## إحترام جوع الطفل

، حَـرَ ، حَيِّ - حَـوَ يمكن أن يتغير جوعه من يوم الى أخر ومن وجبة خفيفة إلى أ

### خطِّط للوجبات الخفيفة

سأل طفلًك عن أذواقه وشهيته. قم بإعداد قائمة من 10 إلى 15 وجبة خفيفة مفضلة لديه.

الحفاظ على الطعام استخدم بلوك ثلج (Ice Pack) للحفاظ على الطعام باردًا. استخدم حاويات يسهل فتحها وإعادة استخدامها أو إعادة

### ناقش الحساسية الغذائية

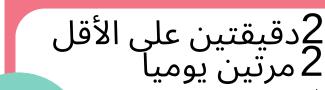
تحدث مع طفلك عن الحساسية واطلب منه بعدم مشاركة وجباته الخفيفة.

# وجبات خفيفة للمدرسة

أفكار للوجبات الخفيفة:







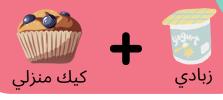
معجون أسنان يحتوي على مادة الفليور

عندما أشعر بالعطش أشرب الماء!

اختيار الخضار

بعد تناول وجبة خفيفة، غسل الفم بالماء لتقليل .خطر التسوّس





خالية من الفول ً السوداني والمكسرات

## اقتراحات الخضار والفاكهة:

موز، توت بري، بروكلِّي، جزر، كرفس (سيليري)، فطر، قرنبيط، كليمنتين، خيار، كوسه، فراولة (فريز)، توت احمر، فاصوليا، شمام، توت أسود، برتقال، خوخ، إجاص، فلفل، تفاح، عنب، طماطم كرزية، سلطة فواكه، معجون فواكه غير .محلاة (كومبوت)، فواكه معلَّبة بدون سكر مضاف، إلخ

**اقتراحات للأطعمة التي تحتوي على البروتين:** الجبن، البيض المسلوق، غموس مصنوع من الحبوب (مثل الحمص) أو التوفو، الحبوب (مثل فول الصويا / إدامامي، الحمص المحمص)، الحليب، اللبن (الزبادي)، مشروب الصويا

### اقتراحات غذائية تحتوى على الحبوب الكاملة:

خبز البايغل، البسكويت، الكيك المنزلي، الخبز، خبز النان الصغير، الخبز العربي الصغير (بيتا)، فطيرة منزلية، الحبوب الكاملة الحافة