

ورقة عمل



خطة وجبات اللانش بوكس (أ)

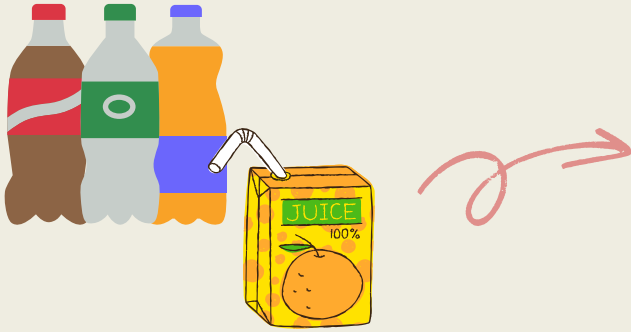
ورقة عمل

خطة وجبات اللانش بوكس (ب) - قائمة لخمس أيام

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس

ورقة عمل

بدائل صحية للوجبات المصنعة الضارة



مكونات صحية لوجبة خفيفة للأطفال



دليل التغذية السليمة

أهمية التغذية السليمة للأطفال من عمر يوم حتى 4 سنوات

- تدعم النمو الجسدي والعقلي
- تعزز القدرات المعرفية والتركيز
- تقوي جهاز المناعة
- تقي من السممة والأمراض المزمنة
- تمنح الطفل شعورًا بالدفع والرعاية، وتعزز العلاقة بين الطفل والوالدين



قائمة متابعة للأم والأب للطعام الصحي! (ضع علامة على كل بند تقوم به.)

☐ اليوم تناولت وجبة الإفطار في الوقت المحدد!
تناول وجبة الإفطار في الوقت المحدد يساعد على تنشيط جسم الطفل وحركته. من المهم أن يحصل الطفل على الطاقة اللازمة لبقية اليوم.

☐ اليوم وضعت فاكهة موسمية في صندوق طعام طفلي.
بعد اللعب كثيرًا في الحضانة، سيستمتع الطفل بحلاوة الفاكهة ويستطيع إكمال بقية اليوم بنشاط ومتعة.

☐ أمس، تناولت أنا وأسرتي العشاء معًا.
عن ماذا تحدثتم؟ من الجيد جدًا أن يكون هناك جو يسمح للطفل بالتعبير عن رأيه وأفكاره.

☐ اسمح لأولادي بتناول المشروبات المحلاة (مثل عصير البرتقال أو الكولا) فقط في أيام العطلة.
اثبتت الأبحاث أن اعتياد الطفل منذ الصغر على تقليل السكريات، تقل احتمالية إصابته في الكبر بالسمنة أو المشكلات الصحية التي تشمل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات السكر والدهون في الدم.

☐ قمت بالطبخ مع طفلي في عطلة نهاية الأسبوع، أو أفكر في القيام بذلك!
هذا يشجع الطفل على الاهتمام بالطعام وتعلّم كيفية تناوله، هناك العديد من الأمور التي يمكن للطفل القيام بها: تقشير، تقطيع، خلط، صب، ترتيب، استخدام القوالب، الخبز، وتوزيع الطعام، وغيرها.



قائمة متابعة للأم والأب للطعام الصحي!



أفكار اللانش بوكس للأطفال من عمر عامين فأكثر



information is provided by Gozour Foundation



الفواكه الموسمية في مصر

الربيع (مارس - مايو)

- الفراولة
- المشمش (من أواخر مايو)

الصيف (يونيو - أغسطس)

- المانجا (ذروتها من يوليو إلى سبتمبر)
- البطيخ
- الشمام / الكانتالوب
- التين (يوليو - سبتمبر)
- العنب
- الجوافة (من نهاية الصيف وحتى الخريف)

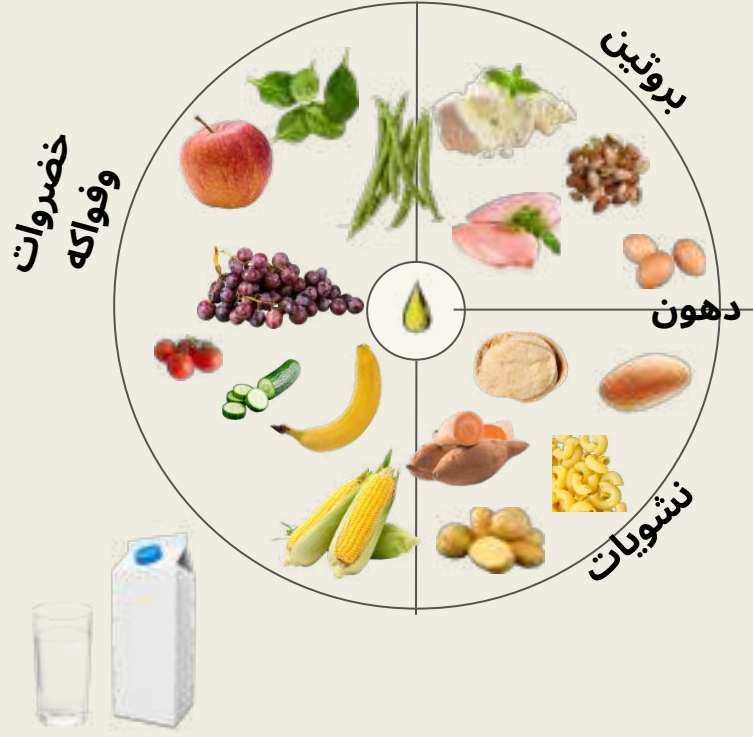
الخريف (سبتمبر - نوفمبر)

- الرمان
- التفاح
- الكمثرى
- الجوافة (تستمر)
- الكاكا

الشتاء (ديسمبر - فبراير)

- البرتقال (خاصة من ديسمبر إلى فبراير)
- اليوسفي
- الليمون

اختر أطعمة متنوعة



ال 1000 يوم الأولى

ال 1000 يوم الأولى: بناء المستقبل

ال 1000 يوم الأولى في حياة الطفل يمكن أن تشكل مستقبله، خلال هذه الفترة يتطور النمو العقلي للطفل بشكل هائل، مع كل حضان، وكل وجبة مغذية تقدمها، وكل لعبة تلعبها معه، فأنت تدعم نمو طفلك.

نصائح للأم خلال الألف يوم الأولى:

- احرص على تناول غذاء كافٍ ومتوازن أثناء الحمل والرضاعة.
- قومي بزيارة الطبيب على الأقل أربع مرات خلال الحمل لدعم صحتك وصحة طفلك.
- التزمي بالرضاعة الطبيعية فقط خلال الستة أشهر الأولى.
- ابدأي بإعطاء طفلك الأغذية التكميلية بعد ستة أشهر.