ثق بي أنني سوف آكل الكمية المناسبة.

- عليك أن تقرر ما هي الأطعمة الصحية التي سوف تقدمها لي في كل وجبة وفي الوجبات الخفيفة. أقرر أنا أي من هذه الأطعمة آكلها والكمية التي سوف أتناولها.
- أحب أن أختار أنت تعرف الأطعمة التي احتاجها لكي أكون بصحة جيدة. اتركني أختار من الأطعمة الصحية.
- قدم لي كمية صغيرة من الأطعمة. اتركني أطلب كمية أكثر.
- أنا أعلم إذا كنت جائعا أم لا. دعني أتوقف عن الأكل عندما أشبع. لا تجبرني على الأكل أو أن تجعلني "أنظف طبقي".
- لا تقلق إذا لم آكل وجبة طعام أو وجبة خفيفة. سوف آكل كمية أكبر في بعض الأيام عن غيرها من الأيام. لا ترجوني أن آكل، أو تقوم بإعداد أطعمة أخرى لي.

وصفة وجبة خفيفة صحية:

زبادي استوائي مصنوع من عصير الفواكه

- ضع في الخلاط: زبادي عادي، أي فواكه استوائية مشطورة (الموز، المانجو، البابايا، الأناناس)، وثلج.
- اخلطهم حتى يصبحوا متجانسين وقم بتقديمه !

الوجبات الخفيفة هامة !

تساعدني الوجبات الخفيفة الصحية على النمو. قم بتخطيط وجباتي الخفيفة، ولا تتركني آكل وجبات خفيفة طوال اليوم.

اعطني أطعمة آمنة.

- اعطني أطعمة في حجم القضمة ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.
- كن حذرا وابق على مقربة مني إذا أعطيتني أطعمة قد تسبب اختناقي: الخضراوات النيئة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة الفول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه المجففة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى الصلدة.
- من الأفضل قطع العنب في المنتصف، ونشر طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني، وقطع السجق الساخن في اتجاه الطول.

اسأل WIC إذا كان لديك أية أسئلة عما آكله.

يمكنني أن أساعد !

- اسمح لي بمساعدتك في المطبخ. استطيع:
  - شطف الفواكه والخضراوات.
  - هرس الفواكه والخضراوات اللينة.
  - المساعدة في قياس مقدار المكونات الجافة.
  - كسر البيض.
  - مزج العجينة.
  - نشر الزبدة أو زبدة الفول السوداني على الخبز.
  - عمل ساندويتش.
  - قطع الأطعمة اللينة بسكين بلاستيك.
  - تقشير البرتقال، والموز، والبيض المسلوق.
  - إعداد المائدة.
  - إزالة الأشياء من فوق المائدة ومسحها بعد وجبة طعام.
  - وضع أشياء في سلة المهملات.
- أشعر براحة عندما أساعدك. وربما سوف آكل بشكل أفضل أيضا !

أحب أن ألعب كل يوم.

يا اللا نلعب !

أحب أن ألعب كل يوم. اللعب معي يساعدني على أن أنمو أكثر ذكاء، وأكثر قوة، وأكثر صحة، وأكثر سعادة ! هذه هي الأشياء التي أحب أن أفعلها معك:

- الرقص على الموسيقى
- لعب اتبع القائد
- لعب قفز الضفدع
- لعبة الحجلة
- لعب القط والفأر
- المشي معا
- لعب المسك
- نتخيل أننا نطبخ، أو نستكشف الغابة، أو أننا حيوانات، الخ.

انظر ما يمكنني القيام به !

- أحب أن أفعل أشياء لنفسي.
- يمكنني أن أجري، وأن أقفز، وأن أرمي الكرة. ياللا نلعب امسك !
- أحب أن أزعم، مثل لعب لعبة المحل.
- أحب القصص. هل يمكن أن نقرأ معا؟
- أستطيع اختيار إحدى الخضراوات من المحل.
- أستطيع أن أخدم نفسي عند المائدة. إذا أمسكت السلطانية، يمكنني أخذ ملعقة مملوءة بالطعام.
- يمكنني أخذ دوري.
- يمكنني أن أتعلم أن أقول "من فضلك" و "شكرا".
- أريد أن أسمعك تقول لي:
  - "أنت تقوم بعمل جيد"
  - "أنا فخور بك"
  - "أنت شخص مميز"

احتفظ بي آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائما في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيبي وطبيب الأسنان.
- قم بمراقبتي دائما حول المياه.
- اجعلني أن أكون بعيدا عن دخان السجائر، والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- ساعدني عل استخدام فرشاة الأسنان وخيط تنظيف الأسنان لتنظيف أسناني كل يوم.
- ضع واقي الشمس علي عندما ألعب في الخارج.
- امسك يدي عندما نعبر الشارع.
- عدم قضاء ما يزيد على ساعة أو ساعتين أمام الشاشات: التلفزيون، اللوحة، الهاتف، أو الكمبيوتر !

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

WIC Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

DOH 961-1000 May 2014 Arabic

تتوفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها، للأشخاص المعاقين لتقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للصم/معوقي السمع ٧١١).
لا يقوم برنامج التغذية WIC التابع لولاية واشنطون بالتمييز. هذه المؤسسة هي مزود يقدم تكافؤ الفرص.
هذا المنشور مقتبس من برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا. أعيد طبعه بإذن.

اكتشف معي طرق ممتعة لأكل طعام صحي وأن أكون نشطا !

اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء.

- أحب أن أكون معك. ياللا نتمتع بتناول الطعام معا. الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون، أو الهاتف، أو اللوحة، أو الكمبيوتر.
- أنا أتعلم كل يوم ! علمني أسماء الأطعمة. تحدث عن أشكالها، وألوانها، ومذاقها. أستطيع أن أتعلم من أين تأتي الأطعمة. أستطيع عد عدد الأطعمة.
- أستطيع أن أقدم الطعام لنفسي من سلطانية صغيرة. سوف أتعلم الكمية التي آخذها.
- علمني كي أتمتع بأطعمة كثيرة. ياللا نجرب طعام جديد كل أسبوع. سوف أتعلم أن أحب معظم الأطعمة.
- أحب أن آكل مع عائلتنا. يمكنني أكل معظم أطعمة عائلتنا. أحب أن أتكلم، وأحب الاهتمام ! أحب أن أروي قصص.
- أحتاج إلى الجلوس دائما عندما آكل أو أشرب.
- اعطني ملعقة أو شوكة صغيرة. قد لا أزال أكون قذرا قليلا عندما آكل. أنا أتحسن بخصوص ذلك !
- أستطيع استخدام منديل ورقي لمسح فمي ويدي.
- تأكد أننا نغسل أيدينا قبل وبعد تناول الطعام.

طعام جيد لطفل عمره أربع سنوات – قدمه لي كل يوم:

حبيبات

4 أو 5 من هذه الخيارات:

- شريحة خبز أو تورتيا
- كوب من الحبوب الجافة
- 2/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
- 6 بسكويتات صغيرة

يجب أن يكون نصف الحبيبات التي آكلها حبوب كاملة !

خضراوات

3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المشطورة
- كوب واحد من الخضراوات النيئة
- 4 أوقيات من عصير الخضراوات

قدم لي خضراوات لونها أخضر داكن أو برتقالي كل يوم !

فواكه

2 أو 3 من هذه الخيارات:

- 2/1 كوب من الفواكه الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة
- 4 إلى 6 أوقيات من 100% عصير فواكه (لا أكثر)

قدم لي طعام يحتوي على فيتامين C كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر WIC).

البروتين

3 أو 4 من هذه الخيارات:

- ملعقتان كبيرتان من اللحم المشطور، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك
- بيضة واحدة
- 4 ملاعق كبيرة من الفول المطبوخ المهروس
- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 4 ملاعق كبيرة من التوفو

تعطيني اللحوم والفول معظم الحديد للحفاظ على دمي قويا !

الألبان

4 أو 5 من هذه الخيارات:

- 4 أوقيات من الحليب
- 4 أوقيات من الزبادي
- شريحة واحدة من الجبن

أستطيع أن أشرب حليب خالي من الدسم أو قليل الدسم. تعطيني الأطعمة في مجموعة الألبان الكالسيوم لعظام وأسنان أقوى.

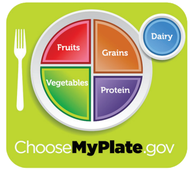
الدهون، والزيوت، والحلويات

قليلا فقط

خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لي

قم بتقديم ٣ وجبات طعام و ٢ أو ٣ وجبات خفيفة لي كل يوم. أحب أن آكل في نفس الأوقات كل يوم.

ها هي خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لتعطيك أفكارا. قم باختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة لمساعدتي على النمو ولكي أكون قويا.



الخطة أ لوجبة غذائية ووجبة خفيفة (١٤٠٠ سعر حراري في اليوم)	
الإفطار	أوقية واحدة من الحبيبات
	2/1 كوب من الفواكه
	2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	أوقية واحدة من الحبيبات
	2/1 كوب من الفواكه
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الغداء	أوقية واحدة من الحبيبات
	2/1 كوب من الخضراوات
	2/1 كوب من الفواكه
	2/1 كوب من الألبان*
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الوجبة الخفيفة	2/1 كوب من الخضراوات
	2/1 كوب من الألبان*
العشاء	أوقيتين من الحبيبات
	2/1 كوب من الخضراوات
	كوب واحد من الألبان*
	أوقيتين من أطعمة البروتين

الخطة ب لوجبة غذائية ووجبة خفيفة (١٤٠٠ سعر حراري في اليوم)	
الإفطار	أوقية واحدة من الحبيبات
	2/1 كوب من الألبان*
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين
الوجبة الخفيفة	2/1 كوب من الفواكه
	2/1 كوب من الألبان*
الغداء	أوقيتين من الحبيبات
	2/1 كوب من الخضراوات
	2/1 كوب من الفواكه
	2/1 كوب من الألبان*
الوجبة الخفيفة	2/1 كوب من الخضراوات
	2/1 كوب من الفواكه
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين
العشاء	أوقيتين من الحبيبات
	2/1 كوب من الخضراوات
	كوب واحد من الألبان*
	أوقيتين من أطعمة البروتين

* قدم لي حليب، أو زبادي، أو جبن خالي من الدسم أو قليل الدسم.

أوقية واحدة من الحبيبات =
شريحة واحدة من الخبز، أو
أوقية واحدة من الحبيبات الجاهزة للأكل، أو
2/1 كوب من الأرز، أو المعكرونة، أو حبوب الإفطار

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 4 – Let's Explore!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-1000