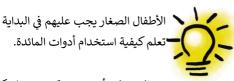






الطعام الصحي مصدر القوة

هل طعام الأطفال الصغار مختلف؟



وهناك خطوة أخرى مهمة، وهي تعلم كيفية المضغ.

> ويجب أن يتعرف الأطفال الصغار على مجموعة متنوعة وملونة من الأطعمة المختلفة.

> > متى يجب الاحتراس



أعزائي الآباء،



- بالنسبة للأطعمة الصغيرة التي يمكن للأطفال الصغار ابتلاعها بسهولة: قدمي لهم مكسرات أو فواكه مطحونة أو مكبوسة، مثل التوت البرى أو العنب.
 - الأطعمة التي تسبب انتفاخات شديدة ويصعب هضمها، مثل البقوليات (البازلاء والفاصوليا والعدس) والخضروات (الكرنب الأحمر والقرنبيط والكراث)، يجب تقديمها بعناية وبشكل تدريجي.
 - مع الفاكهة والخضروات النيئة، لا يجب تقشيرها، بل غسلها جيدًا.

هل أطفالك يأكلون بالفعل على مائدة العائلة؟ أم أن طفلك لم يبلغ بعد هذه المرحلة؟

ربما تتساءل عما يجب عليك مراعاته عند تناول الطعام على مائدة الأسرة وعندما يأكل الأطفال الصغار معك.

مرحلة الانتقال من التغذية باليد إلى الاعتماد على الذات في الأكل لا تتم بين

امنح طفلك الوقت، يجب أن يتعلم تناول الطعام على طاولة العائلة. وفر لطفلك الدعم في ذلك.

الأطعمة من أصل حيواني التي لم يتم تسخينها، ليست مناسبة للأطفال рр الصغار: التارتار والبيض النيئ واللحوم غير المطبوخة جيدًا والسوشي والحليب (الجبن) الخام والنقانق النيئة، كلها غير مناسبة للأطفال

www.in-







الطعام الصحي مصدر القوة

في المطبخ مع أبناء دور الرعاية النهارية

شطائر التفاح

(8 قطع، اثنان في الحصة الواحدة)

المكونات:

دقيق القمح كامل الحبة	250 جرام
بيضة	2
لبن	250 ملليلتر
ماء	250 ملليلتر
زيت بذور اللفت للتحمير	ملعقتا طعام
تفاحات	3
نصف ليمونة	عصير
قرفة	

التحضير:

يُخلط دقيق القمح الكامل مع البيض والحليب والماء، ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى يختمر.

يُغسل التفاح ويُزال قلبه، ثم يُقطع إلى شرائح. يُرش على الخليط عصير الليمون لمنعها من التحول إلى اللون البني.

يُسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم، ثم يُسكب الخليط على دفعات، مع تغطيته ببعض قطع التفاح.

يُحمر على نار معتدلة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من أسفل، وحتى يصبح السطح متماسكاً بالفعل.

يُقلب الطبق، ويكون عندئذ جاهزًا. يمكن عند الرغبة نثر بعض القرفة عليه.

كيف يطور طفلي عادات أكل متنوعة؟

- يجب أن يطور الأطفال شعورهم بالجوع والشبع، ثم يقررون مقدار ما يأكلونه.
 - قدم لطفلك طعامًا وأطباقًا غير مألوفة بشكل
- تناولوا الطعام معًا على الطاولة، فهذا ليس مكان مناقشة النزاعات.
- لا تستخدم الطعام كوسيلة من وسائل المكافأة أو



صورة: بيكسا باي

بيانات الطباعة والنشر:

مركز المستهلكين في ولاية شمال الراين وستفاليا

مشروع "الطعام الصِّي مصدر القوة" www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark