

# إطعام طفلكِ الرائع ذي العامين



لقد صار عمر طفلكِ عامين! ويكون الأطفال في هذه السن متحمسين ليظهروا لأبائهم وأمهاتهم الأشياء التي يستطيعون فعلها كل يوم. قد يكون وقت تناول الطعام مليئاً بالفوضى، لكن هذا الوقت يمنحهم الفرصة ليتعلموا ويصبحوا أكثر استقلالية. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتكِ أنت وطفلكِ على الاستمتاع بتناول الطعام وأوقات تناول الوجبات.

## أشركي الأطفال في خطوات طهي الطعام.

يمكنهم عمل ما يلي:

- « المساعدة في اختيار الخضراوات التي سيتم تناولها في الوجبات الرئيسية
- « غسل الفواكه والخضراوات
- « تقطيع الخس
- « صنع "تعبيرات الوجه" المختلفة باستخدام قطع الخضراوات والفاكهة
- « وضع المناديل، والشوك، والملاعق على الطاولة
- « إلقاء الأشياء في سلة المهملات

يمكن ألا تتسم المشاركة والمساعدة التي يقدمونها بالأناقة والترتيب، لكن سيشعر طفلكِ بشعور رائع وهو يساعدك. كما أنه من المرجح أن يأكل أكلاً أفضل!

## ثقي بأن طفلكِ سيتناول الكمية المناسبة من الطعام.

- « حدّدي أي الأطعمة ستقدمينها للطفل. واتركي الطفل يقرر بنفسه أيّاً من هذه الأطعمة سيأكل، وما الكمية التي سيأكلها.
- « معدة الأطفال ما تزال صغيرة، فابدي بتقديم كميات صغيرة من كل نوع من الطعام. ودعي الطفل يطلب المزيد.
- « لا تقلقي إذا لم يتناول الطفل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة، حيث يأكل الأطفال في بعض الأيام أكثر من غيرها. ولا تتوسلي للطفل حتى يأكل، أو تحضري أطعمة أخرى ليتناولها.
- « الأطفال يغيرون رأيهم كثيراً، فقد يعجبهم طعام معين في أحد الأيام، ولا يعجبه في اليوم التالي. وسيتعلمون الإقبال على تناول معظم الأطعمة.

## أشركي الأطفال في رحلات التسوق من متاجر البقالة وأسواق المزارعين.

- « يحب طفلكِ التعلّم منك.
- « تحدّثي معه عن ألوان وأسماء الأطعمة التي ترونها.
- « اشتركا معاً في عد الأشياء المختلفة الموجودة في المتجر.
- « يحب بعض الأطفال مد يد المساعدة من خلال حمل قائمة المشتريات، أو حمل أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام.
- « احرصي، إذا كان ذلك باستطاعتك، على التسوق عندما يكون طفلكِ مرتاحاً جيداً ومتولواً وجبة خفيفة حتى يستمتع بوقت التسوق.

## شاركِ طفلكِ تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.

- « قدّمي لطفلكِ 3 وجبات رئيسية و2-3 وجبات خفيفة كل يوم، فمعدة الطفل في هذه السن تكون صغيرة ويحتاج إلى تناول الطعام بشكل متكرر.
- « اجلسي مع طفلكِ عندما يأكل أو يشرب. واحرصي على إشراكه مع الأسرة في أوقات تناول الطعام على كرسي مرتفع أو مقعد خاص مُعرّز بمسند.
- « وفري له أواني، وأدوات المائدة، والأكواب، والأطباق الصغيرة المناسبة ليدّه الصغيرتين.
- « الماء هو أفضل مشروب يتناوله الطفل بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- « يمكن أن يأكل طفلكِ في الغالب الأطعمة ذاتها التي تتناولينها أنت. لكن يجب عليكِ الحذر من الأطعمة التي يمكن أن تسبب له الاختناق. تجنّبي إطعام الطفل الخضراوات الصلبة النيئة، وحبّات العنب الكاملة، والنقانق، والمكسرات، والفشار، وملعقة كاملة من زبدة الفول السوداني، وقطع اللحم، والحلوى الصلبة.
- « احرصي على تعليم الطفل استخدام الكوب الصغير المفتوح.



يساعد برنامج WIC على تحسين الأنظمة الغذائية للأطفال وإعدادهم أيضاً للمدرسة! يظهر الأطفال المشاركون في برنامج WIC تحسناً في تطورهم التعليمي.

## برنامج WIC سهل الاستخدام!

تسوقي ببطاقة WIC من متاجر البقالة وأسواق المزارعين. واستخدمي تطبيق WICShopper للعثور على الأطعمة المعتمدة من برنامج WIC. كما يمكنكِ مقابلة موظفي برنامج WIC شخصياً أو عن بعد بكل سهولة.

تأكدي مما إذا كنتِ مؤهلة:

- « اتصلي على الرقم: 1-844-359-3104.
- « يمكنكِ العثور على عيادة WIC محلية من خلال زيارة الرابط [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC) وتحديد موعد.
- « تفضّلي زيارة الموقع الإلكتروني: [doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer) واستكملي نموذج الاهتمام ببرنامج WIC.

## يمكن للأطفال الاستمرار في الاستفادة من برنامج WIC حتى سن الخامسة!

يُعدّ WIC برنامجاً تغذية يهدف لتحسين صحة النساء الحوامل أو اللاتي حملن حديثاً، والرضع، والأطفال دون سن الخامسة. يمكن لأولياء الأمور أو الأوصياء التقدم بطلب لانضمام أطفالهم إلى البرنامج.

الخدمات التي يقدمها برنامج WIC:

- « مخصصات شهرية لشراء الطعام الصحي
- « التثقيف الغذائي
- « الفحوصات الصحية
- « دعم الرضاعة الطبيعية
- « الإحالة إلى الخدمات الصحية والاجتماعية الأخرى

هذه المعلومات متاحة على موقعنا الإلكتروني باللغات التالية: الإنجليزية، والإسبانية، والفيتنامية، والأوكرانية، والصومالية، والكورية، والتاغالوغية، والعربية، والصينية (الكانتونية)، والصينية (الماندرين)، والمارشالية، والروسية: [doh.wa.gov/WICOutreachMaterials](https://doh.wa.gov/WICOutreachMaterials)