق على مقربة مني إذا أعطيتني أطعمة قد تسبب اختناقي: الخضراوات النيئة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة الفول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه المجففة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى الصلدة.
- من الأفضل قطع العنب في المنتصف، ونشر طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني، وقطع السجق الساخن في اتجاه الطول.

أسأل WIC إذا كان لديك أية أسئلة عما أكله.

يمكنني أن أساعد!

- اسمح لي بمساعدتك في المطبخ. استطيع:
 - شطف الفواكه والخضراوات.
 - هرس الفواكه والخضراوات اللينة.
 - المساعدة في قياس مقدار المكونات الجافة.
 - كسر البيض.
 - مزج العجينة.
 - نشر الزبدة أو زبدة الفول السوداني على الخبز.
 - عمل ساندويتش.
 - قطع الأطعمة اللينة بسكين بلاستيك.
 - تقشير البرتقال، والموز، والبيض المسلوق.
 - إعداد المائدة.
 - إزالة الأشياء من فوق المائدة ومسحها بعد وجبة طعام.
 - وضع أشياء في سلة المهملات.
- أشعر براحة عندما أساعدك. وربما سوف أكل بشكل أفضل أيضا!



ثق بي أنني سوف أكل الكمية المناسبة.

- عليك أن تقرر ما هي الأطعمة الصحية التي سوف تقدمها لي في كل وجبة وفي الوجبات الخفيفة. أقرر أنا أي من هذه الأطعمة أكلها والكمية التي سوف أتناولها.
- أحب أن أختار أنت تعرف الأطعمة التي احتاجها لكي أكون بصحة جيدة. اتركني أختار من الأطعمة الصحية.
- قدم لي كمية صغيرة من الأطعمة. اتركني أطلب كمية أكثر.
- أنا أعلم إذا كنت جائعا أم لا. دعني أتوقف عن الأكل عندما أشبع. لا تجبرني على الأكل أو أن تجعلني "أنظف طبقي".
- لا تقلق إذا لم أكل وجبة طعام أو وجبة خفيفة. سوف أكل كمية أكبر في بعض الأيام عن غيرها من الأيام. لا تروجوني أن أكل، أو تقوم بإعداد أطعمة أخرى لي.



وصفة وجبة خفيفة صحية:

زبادي استوائي مصنوع من عصير الفواكه

- ضع في الخلاط: زبادي عادي، أي فواكه استوائية مشطورة (الموز، المانجو، البابايا، الأناناس)، وثلج.
- اخلطهم حتى يصبحوا متجانسين وقم بتقديمه!



الوجبات الخفيفة هامة!

تساعدني الوجبات الخفيفة الصحية على النمو. قم بتخطيط وجباتي الخفيفة، ولا تتركني أكل وجبات خفيفة طوال اليوم.



خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لي

قم بتقديم ٣ وجبات طعام و ٢ أو ٣ وجبات خفيفة لي كل يوم. أحب أن أكل في نفس الأوقات كل يوم.

ها هي خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لتعطيك أفكارا. قم باختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة لمساعدتي على النمو ولكي أكون قويا.

الخطبة ب لوجبة غذائية ووجبة خفيفة (١٤٠٠ سعر حراري في اليوم)	
الإفطار	أوقية واحدة من الحبوب 2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	أوقية واحدة من أطعمة البروتين 2/1 كوب من الفواكه 2/1 كوب من الألبان*
الغداء	أوقيتين من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الفواكه 2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الفواكه أوقية واحدة من أطعمة البروتين
العشاء	أوقيتين من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات كوب واحد من الألبان* أوقيتين من أطعمة البروتين

الخطبة أ لوجبة غذائية ووجبة خفيفة (١٤٠٠ سعر حراري في اليوم)	
الإفطار	أوقية واحدة من الحبوب 2/1 كوب من الفواكه 2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	أوقية واحدة من الحبوب 2/1 كوب من الفواكه أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الغداء	أوقية واحدة من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الفواكه 2/1 كوب من الألبان* أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الوجبة الخفيفة	2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الفواكه أوقية واحدة من أطعمة البروتين
العشاء	أوقيتين من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات كوب واحد من الألبان* أوقيتين من أطعمة البروتين

* قدم لي حليب، أو زبادي، أو جبن خالي من الدسم أو قليل الدسم.

أوقية واحدة من الحبوب =

شريحة واحدة من الخبز، أو

أوقية واحدة من الحبوب الجاهزة للأكل، أو

2/1 كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

طعام جيد لطفل عمره أربع سنوات - قدمه لي كل يوم:

فواكه



2 أو 3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الفواكه الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة
- 4 إلى 6 أوقيات من 100% عصير فواكه (لا أكثر)

قدم لي طعام يحتوي على فيتامين C كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر WIC).

خضراوات



3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المشطورة
- كوب واحد من الخضراوات النيئة
- 4 أوقيات من عصير الخضراوات

قدم لي خضراوات لونها أخضر داكن أو برتقالي كل يوم!

حبوبات



4 أو 5 من هذه الخيارات:

- شريحة خبز أو تورتيا
- كوب من الحبوب الجافة
- 2/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
- 6 بسكويتات صغيرة

يجب أن يكون نصف الحبوب التي أكلها حبوب كاملة!

الألبان



4 أو 5 من هذه الخيارات:

- 4 أوقيات من الحليب
- 4 أوقيات من الزبادي
- شريحة واحدة من الجبن

أستطيع أن أشرب حليب خالي من الدسم أو قليل الدسم. تعطيني الأطعمة في مجموعة الألبان الكالسيوم لعظام وأسنان أقوى.

الدهون، والزيوت، والحلويات

قليل فقط

البروتين



3 أو 4 من هذه الخيارات:

- ملعقتان كبيرتان من اللحم المشطور، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك
- بيضة واحدة
- 4 ملاعق كبيرة من الفول المطبوخ المهروس
- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 4 ملاعق كبيرة من التوفو

تعطيني اللحوم والفول معظم الحديد للحفاظ على دمي قويا!

اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء.

- أحب أن أكون معك. باللا تتمتع بتناول الطعام معا. الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون، أو الهاتف، أو اللوحة، أو الكمبيوتر.
- أنا أتعلم كل يوم! علمني أسماء الأطعمة. تحدث عن أشكالها، وألوانها، ومذاقها. أستطيع أن أتعلم من أين تأتي الأطعمة. أستطيع عد عدد الأطعمة.
- أستطيع أن أقدم الطعام لنفسي من سلطانية صغيرة. سوف أتعلم الكمية التي أخذها.
- علمني كي أمتع بأطعمة كثيرة. باللا نجرب طعام جديد كل أسبوع. سوف أتعلم أن أحب معظم الأطعمة.
- أحب أن أكل مع عائلتنا. يمكنني أكل معظم أطعمة عائلتنا. أحب أن أتكلم، وأحب الاهتمام! أحب أن أروي قصص.
- أحتاج إلى الجلوس دائما عندما أكل أو أشرب.
- اعطني ملعقة أو شوكة صغيرة. قد لا أزال أكون قذرا قليلا عندما أكل. أنا أتحسن بخصوص ذلك!
- أستطيع استخدام منديل ورقي لمسح فمي ويدي.
- تأكد أننا نغسل أيدينا قبل وبعد تناول الطعام.

