



كيفية تحضير وجبة غذاء صحيّة

التغذية والأكل الصحي
للأطفال (3-5 سنوات)



Maribyrnong
CITY COUNCIL

نصائح حول وجبة الغذاء الصحية

- قوموا بتضمين كل المجموعات الغذائية الخمس
- أشركوا طفلكم في اختيار الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس لتضمينها في خيارات الغذاء والوجبات الخفيفة
- التنوع هو الحل! تذكروا تضمين ألوان ونكهات مختلفة

"المجموعات الغذائية الخمس" التي يجب تضمينها في وجبة الغذاء

5

أغذية من الحبوب (سيريال)

أمثلة:

الشعير، الإنجيرا،
الفريكة، خبز القمح
الكامل



4

منتجات الألبان و/أو بدائلها

أمثلة:

اللبن، الحليب/اللبن،
جبنة الحلوم



3

اللحوم و/أو الأطعمة الغنية بالبروتين

أمثلة: الدجاج، لحم
الخروف المفروم،
العدس (معلّب -
بدون ملح مضاف)



2

الخضروات

أمثلة:

الخيار، الجرجير،
القرع، الباذنجان



1

الفاكهة

أمثلة:

التين، الخوخ/الدراق،
العنب، التمر (أحياناً)



الأطعمة التي لا تقع ضمن "المجموعات الغذائية الخمس" هي الأطعمة التي نتناولها أحياناً وليست ضرورية لنمو طفلكم وتطوره بشكل صحي.

أمثلة على أحجام الحصص

- **الفاكهة:** قطعة واحدة من الفاكهة (150 غراماً من الفاكهة الطازجة) أو أحياناً، 30 غراماً من الفاكهة المجففة
- **الخضروات:** نصف كوب من الخضروات المطبوخة (75 غرام) أو 1 كوب من سلطة الخضار الطازجة
- **البروتين:** 65 غرام من اللحم المطبوخ، 80 غرام من الدجاج المطبوخ، 100 غرام من السمك المطبوخ، 1 كوب من البقوليات المعلّبة، بيضتان كبيرتان، 170 غرام توفو
- **منتجات الألبان:** 1 كوب حليب/لبن (250 مل)، 200 غرام لبن/زبادي عادي، 40 غرام جبنة صلبة أو 120 غرام جبنة طرية
- **الحبوب:** شريحة واحدة من خبز القمح الكامل، نصف كوب أرز مطبوخ/ معكرونة/نودلز

اشربوا
كمية
كبيرة من
المياه

✓ قائمة تدقيق الغذاء الصحي

الغذاء الصحي

- ✓ **ابدأوا بالخضروات:** اختاروا 3 خضروات مختلفة
- ✓ **أضيفوا طعام غني بالبروتين:** اختاروا نوعًا واحدًا من اللحوم أو الأسماك، أو بديلًا عنها مثل التوفو أو البقوليات
- ✓ **أضيفوا بعض النكهة والقوام:** اختاروا صلصة أو طبقة مقرمشة صحيّة
التحذير من الحساسية: تحققوا من سياسة روضة الأطفال /المدرسة بالنسبة للمكسّرات والحساسية الغذائية الشائعة الأخرى مُسبقًا.
- ✓ **أضيفوا أغذية من الحبوب:** اختاروا خيارًا واحدًا من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة

الوجبات الخفيفة الصحيّة

- ✓ **أضيفوا الفاكهة الطازجة:** اختاروا خيارًا واحدًا يعادل حصة واحدة
- ✓ **أضيفوا منتجات الألبان:** اختاروا خيارًا واحدًا يعادل حصة واحدة

نصائح لتحضير الطعام

- ✓ استخدموا صندوق غذاء معزول وضعوا فيه زجاجة مشروبات مجمّدة أو علبة ثلج للحفاظ على برودة وجبات الغذاء والوجبات الخفيفة الباردة
- ✓ استخدموا الترمس للحفاظ على دفء وجبات الغذاء والوجبات الخفيفة الساخنة
- ✓ قوموا بإعداد وجبات الغذاء والوجبات الخفيفة مُسبقًا واحفظوها في الثلاجة/الفريزر حتى الحاجة إليها

تذكروا

- ✓ **التنوّع هو الحل!** اختاروا دائمًا مجموعة متنوّعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس لتضمينها في صندوق غذاء طفلكم كل يوم. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل استهلاكهم للأطعمة التي تتناولها أحيانًا.
- ✓ **أشركوا طفلكم** في اختيار مجموعة متنوّعة من الأطعمة الصحيّة من المجموعات الغذائية الخمس لتضمينها في صندوق غذائه. يساعد ذلك في تنمية معرفة طفلكم بالطعام وسيشجعه على اتخاذ خيارات غذائية صحيّة مدى الحياة.

أفكار لوجبات الغذاء و الوجبات الخفيفة الصحيّة

حاولوا عدم
وضع الحشوات
الحلوة

أفكار لوجبة الغذاء

- خبز من القمح الكامل مع حشوات تشمل:
 - ◀ بيض مهروس مع سبانخ وبندورة/طماطم وخيار
 - ◀ دجاج مطبوخ مع الأفوكادو والخس والجزر والبندورة
 - ◀ لحم كباب مع باذنجان مشوي وخيار وخس
- إنجيرا مع الخضار بالكاري
- كبسة لحم الخروف مع لبننة

أفكار للوجبات الخفيفة

- حصة واحدة من الفاكهة الطازجة
- أصابع الخضار مع الحمص أو متبل الباذنجان (مثل الجزر أو الخيار أو الفليفلة)
- بسكويت مالح مع اللبن/الزبادي بالخيار (خيار مبشور وثوم ونعناع مجفف ولبن/زبادي)

المشروبات

الماء هو أفضل مشروب لطفلكم.
اسعوا إلى وضع زجاجة ماء في
صندوق غذاء طفلكم كل يوم.

حاولوا
عدم تضمين
المشروبات
الحلوة

اشربوا
كمية
كبيرة من
المياه

حاولوا
عدم تضمين
الوجبات الخفيفة
المغلّفة

تمّ تطوير هذا المورد من قبل مجلس بلدية مدينة Maribyrnong بالتعاون
مع اختصاصي تغذية ممارس مُعتمد وبالتشاور مع موظفي التثقيف الصحي
من مركز التعددية الثقافية لصحة المرأة.

تهدف محتويات هذا المورد إلى تقديم المعلومات فقط وليس المقصود منها أن تحلّ محل
النصائح الفردية التي يقدمها أخصائي الصحة الخاص بكم. لا يتحمّل مجلس بلدية مدينة
Maribyrnong ومركز التعددية الثقافية لصحة المرأة أي مسؤولية عن أي ضرر يلحق بالجسم
أو بالصحة نتيجة لاعتماد أي مستخدم على المعلومات الواردة في هذا المورد.



Maribyrnong
CITY COUNCIL