اسمي _____ التاريخ _____

أحد الأمور الصحية التي ستفعلها أسرتي هي:

وزني _____ باوند

_____ طولي بوصة

هيا نلعب!

أحب اللعب كل يوم. علمي على ما تحبي أن تشاركيني فيه.

- الرقص والغناء
- نلعب اتبع القائد
- نلعب الوثب
- نلعب الحجل
- نلعب الاستغماية
- نمشي معًا
- نتخيل أننا نطبخ أو نستكشف الغابات أو أننا حيوانات، وهكذا

اللعب معي يساعدني على أن أنمو لأكون أكثر ذكاءً، وعافية، وصحة، وسعادة!

انظري ماذا يمكنني أن أفعل!

- أحب أن أقوم بأشياء بنفسي.
- يمكنني أن أركض وأقفز وأرمي الكرة. هيا نلعب بالكرة!
- أحب اللعب التخيلي، كأن ألعب دور صاحب المتجر.
- أحب القصص. هل يمكننا القراءة معًا؟
- يمكنني شراء الخضراوات من المتجر.
- يمكنني أن أخدم نفسي على مائدة الطعام. إذا أمسكت أنت بالوعاء، يمكنني أن أتناول ملعقة من الطعام.
- يمكنني أن أتناوب الأدوار مع غيري في اللعب.
- يمكنني أن أتعلم قول "من فضلك" و "شكرًا."
- إني في حاجة لأن تقولي لي:
  - "أحسنت"
  - "إني فخورة بك!"
  - "كم أنت غالٍ عندي!"

حافظي على سلامتي وصحتي.

- ضعيني في مقعد الأطفال دائمًا عند ركوب السيارة.
- اصطحبيني إلى طبيب الأطفال وطبيب الأسنان.
- راقبيني دائمًا بالقرب من الماء.
- أبعديني عن دخان السجائر.
- ساعديني في تنظيف أسناني بالفرشاة وبالخيط كل يوم.
- أدهني بشرتي بحاجب لأشعة الشمس حين ألعب بالخارج.
- أمسكي بيدي حين نعبر الطريق.
- لا تسمحي لي بأكثر من ساعة أو ساعتين من الوقت أمام التلفاز أو الحاسوب!

CDPH

إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا، برنامج WIC بولاية كاليفورنيا
إن هذه المؤسسة هي إحدى موفري الفرص المتكافئة.

بعض المحتوى المقتبس من سلسلة "ساعديني لتكون صحتي جيدة،" برنامج WIC بولاية ماريلاند

#910277 (Arabic) Rev 03/16 1 (800) 852-5770

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

قدمي لي أغذية آمنة.

- قدمي لي أغذية بحجم اللُّقَم وتكون لينة بما يكفي حتى أمضغها بسهولة.
- كوني حذرة وابقي قريبة مني إن أعطيتني طعامًا يمكن أن يتسبب لي غصة، مثل: الخضراوات النيئة، والعنب الكامل، وملاعق كاملة من زبدة الفول السوداني، وشرائح البطاطس، والمكسرات، والفشار، والفواكه المجففة، والنقانق، وقطع اللحم، والحلوى الصلبة.
- من الأفضل قطع حبات العنب نصفين وبسط زبدة الفول السوداني في طبقة رقيقة وتقطيع النقانق طوليًا.

اسألي WIC إن كانت لديك أي استفسارات حول الطعام الذي أتناوله.

يمكنني المساعدة!

- دعيني أساعدك في المطبخ. يمكنني أن أفعل الآتي:
  - شطف الفواكه والخضراوات
  - هرس الفواكه والخضراوات
  - المساعدة في قياس المكونات الغذائية الجافة
  - كسر قشر البيض
  - خلط عجينة البقسماط
  - بسط الزبدة أو زبدة الفول السوداني على الخبز
  - صنع سندويتش
  - قطع الطعام اللين بسكين بلاستيك
  - تقشير البيض المسلوق أو البرتقال أو الموز
  - إعداد المائدة
  - إزالة المائدة ومسحها بعد الوجبات
  - التخلص من المخلفات في القمامة
- أشعر بالسعادة حين أساعدك. كما أني غالبًا ما سأتناول طعامًا أفضل كذلك!

ثقي في أني سأتناول كمية الغذاء الصحيحة.

- أنت تقررين الأغذية الصحية التي تقدمينها لي في كل وجبة كاملة ووجبة خفيفة. وأنا أقرر ما أتناوله من هذه الأغذية والكمية التي أتناولها.
- أنا أحب أن أقوم ببعض الاختيارات. أنت تعرفين ما هي الأغذية التي أحتاجها لأكون بصحة جيدة. ودعيني أختار من بين الأغذية الصحية.
- قدمي لي كميات صغيرة من الأغذية. ودعيني أطلب المزيد.
- أنا أعرف إن كنت جوعان أم لا. فلا تجبريني على الأكل إن كنت شبعًا. لا تجبريني على الأكل أو تجعليني "أمسح طبقي."
- لا تقلقي إن لم أتناول إحدى الوجبات أو إحدى الوجبات الخفيفة. سأتناول أكثر في بعض الأيام عما أتناوله في أيامٍ أخرى. لا تناشديني لتناول الطعام ولا تعدي طعامًا آخر لي.

وصفة لوجبة خفيفة صحية:

اللبن الزبادي الاستوائي سموذي

- ضعي المكونات التالية في الخلاط: زبادي الفانيليا مع قطع من الفواكه الاستوائية من أي نوع (موز، مانجو، باباي، أناناس) والثلج.
- اخلطي المكونات حتى تكون لينة، ثم قدميها!

الوجبات الخفيفة مهمة!

الوجبات الخفيفة الصحية تساعدني على النمو. خططي وجباتي الخفيفة، ولا تدعيني أملأ معدتي بالوجبات الخفيفة طوال النهار.

اجعلي أجواء وجبات العائلة مريحة.

- أنا أحب أن أكون معك. فلنستمتع بتناول الطعام معًا. أغلقي التلفاز من فضلك.
- إني أتعلم كل يوم! علميني أسماء الأغذية. وحدثيني عن أشكالها وألوانها وطعمها. يمكنني أن أتعلم من أين يأتي الطعام. ويمكنني أن أعد الطعام.
- أستطيع أن أطعم نفسي من طبق مقعر صغير. سأتعرف على الكمية التي يجب أن أتناولها.
- علميني أن أستمتع بأنواع كثيرة من الطعام. فلنجرّب نوعًا جديدًا من الطعام كل أسبوع. سأتعلم أن أحب أكثر أنواع الطعام.
- أنا أحب أن أتناول الطعام مع أسرتنا. أستطيع أن أتناول أكثر أنواع الطعام التي تعدها أسرتي. أحب أن أتحدث، وكم أحب الاهتمام! أحب أن تقصي لي القصص.
- أحتاج لأن أجلس دائمًا أثناء الأكل والشرب.
- أعطيني ملعقة أو شوكة صغيرة. أنا ربما ما زلت أحدث فوضى أثناء تناول الطعام. لكني أتحسن! يمكنني استخدام منشفة صغيرة لمسح فمي ويدي.
- تأكدي من أننا نغسل يدينا قبل وبعد الأكل.

الطعام المفيد للأطفال في سن الرابعة — قدمي لي كل يوم:

الحبوب

4 أو 5 من الاختيارات التالية:

- 1 شريحة خبز أو تورتيلا
- 1 كوب من السيريال الجاف
- ½ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
- 6 بسكويتات صغيرة

يجب أن تكون نصف الحبوب التي أتناولها حبوبًا متكاملة!

البروتين

3 أو 4 من الاختيارات التالية:

- ملعقتان من اللحم المقطع، الفراريج، الرومي، السمك
- 1 بيضة
- 4 ملاعق فاصوليا مهروسة مطبوخة
- 1 ملعقة من زبدة الفول السوداني
- 4 ملاعق من توفو

اللحم والفاصولية تمدني بأكبر قدر من الحديد للحفاظ على عافية دمي!

الخضروات

3 من الاختيارات التالية:

- ½ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
- 1 كوب من الخضراوات الجافة
- 4 أونس عصير خضراوات

قدمي لي نوعًا من الخضراوات الخضراء الداكنة أو البرتقالية يوميًا!

الألبان

3 من الاختيارات التالية:

- الحليب، 6 أونس
- اللبن الزبادي، 6 أونس
- 1½ شرائح الجبن

يعطيني برنامج WIC الحليب منخفض الدسم.

السمن، والزيوت، والحلوى

كمية قليلة فقط

الفواكه

2 أو 3 من الاختيارات التالية:

- ½ كوب من الفواكه الطازجة أو المعلبة أو المجمدة
- من 4 إلى 6 أونس عصير فاكهة خالص 100% (ولا أكثر!)

قدمي لي فاكهة تحتوي على فيتامين ج يوميًا (البرتقال، الفراولة، الشمام، المانجو، الباباي، عصائر).

ابدئي بكميات قليلة
ودعيني أطلب المزيد.

عينات من قوائم طعامي

قدمي لي 3 وجبات كاملة، ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة يوميًا. وأحب أن أتناول الطعام في نفس الأوقات كل يوم بالتقريب.

وفيما يلي عينة لقائمة طعام لإعطائك بعض الأفكار. **أكملي ما يلي لتضعي قائمة طعام نافعة لي.** انتقي أغذية من كل المجموعات الغذائية لتساعديني على النمو ولأكون قويًا.

	عينة قائمة طعام— قدمي لي:	قائمة طعامي— قدمي لي:
الإفطار	بيض مخفوق، 1	
	خبز توست بحبوب متكاملة، شريحة واحدة، بشريحة جبن واحدة مذابة	
	شرائح التفاح المقشور، ½	
	الحليب، 6 أونس	
الغذاء	التونا الملفوفة (تورتيلا واحدة من الحبوب المتكامل، ملعقتان سفرة من سلطة التونا)	
	سلطة خضراء، كوب واحد	
	الحليب، 6 أونس	
وجبة خفيفة	السيريال الجاف، كوب واحد	
	الحليب، 4 أونس	
	جزر مطبوخ، نصف كوب	
العشاء	جزر مطبوخ، نصف كوب	
	كعك الذرة، قطعة واحدة	
	البروكلي المطبوخ، نصف كوب	
	نصف برتقالة، مقشورة ومقطعة	
	بضعة أونسات من الماء	
وجبة خفيفة	بسكويت جراهام الصغير، 6 مربعات صغيرة	
	لبن زبادي سموذي، 6 أونس	