

HEALTHY BEGINNINGS

أنا أتناول أكلاً صحياً (من عمر سنة إلى عمر خمس سنوات)

ثقي بي، ثقي بمعدتي.

- قدّمي لي الأطعمة الغنية بالحديد كاللحوم، والأسماك، والفاصولياء الحمراء، والحمص، والعدس، والتوفو، والحبوب المدعمة بالحديد
- يساعد فيتامين "سي"، الذي تحتوي عليه الخضروات والفاكهة، جسدي على امتصاص الحديد
- قد يتسبب الحليب الزائد عن الحد في انخفاض مستويات الحديد لديّ

أنت مثلي الأعلى

- اجلسي معي وتحدّثي إليّ وكلي معي في أثناء تناول وجبات الطعام
- أبعدني الألعاب والأجهزة الإلكترونية، كالهواتف الخليوية والحواسيب اللوحية (التابلت) والتلفاز، حتى أستطيع التركيز على الطعام
- يمكنني أن أكل أي طعام تأكلينه، ولكن قدّمي لي كميات أصغر وطعاماً سهل المضغ
- لا تكثرثي بالفوضى التي قد أحدثها عندما أكل
- أتعرف على الطعام من خلال مهمات بسيطة كغسل الخضروات أو إضافة المحتويات إلى الإناء
- من المرجح أن أكل طعاماً شاركته في إعداده

في عمر السنة، أكون مستعداً لاتباع نظاماً للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة

- أحتاج يومياً إلى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين إلى ثلاث وجبات خفيفة
- دعيني اختار
 - ما أكله من بين الأطعمة التي تقدّمينها لي
 - الكمية التي أريد أن أكلها
- أحتاج فقط إلى الماء بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. سيساعدني ذلك في أن تكون شهيتي جيدة عندما تحين الوجبة التالية
- استمرّي في إرضاعي طالما رغبنا أنا وأنت في ذلك
- إذا كنت أرضع طبيعياً، أعطيني مكملًا لفيتامين "د" حتى أبلغ سنتين

أحتاج إلى أطعمة غنية بالحديد مرتين أو ثلاث مرات يومياً

- فالحديد هام لنمو جسدي وعقلي



PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca


York Region

أستطيع أن أشرب من كوب دون غطاء

- أعطيني ماءً كلما شعرتُ بالعطش
- مصدر الحليب الذي يمكنني تناوله هو الرضاعة الطبيعية أو حليب الأبقار الذي تبلغ نسبة الدسم فيه 3.25%. عندما أبلغ 24 شهرًا، استعملي الحليب الخالي من الدسم أو 1% أو 2% بدلا من الحليب الذي تبلغ نسبة الدسم فيه 3.25%
- أحتاج إلى كوبين (16 أونصة أو 500 مل) فقط من الحليب يوميًا
- لا أحتاج إلى العصير أو المشروبات الأخرى

أنا أعلم كم أحتاج من الطعام. أكل أفضل إذا

- كان وقت تناول الطعام مريحًا
- لم أكن أشعر بالضغط لتناول الطعام
- كانت أغلب الأطعمة التي تقدمينها لي سهلة الأكل دون مساعدتك
- كان مسموحًا لي أن أتوقف عن الأكل أو أن أترك مائدة الطعام عندما أشعر بالشبع

أحتاج يوميًا إلى أطعمة من المجموعات الأربع المدرجة

في دليل الأغذية الكندي. قدمي لي

- أطعمة من ثلاث أو أربع مجموعات غذائية - الخضروات والفاكهة، ومنتجات الحبوب، والحليب وبدائله، واللحوم وبدائلها - في كل وجبة رئيسية
- أطعمة من مجموعتين غذائيتين على الأقل في كل وجبة خفيفة.
- كميات صغيرة - فمعدتي صغيرة سأعلمك إن أردت المزيد
- في أكثر الأحيان الفاكهة والخضروات ذات الألوان الزاهية

بعض الأطعمة غير آمنة لي لأنها قد تسبب الاختناق

- الأطعمة القاسية، أو الصغيرة والمستديرة، كحبّات العنب الكاملة، والجزر غير المطبوخ، والتفاح، والمكسرات، والفاكهة التي تحتوي على بذور، والنقانق

- الأطعمة اللزجة المقدّمة بملعقة، كزبدة الفستق
- يمكنك جعل بعض الأطعمة آمنة من خلال
 - طبخها ونقطيعها
 - فرد طبقة رقيقة من زبدة الفستق

أسناني اللبنيّة لها أهمية

- قدّمي لي وجبات خفيفة صحية لأسناني، كالجبين واللبن الرائب والفاكهة والخضروات
- ساعديني في تنظيف أسناني بالفرشاة مرتين يوميًا وبالخيوط السني مرة يوميًا
- ساعديني في شطف أسناني بالماء عندما يكون تنظيفها بالفرشاة غير ممكن
- خذيني في أول زيارة إلى طبيب الأسنان عندما أبلغ السنة. الفحوصات الدورية أمر هام

لمزيد من المعلومات والموارد الإضافية حول التغذية، يُرجى زيارة الموقع york.ca/feedingkids

تحدّثي مجانًا إلى أخصائي تغذية مسجّل من خلال الاتصال بمؤسسة إيت رايت (Telehealth Ontario) في أونتاريو على الرقم 1-866-797-0000 أو من خلال زيارة الموقع unlockfood.ca

لمعرفة علامات الجوع والشبع لدى صغار الأطفال، شاهد الفيديو Trust me, Trust My Tummy

لمعرفة ما إذا كان طفلك يأكل أكلاً صحيًا، طالعي الموقع Nutri-eSTEP - Nutrition Screening Tool for Toddlers and Preschoolers

مقتبس عن إدارة الصحة العامة في منطقة بيل وأعيد نشره بتصريح منها 2017

I am a healthy eater – Arabic

