



أنا عمري عام واحد
ياللا نحصل على متعة !

اكتشف معي طرق ممتعة لأكل
طعام صحي وأن أكون نشطاً !



أحب أن ألعب كل يوم.

يا الـلا نلعب !

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

- الرقص
- لعب اتبع القائد
- لعب القط والفأر
- دحرجة الكرة
- ملاحظة بعضنا البعض
- المشي
- صعود السلم
- عمل منازل بالوسائد، ووسائد الأريكة،
والبطانيات

احتفظ بي آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائماً في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود
السيارة.
- خذني إلى طبيبى وطبيب الأسنان.
- ساعدني عل استخدام فرشاة الأسنان وخيط تنظيف
الأسنان لتنظيف أسناني كل يوم.
- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تؤذي بي بعيداً عن
متناولي.
- قم بمراقبتي دائماً حول المياه.
- اجعلني أن أكون بعيداً عن دخان السجائر، والتبغ،
وجميع الأبخرة الأخرى.
- عدم وجود وقت للتلفزيون، أ، اللوحة، أو الهاتف،
أو الكمبيوتر هو أفضل لي !
- ضعني لأخذ قيلولة كل يوم. أحتاج إلى وقت هادئ.
هل ستقرأ قصة لي؟
- ضع واقي الشمس علي عندما ألعب في الخارج.



انظر ما يمكنني القيام به !

- أحب أن أقفز وأتسلق. أرجو أن تراقبني
للحفاظ علي أمانا.
- أستطيع أن أقول بضع كلمات. تكلم، وغني،
واقراً لي حتى يمكنني تعلم المزيد.
- عندي أسنان نظفهم مرتين في اليوم. استخدم
فرشاة أسنان صغيرة ناعمة ونقطة صغيرة من
معجون أسنان بالفلورايد.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health
DOH 961-997 May 2014 Arabic

توفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها، للأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للمسموعين السمح ٧١).
لا يقوم برنامج التغذية WIC التابع لولاية واشنطن بالتعميم. هذه المؤسسة هي مزود يقدم تكافؤ الفرض.
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 قد تسبب اختناقاً: الخضراوات
النينة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة
القول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه
المجففة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى
- من الأفضل قطع العنب في المنتصف، ونشر طبقة
رقيقة من زبدة الفول السوداني، وقطع السجق
الساخن في اتجاه الطول.
- يمكنني الآن تجربة هذه الأطعمة، إلا إذا كان لدى
عائلتنا حساسية غذائية: حليب البقر، البيض
الكامل، زبدة الفول السوداني. قم بمراقبتي للحساسيات.



ساعدني على أن أحب كوبي !

- أنا أشرب من كوب الآن، وليس من زجاجة طفل. يساعد ذلك على
حماية أسناني الجديدة الجميلة من التسوس !
- أسأل WIC عن أفكار إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتغيير من
الزجاجة إلى الكوب.
- قدم لي ماء للشرب بين وجبات الطعام والوجبات الخفيفة، وليس
مشروبات حلوة، مثل العصير.



أسأل WIC إذا كان لديك أية أسئلة عما آكله.

رضاعة الثدي

- أحب هذا الوقت الخاص. ابق عليها طالما نريدها نحن الاثنين !
- يمكنك حساب رضاعة الثدي على أنها وجبة حليب بالنسبة لي.

اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء

- أحب أن أكون معك. ياللا نتمتع بتناول الطعام معاً.
الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون، و الهاتف، والأجهزة
المحمولة.
- أحتاج إلى الجلوس دائماً عندما أكل أو أشرب. ضعني
في المقعد المرتفع أو في المقعد المعزز عند المائدة مع
عائلتنا. يمكنني أن أكل معظم أطعمة عائلتنا.
- أتعلم أن أكل بيدي وبالمعلقة. أحتاج إلى تدريب كثير !
اتركني ألمس وألعب مع طعامي. سوف أتسم بالقذارة
عندما أتعلم إطعام نفسي !



وصفة وجبة خفيفة صحية:

كيساديا

- قم بتسخين تورتيلا من القمح الكامل
في مقلاة.
- ضع جبن مبشور على التورتيا، قم بلفها
وطهوها حتى ينضج الجبن ويصبح لون
التورتيا بني فاتح.
- قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة.
- اتركها لتبرد قليلاً قبل تقديمها.

الوجبات الخفيفة هامة !

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



اغسل يدي قبل
وبعد أن أكل.





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 أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الوجبة الخفيفة	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	4/1 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	4/1 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

أوقية واحدة من الحبوب =

شريحة واحدة من الخبز، أو

أوقية واحدة من الحبوب الجاهزة للأكل، أو

2/1 كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

أطعمة جيدة للأطفال سن عام واحد - قدمها لي كل يوم

فواكه



3 أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 كوب من فواكه طازجة لينتة
- 4/1 كوب من فواكه معلبة أو مجمدة لينتة
- 4 أوقيات من 100% عصير فواكه (لا أكثر)

قدم لي طعام يحتوي على فيتامين C كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر WIC).

ابدأ بكميات صغيرة
واتركني أطلب المزيد.



خضراوات



3 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 أوقيات من الحليب
- 4 أوقيات من الزبادي
- شريحة من الجبن

ما لا يزيد على 16 أوقية من الحليب في اليوم! تعطيني WIC حليب كامل الدسم حتى أبلغ من العمر عامين. تعطيني الأطعمة في مجموعة الألبان الكالسيوم لعظام وأسنان أقوى.

الدهون، والزيوت، والحلويات

قليل فقط

حبوبات

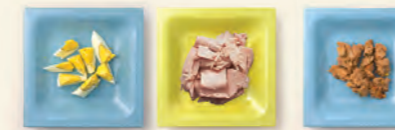


5 أو 6 من هذه الخيارات:

- 4/1 إلى 1/2 شريحة خبز أو تورتيا
- 4/1 إلى 1/2 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



3 أو 4 من هذه الخيارات:

- ملعقة واحدة كبيرة 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!

أنا الآن طفل صغير. أنا على استعداد لتذوق أطعمة جديدة!

سوف أتغير كثيرا خلال العام المقبل. أتناول الطعام الآن كطفل رضيع ولكن في فترة وجيزة سوف أكل مثلك.

- أحب أن أأقلدك. إذا أكلت أطعمة صحية، أنا أريد أن أجربهم أيضا.
- إذا تذوقت أطعمة مختلفة كثيرة عندما أكون صغيرا، فسوف أتعلم أن أحبهم.
- أنا أتمو ولكن ليس بنفس السرعة كالماضي. قد أكل كمية أقل.
- بطني لا تزال صغيرة.
- أعرف ما إذا كنت جائعا أم لا.



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.
- 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 طبقتي".
- لا تقلق إذا لم أكل وجبة طعام أو وجبة خفيفة. سوف أكل كمية أكبر في بعض الأيام عن غيرها من الأيام.
- قدم لي أطعمة أحبها مع نوع جديد من الطعام. قد تحتاج إلى تقديم طعام جديد لي 10 مرات قبل أن أحبه. هذا هو أمر طبيعي. أنا أتعلم عن الأطعمة.

