

اختر وجبات خفيفة صحية أكثر

من المهم أن تعرض على طفلك وجبات خفيفة صحية. يحتاج الأطفال لأن يأكلوا بين الوجبات الرئيسية لأن معدتهم صغيرة وتحتاج لكميات صغيرة من الطعام مرات أكثر مما يحتاج لها البالغون.



اختر الوجبات الخفيفة المكوّنة بصورة أساسية من:

- الفواكه
- الخضراوات
- الحليب والجبن والكسترد واللبن خفيف الدسم (وليس مسحوب الدسم)
- أنواع خبز ومقرمشات و"سيريال" غنية بالألياف أو مصنوعة من الحبوب الكاملة.



نصائح لجعل الوجبات الخفيفة الصحية سهلة

- احتفظ بوجبات خفيفة صحية في البرّاد وخزانة المطبخ.
- ضع وجبات خفيفة صحية في علبة غداء طفلك.
- ضع فواكه طازجة في طبق كبير على طاولة المطبخ.
- تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة في الأوقات ذاتها كل يوم.



تشمل أفكار صنع وجبات خفيفة سهلة وصحية ما يلي:

- فواكه طازجة أو مثلجة أو معلّبة أو مجففة
- لبن خفيف الدسم مع فواكه
- سندويشات باستخدام لفات الأرز
- حمص في خبز بيتا
- مقادير صغيرة من معجنات الفواكه (fruit muffins)
- شعيرية مطبوخة مع التوفو والخضار
- كسترد خفيف الدسم
- كعك الذرة أو الأرز
- سوشي

اختر وجبات خفيفة صحية لنفسك. إذ أن ذلك سيساعد طفلك على أكل وجبات خفيفة صحية!

نصائح لتشجيع تناول المأكولات الخفيفة الصحية

- ضع حدوداً لعدد الوجبات الخفيفة غير الصحية واطرح أن هذه المأكولات هي استثنائية وليست أطعمة يومية.
- لا تحتفظ في المنزل بأطعمة وجبات خفيفة غير صحية.
- أعرض مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية كي يستطيع طفلك أن يختار ما يريد منها.

