

# نصائح لأوقات تناول وجبات سعيدة

## تخصيص وقت لتناول الوجبات مع العائلة

اهدأ، واسترخ، وتمتع بالتقاء جميع أفراد العائلة - لا تشاهد التلفزيون أو تستخدم الهواتف.



## مشاركة الأطفال

اسمح لهم بالتقاط الفاكهة والخضراوات في المتجر، وأداء مهام صغيرة حسب أعمارهم.



## تحديد مثال

تناول الأطعمة الصحية بنفسك!



## السماح للأطفال بالاختيار

من بين الأطعمة الصحية التي تقدمها، اسمح لهم باختيار الطعام الذي يتناولونه والمقدار المطلوب.



## مراعاة ما يتناوله الأطفال طوال اليوم

قدّم الأطعمة الصحية، وتأكد من تناولهم قدرًا كافيًا منها. قد يتناولون المزيد في بعض الأوقات عن غيرها.



## تقديم كميات صغيرة

اسمح لأطفالك أن يحددوا مقدار الطعام الذي يتناولونه. دعهم يتوقفون عن تناول الطعام عندما يشعرون بالشبع.



## بالنسبة للأطعمة الجديدة، امنحهم فرصة التذوق

لا تستسلم إذا لم يُقبل الأطفال على هذه الأطعمة فورًا. التحلي بالصبر معهم يكون أفضل من الإلحاح.



## السماح للأطفال بخدمة أنفسهم

قم بتعليمهم كيفية تناول كميات صغيرة في بداية الأمر. لا يساورك القلق بشأن بعض الطعام الذي ينسكب.



[www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm](http://www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm)



California WIC Program, California Department of Public Health

تقدم هذه المؤسسة فرصًا متكافئة.

1-800-852-5770 #910263 Arabic Rev 12/13

