



أنا عمري 3 أعوام  
من فضلك العب معي !

اكتشف معي طرق ممتعة لأكل  
طعام صحي وأن أكون نشطا !



أحب أن ألعب كل يوم.

### يا اللال 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
- لعب اتباع القائد
- لعب قفز الضفدع
- لعب الققط والفأر
- نتخيل أننا نطبخ، أو نستكشف الغابة، أو أننا حيوانات، الخ.
- المشي

### احتفظ بي آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائما في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيببي وطبيب الأسنان.
- ساعدني عل استخدام فرشاة الأسنان وخطط تنظيف الأسنان لتنظيف أسناني كل يوم.
- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تؤذي بي بعيدا عن متناولي.
- قم بمراقبتي دائما حول المياه.
- اجعلني أن أكون بعيدا عن دخان السجائر، والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- 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. أرجو أن تقول أنك فخور بي.
- يمكنني أن أجري، وأن أقفز، وأن أرمي الكرة. ياللا نلعب امسك !
- أحب أن أزعج، مثل لعب لعبة المحل.
- أعرف الكثير من الكلمات، ويمكنني التحدث معك. أحب أن أتكلم. أنا أسأل "لماذا" كثيرا.
- أستطيع أن أخدم نفسي عند المائدة. إذا أمسكت السلطانية، يمكنني أخذ ملعقة مملوءة بالطعام. أرجو أن تصر إذا سكبت.
- يمكنني أن أتعلم أن أقول "من فضلك" و "شكرا".
- أستطيع اختيار الخضراوات في المتجر.

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of  
**Health**  
DOH 961-999 May 2014 Arabic

توفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها. للأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للمعوق السمع 711). لا يقوم برنامج التغذية WIC التابع لولاية واشنطن بالتميز. هذه المؤسسة هي مزود يقدم تكافؤ الفرص. هذا المنشور مقتبس من برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا. أُميد طبعه ياذن.

### اعطني أطعمة آمنة.

- اعطني أطعمة في حجم القضمة ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.
- لا تعطيني أطعمة قد تسبب اختناقني: 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، وانشر طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني، واقطع السجق الساخن في اتجاه الطول.



إذا كان لديك أية أسئلة عما آكله WIC اسأل

### يمكنني أن أساعد !

- اسمح لي بمساعدتك في المطبخ. أستطيع:
  - شطف الفواكه والخضراوات.
  - قطف الخس للسلطة.
  - نشر الزبدة أو زبدة الفول السوداني على الخبز.
  - أن أذكر أسماء الأطعمة وعدها.
  - عمل أوجه بقطع من الفواكه والخضراوات.
  - أتحدث عن الطهي.
  - وضع الأشياء على المائدة.
  - وضع أشياء في سلة المهملات.
- أشعر براحة عندما أساعدك. وربما سوف أكل بشكل أفضل أيضا !



تأكد من أنني  
غسلت يدي قبل  
قيامي بالمساعدة.



### اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء.

- أحب أن أكون معك. ياللا نتمتع بتناول الطعام معا. الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون.
- أنا أتعلم كل يوم ! علمني أسماء الأطعمة. تحدث عن أشكالها، وألوانها، ومذاقها. أستطيع أن أتعلم من أين تأتي الأطعمة.
- أحب أن أكل مع عائلتنا. يمكنني أكل معظم أطعمة عائلتنا.
- أحتاج إلى الجلوس دائما عندما أكل أو أشرب. اتركني أجلس في مقعدي المرتفع عند المائدة.
- اعطني ملعقة أو شوكة صغيرة، وطبق صغير وكوب. قد لا أزال أكون قذرا قليلا عندما أكل. أنا أتعلم.
- أستطيع استخدام منديل ورقي لمسح فمي ويدي.
- تأكد أننا نغسل أيدينا قبل وبعد تناول الطعام.



### وصفة وجبة خفيفة صحية:

#### بيتزا قمح كامل الكعك الانجليزي

- افضل الكعك الانجليزي وحمصه في المحمص.
- انشر صلصة البيتزا، وضع جبن مبشور وبعض الخضراوات على الجزء العلوي.
- ضعها في الميكروويف حتى ينصهر الجبن.

### 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 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 (١٢٠٠ 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
الغداء	أوقيتين من الحبوب 2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	2/1 كوب من الخضراوات 2/1 كوب من الفواكه
العشاء	أوقية واحدة 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 ٢/١ كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

## طعام جيد للأطفال سن ٣ أعوام - قدمها لي كل يوم:

### فواكه



2 أو 3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الفواكه الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة
  - 4 أوقيت من 100% عصير فواكه (لا أكثر)
- قدم لي طعام يحتوي على فيتامين C كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر WIC).



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

### خضراوات



3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المشطورة
  - كوب واحد من الخضراوات النيئة (غير صلدة)، مثل الخيار أو الكوسة
  - 4 أوقيت من عصير الخضراوات
- قدم لي خضراوات لونها أخضر داكن أو برتقالي كل يوم!

### الألبان



4 أو 5 من هذه الخيارات:

- 4 أوقيت من الحليب
  - 4 أوقيت 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

قليلا فقط

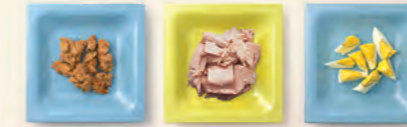
### حبوبات



4 من هذه الخيارات:

- شريحة خبز أو تورتيا
  - كوب واحد من حبوب الإفطار الجافة
  - 2/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
  - 6 بسكويتات صغيرة
- يجب أن يكون نصف الحبوب التي أكلها حبوب كاملة!

### 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! ابدأ بكميات صغيرة واتركني أطلب المزيد.

## ثق بي أنني سوف أكل الكمية المناسبة.

- عليك أن تقرر ما هي الأطعمة الصحية التي سوف تقدمها لي. 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.
- معدتي لا تزال صغيرة. ابدأ بكميات صغيرة من كل طعام. اتركني أطلب كمية أكثر.
- دعني أقرر متى أكون قد أكلت ما فيه الكفاية. لا تجربني 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 ترجوني 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.
- أغير رأي كثيرا. قد أحب طعاما في أحد الأيام ولكن ليس في اليوم التالي. سوف أتعلم أن أحب معظم الأطعمة.

