عمري سنتين

هيا نلعب!

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

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

انظري ماذا يمكنني أن أفعل!

- أحب أن أقوم بأشياء بنفسي. من فضلك اذكري أنك فخورة بي.
- أحب الجري والقفز والتسلق راقبيني من فضلك للمحافظة على سلامتي.
- أحب أن أقلد ما تفعلينه، مثل طهي الطعام، والحديث على الهاتف.
- أن أتعلم كلمات جديدة. تحدثي وغني، واقرئي لي حتى أتعلم المزيد. علميني أسماء الأشياء.

حافظي على سلامتي وصحتي.

- ضعيني في مقعد الأطفال دائمًا عند ركوب السيارة.
- اصطحبيني إلى طبيب الأطفال وطبيب الأسنان.
- احتفظي بالأشياء التي قد تؤذيني بعيدًا عن متناول يدي.
- راقبيني دائمًا بالقرب من الماء.
- أبعديني عن دخان السجائر.
- ساعديني في تنظيف أسناني بالفرشاة وبالخيط كل يوم.
- التلفاز أو الحاسوب الزائد عن الحد ليس نافعًا لي. ساعة واحدة في اليوم تكفي.
- ضعيني لأنام قيلولتي كل يوم. فأنا أحتاج لبعض الخلوة الهادئة. هل يمكنك أن تقرئي لي قصة؟

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
#910275 (Arabic) Rev 03/16 1 (800) 852-5770

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.

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

ثقي في أني سأتناول كمية الغذاء الصحيحة.

- لا تزال معدتي صغيرة. 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. لا تناشديني لتناول الطعام ولا تعدي طعامًا آخر لي.
- قدمي لي أنواع الطعام التي أحبها إلى جانب نوع جديد. قد تحتاجين إلى تقديم الطعام الجديد 10 مرات قبل أن أجربه. هذا أمر عادي. أنا لا زلت أتعرف على أنواع الطعام.
- أنا أغير رأيي كثيرًا. ربما يعجبني طعامًا يوما ما، ولا يعجبني في اليوم التالي. سأتعلم أن أحب أكثر أنواع الطعام.

يمكنني المساعدة!

- دعيني أساعدك في المطبخ. يمكنني أن أفعل الآتي:
  - أساعد في اختيار الخضراوات للعشاء
  - شطف الفواكه والخضراوات
  - نزع أوراق الخس
  - صنع وجوه من قطع الفاكهة والخضراوات
  - وضع المناشف، والشوك، والملاعق على المائدة
  - التخلص من المخلفات في القمامة
- ربما لست منمقًا، لكني أبذل وسعي. في بعض الأحيان تسقط مني أشياء لأن أصابعي لا تزال صغيرة.
- أشعر بالسعادة حين أساعدك. كما أني غالبًا ما سأتناول طعامًا أفضل كذلك!

وصفة لوجبة خفيفة صحية:

غموس الزبادي والفاكهة

- في وعاء صغير، أخلطي زبادي فانيليا مع معلقة سفرة من عصير البرتقال لتصنعي غموسًا
- قطعي الفاكهة الطرية لتقديمها مع الغموس

الوجبات الخفيفة مهمة!

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

أحب أن أقول لا!

حين أقول لا! تلك الطريقة التي أقول بها أني أريد أن أفعل شيئًا بنفسي.

أنا أحب أن أقوم ببعض الاختيارات. أنت تعرفين ما هي الأغذية التي أحتاجها لأكون بصحة جيدة. ودعيني أختارمن بين الأغذية الصحية. دعيني أقرر كمية الطعام التي أريد أن أتناولها.

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. لا تحتاجين لإعداد وجبات لي تختلف عما تأكلين.
- أعطيني ملعقة أو شوكة صغيرة، وكذلك طبق صغير وكوب. أنا ربما لازلت أحدث فوضى أثناء تناول الطعام. فهكذا أتعلم كيف أتناول الطعام بمفردي!
- تأكدي من أننا نغسل يدينا قبل وبعد الأكل.

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

الحبوب

6 من الاختيارات التالية:

- ¼ إلى ½ شرائح خبز أو تورتيل
- 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 حبوبًا متكاملة!

البروتين

4 من الاختيارات التالية:

- ملعقة سفرة من اللحم المقطع، الدجاج، الرومي، السمك
- ½ بيضة
- 2 ملاعق فاصوليا مهروسة مطبوخة
- ½ ملعقة زبدة الفول السوداني
- 2 ملاعق من توفو

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

الخضروات

4 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

يمدنا برنامج WIC باللبن كامل الدسم حتى أبلغ عامين من العمر، بعد ذلك سيمدنا بالحليب قليل الدسم.

السمن، والزيوت، والحلوى

الفواكه

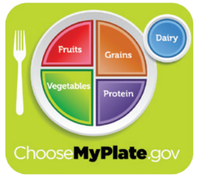
4 أو أكثر من الاختيارات التالية:

- 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).

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	سيريال، ½ كوب	
	شرائح الموز، ¼	
	الحليب، 4 أونس	
وجبة خفيفة	غموس زبادي بالفاكهة (4 أونس زبادي، ¼ كوب شرائح فواكه طرية)	
	3 بسكويتات صغيرة	
	بضعة أونسات من الماء	
الغذاء	حساء الخضراوات واللحم البقري	
	سندوتش جبنة مشوي،	
	الحليب، 4 أونس	
وجبة خفيفة	خبز توست بالحبوب المتكاملة، ½ خرطة، يبسط مع ½ ملعقة زبدة فول السوداني.	
	جزر مطبوخ، نصف كوب	
	بضعة أونسات من الماء	
العشاء	تاكو طري مع الفاصوليا واللحم (½ ملعقة تورتيلا ذرة طري، و2 ملعقة سفرة فاصوليا، و1 ملعقة سفرة لحم)	
	شرائح جزر مطبوخ، ¼ كوب	
	الباسلة المطبوخة، ربع كوب	
	شرائح البرتقال، ½	
	الحليب، 4 أونس	
وجبة خفيفة	مقرمشات بأشكال حيوانات، 4	
	الحليب، 4 أونس	