عمري 1 سنة

هيا نلعب!

اسمي _____ التاريخ _____

وزني _____ باوند

_____ طولي بوصة

أحد الأمور الصحية التي ستفعلها أسرتي هي:

_____

_____

هيا نلعب!

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

- الرقص
- نلعب اتبع القائد
- نلعب الاستغماية
- دحرجة الكرة
- نطارد أحدنا الآخر
- المشي
- صعود السلم
- بناء البيوت بوسائد الفراش ووسائد الأريكة والبطاطين

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

انظري ماذا يمكنني أن أفعل!

- أحب القفز والتسلق راقبيني من فضلك للمحافظة على سلامتي.
- يمكنني النطق ببضعة كلمات. تحدثي وغني واقرئي لي حتى أتعلم المزيد.
- عندي أسنان! اغسليها لي مرتين يوميًا. استعملي فرشاة أسنان صغيرة ناعمة مع نقطة صغيرة من معجون أسنان بالفلورايد.

حافظي على سلامتي وصحتي.

- ضعيني في مقعد الأطفال دائمًا عند ركوب السيارة.
- اصطحبيني إلى طبيب الأطفال وطبيب الأسنان. قد أحتاج إلى تحليل دم لفحص الرصاص.
- احتفظي بالأشياء التي قد تؤذيني بعيدًا عن متناول يدي.
- راقبيني دائمًا بالقرب من الماء.
- أبعديني عن دخان السجائر.
- بدون تلفاز أفضل لي!
- ضعيني لأنام قيلولتي كل يوم. فأنا أحتاج لبعض الخلوة الهادئة. هل يمكنك أن تقرئي لي قصة؟

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

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

#910274 (Arabic) Rev 03/16 1 (800) 852-5770

CDPH

قدمي لي أغذية آمنة.

- قدمي لي أغذية بحجم اللُّقَم وتكون لينة بما يكفي حتى أمضغها بسهولة.
- لا تطعمني اطعمة تؤدي الى الاختناق، كالامثلة التالية : الخضروات الصلبة النيّة، حبات العنب الكاملة، ملعقة زبدة الفستق، بطاطا التشيبس، المكسرات، البوشار، نقانق اللحمة، قطع اللحمة، و الحلويات الصلبة. احذر و انتبه و أبقى قريب مني عندما تطعمني الفواكه المجففة.
- اقطعي حبات العنب نصفين وابسطي زبدة الفول السوداني في طبقة رقيقة، وقطعي النقانق طوليًا.
- يمكنني أن أجرب هذه الأنواع من الطعام الآن، إلا إن كانت هناك حالات حساسية في أسرتنا تجاه بعض الأطعمة، مثل: اللبن البقري، والبيض الكامل، وعسل النحل، وزبدة الفول السوداني. راقبي إن كانت لدي حساسيات.

أحب كوبي!

- أنا الآن أشرب من الكوب، وليس من زجاجة الرضيع. فهذا يساعد على حماية أسناني الصغيرة!
- اسألي WIC عن أفكار إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في التحول من الزجاجة إلى الكوب.
- قدمي لي ماءً للشرب بين الوجبات الأساسية، والخفيفة، ولا تقدمي مشروبات سكرية.

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

الرضاعة الطبيعية

- أنا أحب هذا الوقت الخاص. استمري طالما نحن الاثنان نرغب فيه!
- يمكنك أن تعتبري الرضاعة الطبيعية كحصة من الحليب تقدمينها لي.

اجعلي أجواء وجبات العائلة مريحة.

- أنا أحب أن أكون معك. فلنستمتع بتناول الطعام معًا. أغلقي التلفاز من فضلك.
- أحتاج لأن أجلس دائمًا أثناء الأكل والشرب. ضعيني في المقعد العالي أو مقعد التعلية عند الجلوس إلى مائدة الطعام مع أسرتنا. أستطيع أن أتناول أكثر أنواع الطعام التي تعدها أسرتي.
- أنا أتعلم كيف أتناول الطعام بيدي وبملعقتي. أحتاج إلى الكثير من التدريب! دعيني ألمس طعامي وألعب به. سأثير الفوضى وأنا أتعلم كيف أتناول الطعام بمفردي!

وصفة لوجبة خفيفة صحية:

كويساديلا

- سخني تورتيلا القمح المتكامل في طاسة القلي
- ضعي جبنًا مبشورًا على التورتيلا؛ ثم اطويها واطبخيها حتى يذوب الجبن ويصير لون التورتيلا بنيًا جدًا
- دعيها تبرد قليلاً قبل التقديم

الوجبات الخفيفة مهمة!

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

اغسلي يدي قبل وبعد الأكل.

أنا الآن في عامي الثاني. ومستعد لتجربة أنواع جديدة من الطعام.

سوف أتغير كثيرًا خلال العام القادم. أنا الآن آكل مثل الرضيع، لكن سرعان ما سأبدأ أن آكل مثلما تأكلين.

- أنا أحب تقليدك. إذا كنت تأكلين طعامًا صحيًا، فسأحب أن أجربه أيضًا.
- وإذا جرّبت الكثير من أنواع الطعام المختلفة في صغري، فستكون لدي ذائقة لهذه الأنواع.
- أنا أنمو، لكن ليس بنفس السرعة السابقة. ربما أتناول طعامًا أقل.
- ولا تزال معدتي صغيرة.
- أنا أعرف إن كنت جوعان أم لا.

ثقي في أني سأتناول كمية الغذاء الصحيحة.

- أنت تقررين الأغذية الصحية التي تقدمينها لي. وأنا أقرر ما أتناوله من هذه الأغذية، والكمية التي أتناولها.
- ابدئي بكميات صغيرة، حوالي ملعقة سفرة من كل نوع من الطعام. ودعيني أطلب المزيد.
- ودعيني أقرر متى أكون قد اكتفيت. 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.
- قدمي لي أنواع الطعام التي أحبها إلى جانب نوع جديد. قد تحتاجين إلى تقديم الطعام الجديد 10 مرات قبل أن أجرّبه. هذا أمر عادي. أنا ما زلت أتعرف على أنواع الطعام.

الطعام المفيد للأطفال الذين بلغوا عامًا من العمر — قدمي لي كل يوم:

الحبوب

5 أو 6 من الاختيارات التالية:

- ¼ إلى ½ شرائح خبز أو تورتيلا
- ¼ إلى ½ كوب سيريال جاف
- ¼ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
- 2 أو 3 بسكويتات مالحة صغيرة

يجب أن تكون نصف الحبوب التي أتناولها حبوًبا متكاملة!

البروتين

3 أو 4 من الاختيارات التالية:

- ملعقة سفرة من اللحم المقطع، والدجاج، والرومي، والسمك
- ½ بيضة
- 2 ملاعق فاصوليا مهروسة مطبوخة
- ½ ملعقة من زبدة الفول السوداني
- 2 ملاعق توفو

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

الخضراوات

3 أو أكثر من الاختيارات التالية:

- ¼ كوب من الخضراوات المطبوخة المقطوعة
- ¼ كوب من الخضراوات المطبوخة المهروسة
- 2 أونس عصير خضراوات

قدمي لي نوعًا من الخضراوات الخضراء الداكنة أو البرتقالية يوميًا!

الألبان

4 من الاختيارات التالية:

- الحليب، 4 أونس
- اللبن الزبادي، 4 أونس
- 1 شريحة جب

ما لا يزيد عن 16 أونس من الحليب يوميًا! يمدنا برنامج WIC باللبن كامل الدسم حتى أبلغ عامين من العمر، بعد ذلك سيمدنا بالحليب قليل الدسم.

السمن والزيوت والحلوى

كمية قليلة فقط

الفواكه

3 أو أكثر من الاختيارات التالية:

- ¼ كوب من الفواكه الطرية الطازجة
- ¼ كوب فواكه طرية معلبة أو مجمدة
- 4 أونس عصير فاكهة خالص 100% (ولا أكثر!)

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

ابدئي بكميات قليلة ودعيني أطلب المزيد.

أنا أحصل على الكثير من أنواع الطعام الجديد من WIC الآن!

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، ½	
	توست بحبوب متكاملة، ½ شريحة	
	الحليب، 4 أونس	
وجبة خفيفة	كويساديلا (½ تورتيلا صغيرة بالقمح المتكامل، خرطة واحدة بالجبن المبشور)	
	شرائح الكمثرى المقشور، ½	
	بضعة أونسات من الماء	
الغذاء	سندويتش زبدة الفول السوداني (½ خرطة خبز بالقمح المتكامل، ½ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني تُبسط في طبقة رقيقة، وملعقة صغيرة من الموز المهروس)	
	بطاطا حلوة مهروسة ومطبوخة، ¼ كوب	
	الحليب، 4 أونس	
وجبة خفيفة	السيريال الجاف، ¼ كوب	
	شرائح جزر مطبوخ، ¼ كوب	
	الحليب، 4 أونس	
العشاء	حساء الدجاج بالشعرية (ملعقة واحدة مرقة دجاج، بدون جلد، ¼ كوب شعرية)	
	البروكلي المقلي المقطوع، ¼ كوب، مع ملعقتين سفرة من التوفو المقطوع	
	صلصة التفاح، ¼ كوب	
	بضعة أونسات من الماء	
وجبة خفيفة	بسكويت جراهام المالح، ½ إلى 1 كامل	
	الحليب، 4 أونس	