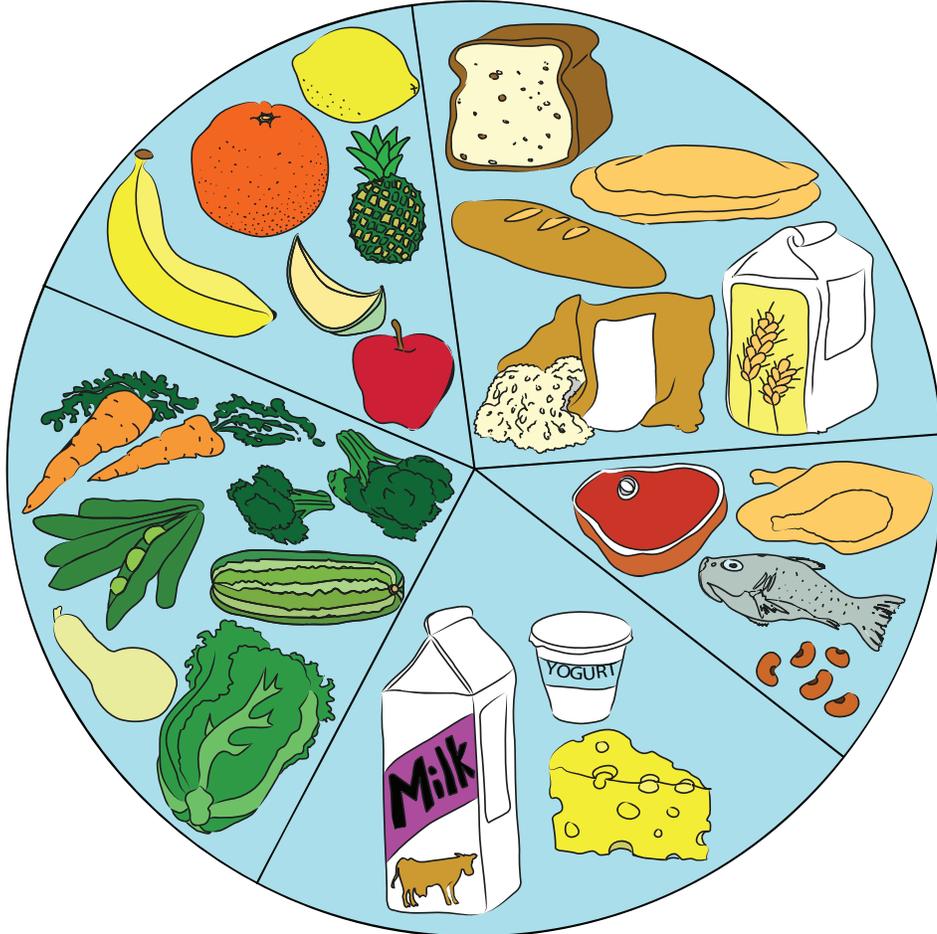


## غذاء مُغذي لبالغين في صحة جيدة

- تناول غذاء مغذي يعني تناول أنواع مختلفة من الأغذية بما في ذلك الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
- بالإضافة تناول الأغذية المغذية يعني عدم تناول كميات كبيرة من المواد الدسمة أو السكر أو الملح.
- الحبوب المغذية مثل الأرز البني وخبز القمح ومكرونة القمح والحبوب مثل الشوفان كلها تمثل موردا هاما للألياف.
- من المهم أيضا تناول الكثير من الثمار والخضر خمسة مرات في اليوم على الأقل. إذا لم تكن الثمار والخضر الطازجة متوفرة، تناول الثمار والخضر المعلبة.
- خفض من كميات الوجبات السريعة التي تتناولها لأن هذا النوع من الأغذية يحتوي على كميات كبيرة من المواد الدسمة والملح.
- يساعدك تناول الأغذية المُغذية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة وتحصيل نتائج أفضل في موطن الشغل والمدرسة وحتى أثناء اللعب.



## لبن الثدي لرضع في صحة جيدة

- يمثل لبن الأم أفضل غذاء للأطفال الرضع.
- أعطي للطفل الرضيع لبن الثدي إلى أن يبلغ عمره أربعة أشهر واستمر في ذلك إلى أن يبلغ عمره سنة على الأقل.
- نُوِّع الوجبات بإدخال أغذية صلبة عندما يكون عمر الطفل بين أربعة وستة أشهر.
- ناول الطفل الطعام الجديد خلال أيام متعددة على التوالي قبل الانتقال إلى نوع مختلف من الطعام.
- لا تضع طفلك في الفراش للنوم مع زجاجة الرضاعة لتفادي نخر الأسنان.
- **يتعرض الأطفال الذين يرضعون ثدي الأم إلى أقل مشاكل من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة.**



## غذاء مُغذي لأطفال في صحة جيدة

- يحتاج الأطفال إلى نفس الغذاء المُغذي الذي يتناوله البالغون لكن في أقساط مناسبة لعمرهم.
- أعطى طفلك أنواع مختلفة من الأغذية المُغذية في كل يوم مثل الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
- حدّد كميات المشروبات التي تحتوي على السكر والحلويات التي يتناولها طفلك.
- حدّد كميات الطعام الدسم مثل رقائق البطاطس والكعك والطعام المقلي التي يتناولها طفلك.
- يحتاج الأطفال إلى تناول الكثير من اللبن لتقوية العظام والأسنان.
- **تناول الطعام المُغذي يساعد الطفل على البقاء في صحة جيدة والنجاح في المدرسة وتفادي الإفراط في الوزن.**



## كُن نشطا للبقاء في صحة جيدة

- قم بأنشطة بدنية لمدة 30 دقيقة على الأقل في كل اليوم (ساعة للأطفال).
- أضف أنشطة أكثر تقوم بها في حياتك مثل الصعود والنزول في الدرج أو توقيف سيارتك بعيدا عن الدكان والمشى كلما أمكن ذلك.
- المشى وسيلة سهلة ورخيصة للقيام بأنشطتك اليومية.
- خطط للقيام بأنشطة بدنية لكل الأسرة مثل المشى أو اللعب في الحديقة أو العمل في حديقة البيت أو الرقص.
- يجب على الأطفال اللعب في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك عوضا عن البقاء داخل البيت ومشاهدة التلفزيون.
- ينصح الأطباء بعدم تمكين الأطفال أقل من سنتين من مشاهدة التلفزيون والأطفال الذين تكون أعمارهم أكثر من سنتين بعدم مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو أكثر من ساعتين في اليوم.
- شجع طفلك على القيام بأنشطة بدنية في الهواء الطلق مثل اللعب والقفز على الحبل والرقص.
- **تمنك الأنشطة البدنية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة والشعور بنشاط أكثر وراحة أكبر والمحافظة على وزن مناسب.**



## وقت الطعام، وقت الأسرة

- جهز أطعمة مغذية لأسرتك وتناولوها مع بعض.
- سخر وقت الأكل لتعرف المزيد حول أنشطة طفلك أثناء اليوم وتشاركهم في ثقافتك وقيمك.
- لا تدع الأطفال يشاهدون التلفزيون أو ألعاب الفيديو خلال أوقات الأكل.
- الأكل مع باقي الأفراد يمكن الأسرة من المحافظة على الروابط القوية بين أفرادها.
- **يكون الأطفال الذين يتناولون وجباتهم مع أسرهم بانتظام في صحة أفضل ويحصلون على نتائج أفضل في المدرسة.**
- **يحافظ الأطفال الذين يتناولون وجباتهم مع أسرهم بانتظام على روابط أقوى مع الأسرة.**



## حافظ على وزن مناسب

- تأكل كثيرا عندما تتناول كميات من الطعام أكثر مما يحتاج إليها جسمك.
- عندما تأكل كثيرا ولا تقوم بتمارين رياضية كافية يصبح وزنك كبيرا.
- المحافظة على الوزن المناسب مهم جدا للبقاء في صحة جيدة
- هناك بعض الخطوات يمكنك القيام بها للمحافظة على وزن مناسب. وهي:
  - خفض من كميات الطعام التي تحتوي على نسب كبيرة من المواد الدسمة والسكر
  - خفض من حجم الوجبات
  - توقف عن الأكل عندما تشبع
  - زد من الأنشطة البدنية التي تقوم بها

**المحافظة على وزن مناسب يُخفف من تعرضك لحالات مثل:**

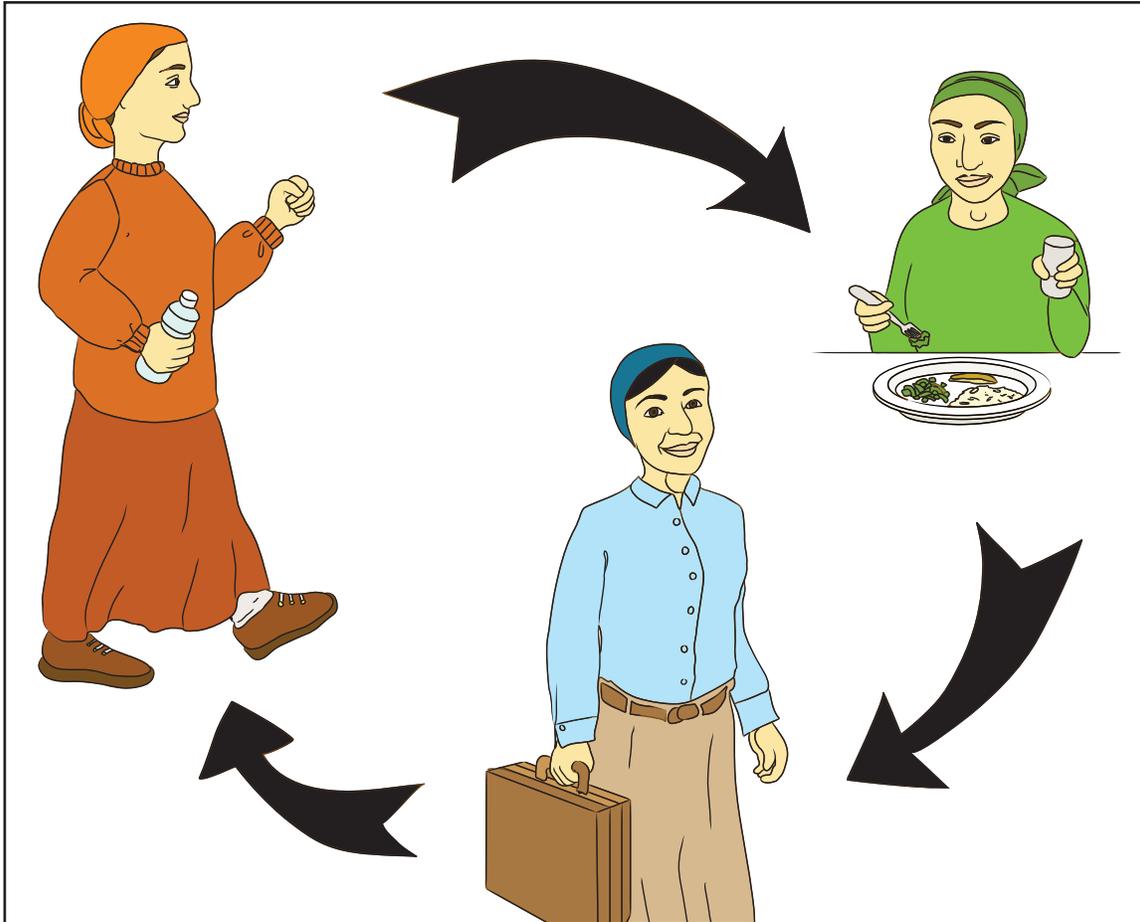
—مشاكل على مستوى المفاصل

—ضغط الدم المرتفع

—سكري الدم

—أمراض القلب

—بعض أنواع السرطان



## النظافة لتناول أغذية سليمة

- أغسل يديك دائما باستعمال الصابون قبل الطبخ والأكل.
- أغسل الثمار والخضر بالماء قبل أكلها.
- حافظ على الطعام غير المطهي والأسماك في مكان بعيد عن الأطعمة الأخرى.
- ضع المنتجات المشتقة من اللبن واللحم والأسماك في الثلاجة.
- بعد تجهيز الطعام امسح المنضدة ولوح القطع بالصابون والماء.
- لا تترك الطعام المطهي فوق المنضدة لأكثر من ساعتين.
- خزن الطعام المتبقي في أوعية مغطات وضعها في الثلاجة.
- **يحافظ الطعام النظيف على صحة أفراد أسرتك وتغادي الأمراض التي يسببها الطعام الفاسد.**
- **خزن الطعام بالطريقة المناسبة يمكنك أنت وأسرتك من تغادي الأمراض التي يسببها الطعام الفاسد.**



## التسوق بذكاء

- فكر في الأطعمة التي تريد طهيها وقم بوضع قائمة للمواد التي تريد شرائها قبل الذهاب إلى الدكان
- تسوق بعد الأكل ولا تقم بذلك عندما تكون جوعانا.
- اقرأ المواصفات واختر الأطعمة التي تحتوي على نسب منخفضة من المواد الدسمة والسكر والملح.
- استعمل القسيمة للمواد التي تحتاج إليها.
- اشري المنتجات التي يمكنك استعمالها وبأسعار مخفضة.
- قارن بين أنواع الطعام والأسماء واشري أرخص الأطعمة لتوفير مالك.
- إذا كان سعر الثمار والخضر الطازجة مرتفع جدا اشري المنتجات المعلّبة أو مجمدة.
- اشري المواد التي حددتها في قائمتك فقط. المنتجات الضرورية لإحضار الأطعمة التي فكرت فيها.
- **يمكنك التخطيط قبل الشراء من توفير المال والوقت.**
- **معرفتك للدكان الذي تتسوق فيه يمكنك من توفير المال وشراء الأغذية المغذية لك ولاسرتك.**



## الوزن المناسب لأطفال

- سيمر طفلك في الولايات المتحدة بمرحلة تغيير. وقد يتضمن ذلك تغيير في الحمية والطعام بالإضافة إلى نشاط بدني أقل من العادة. قد يعرض هذا التغيير طفلك إلى خطر الإفراط في الوزن.
- لا يوجد وزن صحيح للطفل لكن هناك مدى وزن مناسب. سيساعدك طبيب الأسرة على تحديد الوزن المناسب لطفلك.
- قد يتسبب الإفراط أو قلة الوزن في مشكلة صحية لطفلك.
- قد تتضمن المشاكل الصحية التي يتعرض لها طفل مفرط الوزن ما يلي:
  - ◀ داء السكري وضغط الدم المرتفع
  - ◀ صعوبة في النوم
  - ◀ الكآبة
  - ◀ ارتفاع نسبة الكوليسترول
  - ◀ التنفس بصعوبة
  - ◀ انعدام الثقة في النفس
- إذا كان طفلك يشكو من قلة الوزن، كن حذرا ألا تقرب في إطعامه. إذ من السهل أن يصبح طفل قليل الوزن يشكو من الإفراط في الوزن. يجب أن يقوم طبيب بمراقبة الأطفال الذين يشكون من قلة الوزن.



## المحافظة على وزن مناسب للأطفال تذكر 5-2-1-0



5 حاول تغذية أطفالك 5 وجبات من الثمار أو الخضروات في أغلب الأيام.

2 حدد إلى أقل من ساعتين في اليوم من الوقت الذي يقضيه أطفالك في مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو والوقت الذي يستعملون خلاله جهاز الكمبيوتر.

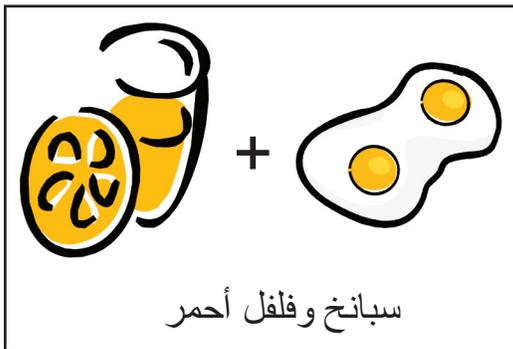
1 شجع أطفالك على تعاطي ساعة من النشاط البدني على الأقل في كل يوم.

0 حدد من كمية الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهن التي يتناولها أطفالك مثل البطاطا المقلية والكعك والسودا.

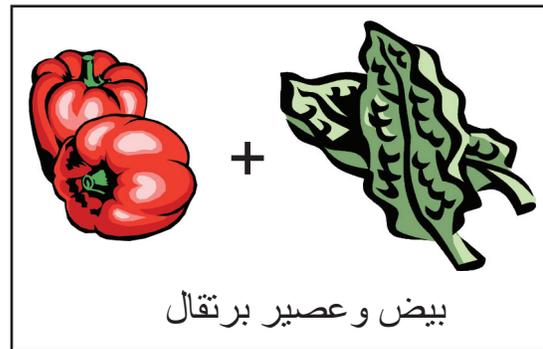
**شجع أطفالك على تناول فطور مُغذي. الوجبة المناسبة تمكن طفلك من النجاح في المدرسة.**

## الحديد

- الحديد مهم جدا لأنه يُحسن من دمك.
  - إذا لم يحصل طفلك على النسبة الكافية من الحديد فقد يتسبب ذلك في تسرب الرصاص إلى دم طفلك. الرصاص مادة طبيعية توجد أحيانا في مواد الطلي والدهان والأنابيب في البيوت القديمة. وقد يؤدي وجود نسبة عالية من الرصاص في الدم إلى أضرار خطيرة ومزمنة تصيب الأعضاء الحرجة.
  - وقد تتسبب نسبة الحديد المنخفضة عند النساء الحوامل في الولادة قبل المهلة المحددة.
  - تناول في كل يوم أطعمة تحتوي على مادة الحديد. حاول أكل:
    - ◀ الدجاج واللحم الهبر
    - ◀ الخضروات المورقة مثل الكرنب واللفت والسبانخ
    - ◀ أنواع الفاصوليا
    - ◀ السمك
    - ◀ صفار البيض
  - يتمكن جسمك من قبول الحديد بطريقة أفضل عندما يُتناول مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج). ومن بين الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج):
    - ◀ البرتقال وعصير البرتقال
    - ◀ ثمار العليق
    - ◀ أنواع الفلفل الأحمر
    - ◀ الكريب فروت
    - ◀ الطماطم
    - ◀ القنبيط (البروكلي)
- حاول تناول هذه الأنواع من الطعام التي تحتوي على الحديد مع أنواع من الطعام تحتوي على فيتامين (ج):



أو

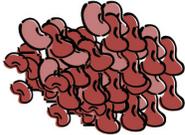
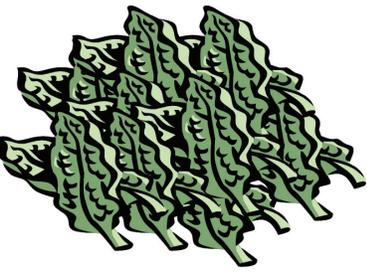


**تحدث إلى طبيبك إن كنت مهتما بموضوع الحديد.**

## كالمسيوم

- جسمك في حاجة إلى الكالمسيوم حتى تبقى عظامك وأسنانك قوية.
- وتناول الأطعمة الثرية بالكالمسيوم في كل يوم مهم جدا بالنسبة لك ولأسرتك.
- تحتوي منتجات الألبان قليلة الدسامة (مثل الحليب واليوغرت والجبن) على الكثير من الكالمسيوم. يوفر كأس واحد من الحليب ربع ما يحتاج إليه جسمك من الكالمسيوم في كل يوم.

إذا تعذر عليك تناول منتجات الألبان فبإمكانك تناول:

	أو		أو		
		3 أكواب من الفاصوليا بينتو		3 أونس من اللوز	
					=
8 أكواب من السبانخ المطبوخ	أو		أو		
		كوب من اليوغرت منخفض الدسامة أو خالي من الدهن		1/4 من البروكلي المطبوخ	كوب من الحليب منخفض الدسامة أو خالي من الدهن

تساوي الأونس من الفاكهة تقريبا حفنة يد

يساوي معدل الكوب تقريبا حجم الكف

- بإمكانك أيضا تناول:
  - ◀ الخضروات المورقة مثل أنواع الكرنب واللفت
  - ◀ وأنواع الفصوليا مثل الحمص والعدس واللوبيا وفول الصويا والبازلاء المجمدة.
- وكلما تقدمت أنت وأطفالك في السن كلما أصبحتم في حاجة أكثر إلى الكالمسيوم. اتصل بطبيبك لتعرف كمية الكالمسيوم المناسبة لك.

## الغذاء المناسب عند الحمل

- تناول أنواعا مختلفة من الأغذية المناسبة. سيساعدك ذلك على الحصول على مختلف أنواع الفيتامينات التي تحتاجين إليها أنت وطفلك.
- البروتينات مصدر جيد للسرعات الحرارية. توفر السرعات الحرارية لجسمك الفيتامينات والنشاط الضروريين لمساعدتك على تنمية طفلك. للزيادة من كمية البروتينات في جسمك يمكنك تناول حبوب الصويا واللوبياء والحليب منخفض الدسامة أو خالي من الدهن والبيض واللحم الهبر والتوفو وزبد الفول السوداني.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد. تناول كمية كافية من الحديد يقلل من خطورة الولادة المبكرة. تمثل الخضار المورقة الداكنة أفضل مصدر للحديد خلال فترة الحمل. تناول الخضروات المورقة الداكنة مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) مثل البرتقال، حتى يتمكن جسمك من امتصاص الحديد.
- حمض الفوليك. يساهم تناول الكمية المناسبة من حمض الفوليك قبل فترة الحمل وفي أولها، في التقليل من حدوث تشوهات خلقية لدى الجنين. وتتضمن الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك الخضروات المورقة الداكنة مثل السبانخ والكرنب واللفت وعصير البرتقال والحبوب المجففة.
- إشربي كثيرا من الماء. يساهم الماء في تحويل جميع تلك الفيتامينات والمعادن المهمة إلى طفلك.
- إذا كنت حاملا لا تتناولي طعاما غير مطبوخ بالكامل أو اللحوم النيئة (غير المطبوخة) أو الدواجن أو الأكلات البحرية أو البيض.
- حاولي الحد من الكافيين الموجودة في الشاي والقهوة أو توقفي عن شربهما. قد تزيد الكافيين من إمكانية الإجهاض.
- لا تتناولي الخمر والمشروبات الكحولية. قد يعرض شرب المواد الكحولية الطفل إلى الخطر.

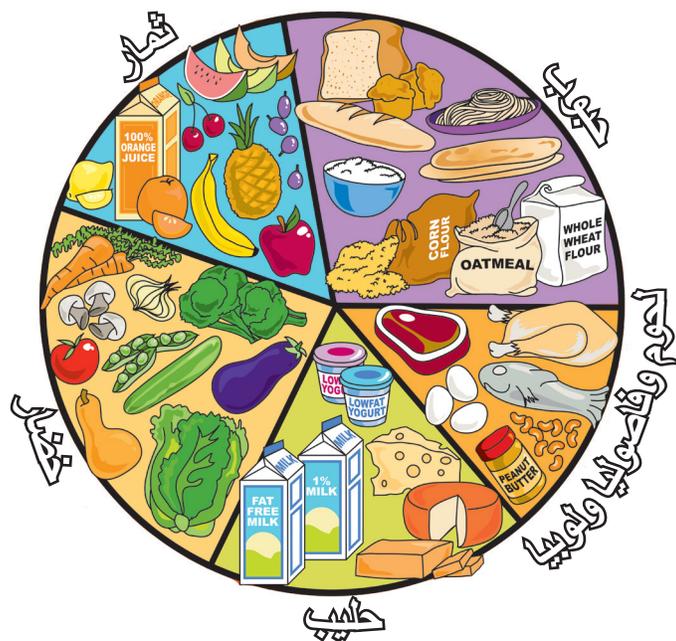


زيارة طبيبك بانتظام أثناء فترة الحمل هام  
بالنسبة لك ولطفلك.

## الغذاء المناسب لأطفالك دون 3 سنوات

- للأطفال معدات صغيرة ولا يأكلون إلا كمية قليلة من الطعام عند كل وجبة. ناولي أطفالك دون 3 سنوات ثلاثة وجبات في اليوم ولمجتين أو ثلاثة بين وجبات الطعام.
- غدي أطفالك في نفس الوقت و بانتظام في كل يوم. سيساعدهم ذلك في تطوير نوع من الروتين وعادات أكل مناسبة بالنسبة لأطفالك.
- ناولي أطفالك أنواعا مختلفة من الأطعمة المغذية بما في ذلك الحليب والثمار والخضروات والخبز والحبوب المغذية والفاصوليا واللوبيا واللحوم.
- ناوليهم طعاما جديدا في كل مرة. إذا رفض طفلك الطعام ولم يعجبه حاولي مرة ثانية في وقت مختلف وفي صيغة مختلفة. قد يتطلب في بعض الأحيان عشرة محاولات قبل أن يقبل الطفل الطعام ويعجبه.
- يجب أن يشرب الأطفال دون 3 سنوات كوبا وربع الكوب من الحليب كامل الدسم في اليوم.
- اقطعي الثمار والخضروات إلى أجزاء صغيرة.

**ناولي أطفالك أطعمة ذات ألوان مختلفة في كل يوم - أحمر وبرتقالي/ أصفر وأخضر وأزرق/ أرجواني وأبيض وبني - حتى يبقون في صحة جيدة.**



## قراءة ملصقات وعلامات التغذية

توفر ملصقات التغذية معلومات مفيدة حول الطعام. يمكنك قراءة هذه الملصقات من القيام بالخيارات المناسبة لتحافظي على صحتك وصحة عائلتك.

### معلومات التغذية الخاصة بشرائح البطاطس

**Serving Size (حجم الحصة):** تعتبر 15 شريحة من البطاطس حصة واحدة.

**Calories (السعرات الحرارية):** تُعطيك حصة واحدة أو 15 شريحة 150 سعرات حرارية. يحتاج جسمك إلى 2000 وحدة حرارية في كل يوم.

**Fats (الدهون):** الدهون ضرورية لجسمك لكن الإفراط في تناولها قد يصبح مضرًا.

الدهون غير المشبعة مناسبة أكثر لجسمك من الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة. لا تتناولي الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة.

**Sodium (الصوديوم):** الصوديوم هي عبارة أخرى تستعمل للإشارة إلى الملح.

**Vitamins and Minerals (الفيتامينات والمعادن):** لن تعطي هذه الشرائح جسمك الكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية لجسمك.

**Ingredients (المكونات):** يمكنك هذا من معرفة محتويات الطعام. يتم عرض العناصر من الأعلى إلى الأدنى.

Nutrition Facts		
Serving Size 1oz- about 15 chips		
Servings per Container about 2.5		
Amount Per Serving	1 oz	whole bag
<b>Calories</b>	150	360
Calories from Fat	90	210
% Daily Value*		
<b>Total Fat</b> 10g, 25g	<b>16%</b>	<b>38%</b>
Saturated Fat 1g, 3g	<b>6%</b>	<b>14%</b>
Trans Fat 0g, 0g		
Polyunsaturated Fat 4.5g, 11g		
Monounsaturated Fat 4.5g, 11g		
<b>Cholesterol</b> 0mg, 0mg	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 180mg, 420mg	<b>7%</b>	<b>18%</b>
<b>Potassium</b> 330mg, 780mg	<b>9%</b>	<b>22%</b>
<b>Carbohydrate</b> 15g, 36g	<b>5%</b>	<b>12%</b>
Dietary Fiber 1g, 2g	<b>4%</b>	<b>9%</b>
Sugars 0g, 0g		
<b>Protein</b> 2g, 5g		
Vitamin A	0%	
Vitamin C	10%	
Calcium	0%	
Iron	2%	
Vitamin E	6%	
Vitamin B6	4%	

**INGREDIENTS:** Potatoes, Sunflower Oil and/or Corn Oil, and Salt.

**Servings per container (حجم حصص)** الطعام في الكيس الواحد): يحتوي هذا الكيس من البطاطا على حصتين ونصف.

**Daily Value % (القيمة اليومية بالنسبة المئوية):** توفر حصة واحدة أو 15 شريحة 16% من المواد الدسمة التي يحتاج لها جسمك في اليوم الواحد للبقاء في صحة جيدة. ويوفر لك كيس شرائح البطاطس 38% من المواد الدسمة الضرورية في اليوم الواحد.

**تناولي أقل دهون!**

**بعض الأفكار المفيدة!**  
5% نسبة منخفضة  
20% نسبة عالية

**تناولي فيتامينات أكثر!**

**IMPORTANT (هام):** تختلف كمية السعرات الحرارية التي تحتاجين إليها حسب عمرك وجنسك وحجم جسمك ومستوى نشاطك. اسأل طبيبك.

## مشروبات صحية

- يؤثر نوع المشروبات التي يتناولها أطفالك على صحتهم. يجب أن يشرب أطفالك الماء أكثر من أي مشروبات أخرى خلال اليوم الواحد.
  - الحليب مصدر جيد للكالسيوم وهو ضروري للحفاظ على أسنان وعظام قوية. يجب أن يشرب الأطفال دون السنتين (2) الحليب كامل الدسم. ويجب أن يشرب الأطفال الذين أعمارهم 3 سنوات أو أكثر، الحليب خالي الدسم أو منخفض الدسم.
  - يساعدك شرب كميات قليلة من عصير الثمار الخالص على الحصول على الفيتامينات المهمة.
  - تحتوي الكثير من المشروبات مثل السودا والمشروبات الرياضية والمشروبات المشتقة من الثمار (دون العصير) على الكثير من السكر المضاف. وتوفر هذه المشروبات سرعات حرارية بدون تغذية وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن وإلحاق الضرر بالأسنان.
  - تحتوي السودا على الكافيين التي قد تتسبب في العصبية والأرق لدى الأطفال والبالغين.
- اعرف عدد ملاعق الشاي  للسكر المضاف الموجود في كوب واحد (8 أونصات) في مختلف المشروبات:



## الوجبات السريعة

- للبقاء في صحة جيدة، تناول الطعام المطبوخ في البيت وحددي من كميات الطعام الوجبات السريعة التي تتناولها أنت وأطفالك.
- تباع الوجبات السريعة في المطاعم مثل ماك دونالدز وبورغر كينغ وونديز وتاكو بال وكنتاكي فرايد تشيكن.
- بالإضافة تباع محلات البقالة الوجبات السريعة في جناح الأطعمة والساندويتشات الباردة الجاهزة والمغلقة.
- تحتوي الوجبات السريعة على كميات أكبر من السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح المضرين بصحتك.
- قد يتسبب تناول الكثير من الوجبات السريعة في:
  - ◀ زيادة سريعة وغير صحية في الوزن
  - ◀ داء السمنة خاصة عند الأطفال الصغار
  - ◀ ارتفاع الضغط الدموي والتعرض أكثر للأمراض القلبية



## خيارات الوجبات السريعة الأكثر صحية

لا تأكلي وجبات سريعة أكثر من مرة واحدة في الأسبوع.

إذا اضطررت إلى أكل وجبة سريعة اختاري الوجبة المناسبة:

- أطلبي وجبات صغيرة.
- توجد وجبات أصغر ومناسبة للأطفال.
- أطلبي ساندويتش همبورغر واحد عادي عوضا عن الهمبورغر الذي يحتوي على قطعتين أو ثلاثة من اللحم.
- اختاري الطعام المشوي أو المحمص عوضا عن المقلي والهش.
- أطلبي الدجاج بدون الجلد إذا أمكن.
- أطلبي السلطات بدون "الصوص" أو صوص منخفضة الدهون.
- تناولي سلطات الثمار في آخر الطعام عوضا عن الأيس كريم أو ميلك شايك.
- اشربي الماء أو الحليب خالي من الدهون أو منخفض الدهون عوضا عن السودا.

### الوجبة الكبيرة:

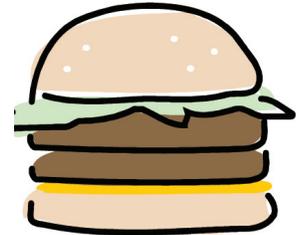
الخيارات عالية الدهون  
67 غرام من الدهون



شرائح بطاطس مقالية كبيرة  
500 سعرات حرارية  
25 غرام من الدهون



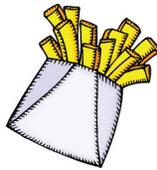
سودا كبيرة  
310 سعرات حرارية  
86 غرام من السكر



دبل تشيزبورغر (بورغر)  
بالجبين يحتوي على  
قطعتين من اللحم  
740 سعرات حرارية  
42 غرام من الدهون

### الوجبة الصغيرة:

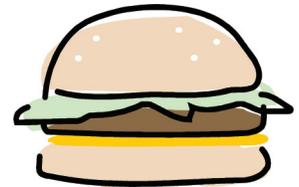
خيارات منخفضة الدهون  
23 غرام من الدهون



شرائح بطاطس مقالية  
صغيرة  
30 سعرات حرارية  
11 غرام من الدهون



سودا صغيرة  
150 سعرات حرارية  
40 غرام من السكر



تشيزبورغر (همبورغر)  
بالجبين يحتوي على قطعة  
واحدة من اللحم  
300 سعرات حرارية  
12 غرام من الدهون

## لمجات ذكية

- تناول لمجة صغيرة بين أوقات الوجبات العادية إذا كنت جائعة فقط.
- جهزي لمجات مغذية لأطفالك يتناولونها عندما يعودون من المدرسة.
- لا تتناولي لمجة قبل اللجوء إلى الفراش. يجب هضم الطعام بينما تكوني صاحبة.
- لا تتناولي لمجات تتكون من رقائق البطاطس أو الحلوى أو الكعك.
- أأكلي أطعمة تحتوي على كميات منخفضة من الدهون والملح والسكر مثل:

- ◀ الجزر والخضار الأخرى.
- ◀ الثمار: التفاح والموز والبرتقال والكمثري
- ◀ بسكويت هش منخفض الدهون وجبن
- ◀ الفاكهة
- ◀ يوغرت منخفضة الدهون (امزجي اليوغرت بالثمار الطازجة أو مجمدة)
- ◀ كأس من الحليب منخفض الدهون

## لمجات "مرحة" لأطفالك



(3) ذرّي بعض الزبيب على قطعة الكرفس واستمتعي بأكلها!



(2) ضعي زبد الفول السوداني على كل قطعة من الكرفس.



(1) أغسلي الكرفس واقطعيه في شكل قضائب.

بإمكانك أيضا أكل قطع التفاح أو الموز مع زبد الفول السوداني.



# سوء التغذية عند الأطفال

## معلومات للأولياء

قد تتضمن هذه الأعراض في بعض الحالات الأخرى:

- التعب
- صعوبة في الإنتباه
- انتفاخ المعدة
- جلد جاف
- نحافة وقصر غير طبيعيين لعمر الطفل

### ماذا عليك أن تفعل؟

- إذا تسنى لك أن طفلك يشكو من سوء التغذية زُر طبيبك أو عيادة ويك (WIC). سيجرون فحصا طبيا على طفلك وينصحونك بما يجب القيام به حتى يصبح طفلك قويا وفي صحة جيدة. يجب العودة للمزيد من الفحوص الطبية لتعرف ما إذا كانت صحة الطفل تتحسن.

- أعطي طفلك أنواعا مختلفة من الأطعمة المغذية في كل يوم بما في ذلك الحبوب والثمار والخضر واللبن والأطعمة الأخرى المشتقة من اللبن واللحم والسّمك وأنواع مختلفة من اللوبيا.

- إذا كنت تستعملي ثديك لإرضاع طفلك تناولي الأطعمة المغذية حتى يتمكن جسمك من إنتاج المقدار الكافي من اللبن وحتى تشعرين بالنشاط والحيوية. يجب تناول الكثير من الثمار والخضر والحبوب المغذية والبروتينات والأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم مثل اللبن.

### كيف يؤثر سوء التغذية سلبا على طفلك؟

يؤثر سوء التغذية على نمو دماغ وجسم الطفل. يواجه الأطفال الذين يشكون من سوء التغذية صعوبة كبيرة في المدارس. ومن المحتمل جدا أن يتعرضوا للمرض لأن سوء التغذية يخفض من قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

يحدث سوء التغذية عندما لا يحصل الجسم على الأطعمة الكافية لتنمية الجسم والمحافظة على صحة جيدة. ويحدث ذلك عندما لا يتناول الشخص مقدارا كافيا من الطعام أو لا يتناول بعض أنواع الأطعمة الهامة للنمو والمحافظة على صحة جيدة. بالإضافة قد يشكو بعض الأشخاص من سوء التغذية بسبب مرض يمنهم من استعمال المواد المغذية الموجودة في الطعام.

### من يكون عرضة للخطر؟

قد يكون الأطفال عرضة أكثر لسوء التغذية بسبب حاجتهم إلى أنواع مختلفة من الطعام للنمو والبقاء في صحة جيدة.

### ما هي أعراض سوء التغذية؟

قد يبدو الطفل في بعض الأحيان عاديا وفي صحة جيدة حتى وإن كان يشكو من سوء التغذية. لذلك من المهم جدا أن تصطحب طفلك إلى العيادة لإجراء الفحوص الطبية.