

أفكار عن الوجبات والوجبات الخفيفة لطفلك من عمر السنة إلى 3 سنوات Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

ما بعض الأفكار عن الوجبات الخفيفة التي يمكنني تقديمها لطفلي؟

- الرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة أو دقيق الشوفان مع الحليب
- قطع بحجم اللقمة من لحم البقر أو الدجاج المتبقي أو التفوف المطبوخ وخضراوات مطبوخة لتصبح طرية
- مزيج من عصير الفاكهة مع الحليب أو اللبن في كوب مفتوح
- اللبن الزبادي السادة مع قطع من الفاكهة الطرية الطازجة
- صلصة التفاح مع قطع البسكويت الهش بالحبوب الكاملة أو خبز الروتي
- الجبنة المبشورة أو مكعبات صغيرة من الجبن مع البسكويت الهش المصنوع من الحبوب الكاملة
- قطعة صغيرة من فطيرة المفن بالحبوب الكاملة مع فاكهة طازجة
- كمية قليلة من زبدة الجوز أو زبدة البذور على شكل طبقة رقيقة على قطع من بسكويت الحبوب الكاملة
- الأفوكادو المهروس على الخبز المحمص بالحبوب الكاملة
- مصاصات اللبن والفواكه
- قطع خبز البيتا المثلثة بالحبوب الكاملة مع تغميسة من الفول

ما بعض الأفكار عن الوجبات التي يمكنني تقديمها لطفلي؟

- سندويشات مثلثة الشكل من البيض أو التونة أو سلطة الدجاج، تُقدّم مع الفواكه المقطّعة
- الحمص مع خبز البيتا بالحبوب الكاملة والخضراوات بعد طبخها لتصبح طرية وتيريدها
- الأرز البني مع قطع السمك والبازلاء المطبوخة
- دقيق الشوفان المقدم مع الحليب والتفاح الطري
- فطائر البانكيك أو الوافل بالحبوب الكاملة عليها طبقة رقيقة من زبدة الجوز والفواكه
- قطع صغيرة من عجة البيض أو البيض المخفوق مع قطع خضار مطبوخة وخبز محمص بالحبوب الكاملة
- قطع مطبوخة من التفوف والبطاطا الحلوة وباستا بالحبوب الكاملة
- العصيدة أو عصيدة الأرز مع قطع صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك
- خبز التورتيا بالحبوب الكاملة مع الفول أو اللحم المفروم وصلصة الطماطم
- شوربة الخضراوات أو قطع البازلاء أو الفول المقسّمة تُقدّم مع قطع البسكويت الهش بالحبوب الكاملة أو قطعة خبز بالحبوب الكاملة

ما الأطعمة التي يمكنني تقديمها لطفلي؟

قدّمي لطفلك نفس أنواع الطعام الصحيّ التي تروق لك ولأفراد العائلة الآخرين. أعطِ طفلك أطعمة مختلفة النكهات والقوام حيث تحتوي على مجموعة متنوعة من:

1. الخضراوات والفواكه

2. الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة

3. الأطعمة الغنية بالبروتين

تأكدني من أن تكون الأطعمة التي تقدمها محضّرة بكمية قليلة من الملح أو السكر أو من دونهما. قدّمي له أطعمة تحتوي على نسبة دهون صحية عالية مثل السلمون والأفوكادو وزبدة الجوز.

لمعرفة كيفية مساعدة طفلك على الأكل، راجعي [HealthLinkBC File #69d](https://www.healthlinkbc.ca/69d) مساعدة طفلك على الأكل بشكل جيد من عمر السنة إلى 3 سنوات

ما المشروبات التي يمكنني تقديمها لطفلي؟

يمكنك إرضاع طفلك طبيعياً حتى بلوغه السنّتين من العمر أو أكثر.

- إن توقف طفلك عن الرضاعة الطبيعية، قدّمي له 500 مل (كوبين) من الحليب البقري المبستر كامل الدسم (حليب بنسبة دسم 3.25%) مع الوجبات والوجبات الخفيفة. في حال عدم تناول طفلك لحليب البقر، تحدّثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول ما يمكنك تقديمه له.

- عند بلوغ طفلك السنّتين، يمكنك البدء بتقديم حليب بنسب دسم أقل مثل الحليب الخالي الدسم أو بنسبة دسم 1% أو 2%. يمكنك أيضاً تقديم حليب الصويا المدعم غير المحلّى. قللي كمية الحليب أو حليب الصويا المقدمة يومياً بحيث لا تتجاوز 750 مل (3 أكواب)

أفضل شراب لطفلك حين يكون عطشاً هو الماء. قدّمي له الماء بين الوجبات والوجبات الخفيفة.

لا يحتاج الأطفال إلى المشروبات الغنية بالسكر كالمشروبات الغازية والحليب المحلّى وحليب الصويا المدعم المحلّى وعصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100% ومشروبات الفاكهة والمشروبات المحضّرة من المساحيق أو البلورات بنكهة الفاكهة.

جميع عصائر الفاكهة، بما في ذلك عصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100%، تحتوي على نسبة عالية من السكر ونسبة منخفضة من الألياف. قدّمي لطفلك فاكهة كاملة بدلاً عن ذلك.

- العلكة أو المارشملو
- زبدة الفول السوداني أو زبدة الجوز أو البذور على ملعقة

لمزيد من المعلومات حول حالات الاختناق لدى الرضع والأطفال الصغار، انظري [HealthLinkBC File #110b تجنب الاختناق عند الرضع والأطفال الصغار: لمقدمي الرعاية للأطفال](#)

كيف أحضر الطعام بأمان؟

- يتعرض الأطفال الصغار لخطر متزايد للإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء. يتم القضاء على أنواع البكتيريا مثل *الإشريكية القولونية* و *السلمونيلا* و *الليستيرية* عند تسخين الطعام إلى درجات حرارة الطهي الآمنة. لتجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء لا تعطي طفلك:
- لحم بقر أو سمك أو دجاج نيء أو غير مطبوخ جيداً. تأكدي من طبخ لحم البقر والسمك والدجاج إلى درجات حرارة داخلية آمنة
- بيض نيء أو مطهي قليلاً. قد تتواجد تلك البكتيريا في المايونيز أو الصلصات أو مرق التوابل أو البوظة المعدة في المنزل
- الحليب أو منتجات الألبان غير المبسترة أو العصير غير المبستر
- البراعم دون طبخها، مثل الفصّة والبرسيم والفجل وبقلة الماش. قدمي لطفلك البراعم المطبوخة بالكامل فقط.

ماذا لو كان طفلي يعاني من حساسيات تجاه الطعام؟

إن كانت لديك أسئلة أو مخاوف حول أنواع الحساسية تجاه الطعام، تحدثي إلى طبيب طفلك أو طبيب الأطفال أو أخصائي تغذية مرخص أو ممرضة صحة عامة.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول إطعام طفلك، انظري الخطوات الأولى للطفل الدارج على

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)

- شوربة السمك مع أعواد الخبز بالحبوب الكاملة
- معكرونة بالحبوب الكاملة مع الجبن والتونة والبياز لاء
- باستا بالحبوب الكاملة مع صلصة الطماطم أو اللحم
- قطع مقلية صغيرة من الدجاج أو لحم البقر أو الخنزير مع تحريكها وقطع الخضروات المطبوخة لتصبح طرية وأرز بني
- فاصولياء مطهية مع قطع التاكو الطرية أو الخبز المحمص بالحبوب الكاملة
- الفلفل الحار مع الخبز الأسمر أو خبز الذرة
- الدال أو العدس مع قطع الطماطم المقطّعة وأرز الحبوب الكاملة.
- قطع الخضروات الطرية وصلصة الطماطم والجبن المبشور على خبز البيتا بالحبوب الكاملة أو عجينة البيتزا أو المفن الإنجليزي

كيف أساعد طفلي الصغير على الأكل بأمان؟

الأطفال تحت سن الرابعة معرضون لخطر الاختناق أكثر من الأطفال الأكبر سناً أو البالغين. حيث أن مجاري التنفس لديهم أصغر وقدرتهم على التحكم بالبلع أقل. ابق دائماً مع طفلك عندما يأكل ويشرب. تجنبي إطعام طفلك عندما يكون في مركبة نقل أو في عربة الأطفال أثناء تحركها.

لمنع الاختناق:

- راقبي طفلك وتأكدي من كونه بوضع الجلوس عند الأكل أو الشرب
- علميه أن يقضم قضبان صغيرة وأن يمضغ الطعام جيداً
- اطبخي أو ابشري الخضروات القاسية مثل الجزر
- قطع الفواكه الطرية إلى قطع صغيرة أزيل النوى والبذور والقشر القاسي قبل تقديم الطعام
- أزيل جميع الأشواك من السمك وقطعيه إلى رقائق قبل تقديمه. يمكنك فرك قطع السمك بين أصابعك لإيجاد الشوك وإزالتها
- قطع الأطعمة المدوّرة مثل العنب والطماطم الكرزية والهوت دوغ بالطول أولاً ثم إلى قطع
- ضعي طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني الطرية على الخبز المحمص أو البسكويت الهش أو حركيها مع رقائق الإفطار المطهية الدافئة
- لا تقدمي لطفلك الأطعمة التي تحتوي على أعواد الأسنان أو أسياخ الشوي

لا تعط طفلك:

- قطع كاملة من الفول السوداني أو الجوز أو البذور أو الفشار
- قطع كاملة من العنب
- سمك يحتوي على أشواك
- فواكه مجففة مثل الزبيب
- قطع الحلوى أو حبوب السعال الصلبة