



أنا عمري عامين
انظر ما يمكنني القيام به !

اكتشف معي طرق ممتعة لأكل
طعام صحي وأن أكون نشطاً !



أحب أن ألعب كل يوم.

يا اللا نلعب !

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

- الرقص
- لعب اتباع القائد
- لعب القط والفأر
- نتخيل أننا نطبخ، أو نستكشف الغابة، أو أننا حيوانات، الخ.
- المشي معا

احتفظ بي آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائماً في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيبي وطبيب الأسنان.
- ساعدني على استخدام فرشاة الأسنان وخط تنظيف الأسنان لتنظيف أسناني كل يوم.
- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تؤذي بي بعيداً عن متناولتي.
- قم بمراقبتي دائماً حول المياه.
- اجعلني أن أكون بعيداً عن دخان السجائر، والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- الكثير من وقت التلفزيون، أو اللوحة، أو الهاتف، أو الكمبيوتر ليس جيد لي. ساعة واحدة في اليوم تكفي.
- ضعني لأخذ قيلولة كل يوم. أحتاج إلى وقت هادئ. هل ستقرأ قصة لي؟
- ضع واقني الشمس علي عندما ألعب في الخارج.

انظر ما يمكنني القيام به !

- أحب أن أفعل أشياء لنفسي. أرجو أن تقول أنك فخور بي.
- أحب أن أجري، وأقفز، وأتسلق. أرجو أن تراقبني للحفاظ علي أمانا.
- أحب أن أقلد ما تفعله، مثل طهي الطعام، والتحدث في الهاتف.
- أنا أتعلم كلمات جديدة. تحدث إلي واقراً لي حتى يمكنني تعلم المزيد. علمني أسماء الأشياء.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health
DOH 961-998 May 2014 Arabic

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

اعطني أطعمة آمنة.

- اعطني أطعمة في حجم القضة ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.
- لا تعطيني أطعمة يمكن أن تسبب اختناقاً: الخضراوات النيئة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة الفول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه المجففة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى الصلدة.
- اقطع 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.

ثق بي أنني سوف أكل الكمية المناسبة.

- معدتي لا تزال صغيرة. ابدأ بكميات صغيرة، حوالي ملعقة كبيرة من كل طعام. اتركني أطلب كمية أكثر.
- دعني أقرر متى أكون قد أكلت ما فيه الكفاية. 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.
- قدم لي أطعمة أحبها مع نوع جديد من الطعام. قد تحتاج إلى تقديم طعام جديد لي ١٠ مرات قبل أن أحبه. هذا هو أمر طبيعي. أنا أتعلم عن الأطعمة.
- أغبر رأي كثير. قد أحب طعاماً في أحد الأيام ولكن ليس في اليوم التالي. سوف أتعلم أن أحب معظم الأطعمة.



يمكنني أن أساعد !

- اسمح لي بمساعدتك في المطبخ. استطيع:
 - المساعدة على تحديد الخضراوات التي سوف أكلها في العشاء.
 - شطف الفواكه والخضراوات.
 - قطع الخس.
 - عمل "أوجه" بقطع من الفواكه والخضراوات.
 - وضع المناديل الورقية، والشوك، والملاعق على المائدة.
 - وضع أشياء في سلة المهملات.
- تسقط مني أشياء في بعض الأوقات لأت أصابعي لا تزال صغيرة.
- أشعر براحة عندما أساعدك. وربما سوف أكل بشكل أفضل أيضاً !



وصفة وجبة خفيفة صحية:

غمس الزبادي الفاكهة

الوجبات الخفيفة هامة !

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

- امزج في سلطانية صغيرة زبادي عادي مع ملعقة كبيرة من عصير البرتقال للغمس.
- اقطع فواكه لينة إلى شرائح لتقدمها مع الغمس.





خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لي

قم بتقديم 3 وجبات طعام و 2 أو 3 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 (١٠٠٠ 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	أوقية واحدة من الحبوب 4/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الفواكه
العشاء	أوقية واحدة من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الألبان* أوقية واحدة من أطعمة البروتين

الخطبة أ لوجبة غذائية ووجبة خفيفة (١٠٠٠ سعر حراري في اليوم)	
الإفطار	أوقية واحدة من الحبوب 2/1 كوب من الفواكه 2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	نصف أوقية من الحبوب 2/1 كوب من الفواكه
الغداء	أوقية واحدة من الحبوب 4/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الألبان* أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الوجبة الخفيفة	كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الألبان*
العشاء	نصف أوقية من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الألبان* أوقية واحدة 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

٢/١ كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

أطعمة جيدة للأطفال في سن عامين - قدمها لي كل يوم:

فواكه



4 أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 كوب من فواكه طازجة لينة
- 4/1 كوب من فواكه معلبة أو مجمدة لينة
- 4 أوقيتات 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



4 أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المشطورة
- 4/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المهروسة
- أوقيتين من عصير الخضراوات

قدم لي خضراوات لونها أخضر داكن أو برتقالي كل يوم!

الألبان



4 من هذه الخيارات:

- 4 أوقيتات من الحليب
- 4 أوقيتات 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

حبيبات



6 من هذه الخيارات:

- 4/1 إلى 2/1 شريحة خبز أو تورتيا
- 4/1 إلى 2/1 كوب من حبوب الإفطار الجافة
- 4/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
- 2 أو 3 بسكويتات صغيرة

يجب أن يكون نصف الحبوب التي أكلها حبوب كاملة!

البروتين



4 من هذه الخيارات:

- ملعقة كبيرة واحدة من اللحم المشطور، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك
- نصف بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الفول المطبوخ المهروس
- 2/1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ملعقتان كبيرتان من التوفو

تعطيني اللحوم والفول معظم الحديد للحفاظ على دمي قويا!

أحب أن أقول لا!

عندما أقول لا هذه هي طريقتي لقول أريد أن أفعل الأشياء لنفسي. أحب أن أختار.

أنت تعرف الأطعمة التي تحتاجها لكي أكون بصحة جيدة. اعطني خيارين من الأطعمة الصحية واتركني أختار. اتركني أقرر الكمية التي أريد أن أكلها.



اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء.

- أحب أن أكون معك. ياللا نتمتع بتناول الطعام معا. الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون، أو الهاتف، أو الأجهزة المحمولة.
- أحتاج إلى الجلوس دائما عندما أكل أو أشرب. ضعني في المقعد المرتفع أو في المقعد المعزز عند المائدة مع عائلتنا. يمكنني أن أكل معظم أطعمة عائلتنا. لا تحتاج إلى إعداد وجبات طعام لي تختلف عما تأكله.
- اعطني ملعقة أو شئكة صغيرة، وطبق صغير وكوب. قد أكون لا أزال قدرا عندما أكل. هذا هو كيف أتعلم إطعام نفسي!
- تأكد أننا نغسل أيدينا قبل وبعد تناول الطعام.

