يمكنني أن آكل
أطعمة تؤكل
بالأصابع

ابتداء من حوالي ٩ أشهر

ابتداء من حوالي
٩ أشهر

ها هي بعض الخيارات الصحية لي !
قدم لي ملعقة أو ملقمتين كبيرتان.
اتركني أطلب المزيد.

احتفظ بهذه القائمة

على ثلاجتنا لإعطاء أفكار سريعة عن أطعمة الأصابع للإفطار، والغداء، والعشاء أو للوجبات الخفيفة.

Washington State Department of Health
DOH 961-1001 May 2014 Arabic

تتوفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها، للأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم ١٤١٠٠٨٤١٠٨٠٠١ (للصم/معوقي السمع ٧١١).

WIC Washington State WIC Nutrition Program

لا يقوم برنامج التغذية WIC التابع لولاية واشنطون بالتمييز.
هذه المؤسسة هي مزود يقدم تكافؤ الفرص.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

هذا المنشور مقتبس من برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا.
أعيد طبعه بإذن.

عندما أكون جاهزا، حوالي ٩ أو ١٠ أشهر، يمكنني أن أبدأ في إطعام نفسي ! أنا أتعلم استخدام إبهامي وأصابعي لالتقاط الأشياء الصغيرة.

ابدأ بقطع صغيرة جدا من أطعمة لينة.

اعطني الكثير من التدريب لإطعام نفسي. اسمح لي بلمس واللعب مع طعامي. أتسم بالقذارة عندما آكل. هذا هو كيف أتعلم !

قدم لي كميات صغيرة من الطعام. معدتي صغيرة. اتركني أقرر كمية الطعام التي سأتناولها. أعلم عندما أكون جائعا.

دعني أجرب أطعمة مختلفة. إذا لم أحب شيئا في البداية، لا تقلق. قدم لي كمية صغيرة المرة القادمة.

دعني أتناول الطعام مع عائلتي. أستطيع أن أجلس في مقعد مرتفع أو في مقعد معزز عند المائدة.

عندما يكون عمري سنة واحدة، ربما سوف آكل معظم أطعمة عائلتنا. اطعمني وجبات الإفطار والغداء والعشاء، ووجبات خفيفة بينهم.

لا تعطيني أطعمة يمكنها أن تسبب لي اختناق مثل السجق الساخن، والمكسرات، والبذور، والفشار، والرقائق، والعنب بأكمله، والزبيب، والخضراوات النيئة، وملاعق مملوءة بزبدة الفول السوداني، وقطع اللحم، والحلوى.

أطعمة تؤكل بالأصابع

ابتداء من حوالي ٩ أشهر

بابايا، مشطورة

ها هي بعض الخيارات الصحية لي !
قدم لي ملعقة أو ملقتين كبيرتان.
اتركني أطلب المزيد.

فاصوليا خضراء
مطبوخة

اليوسفي
مشطور

كرات اللحم
في قطع صغيرة جدا

الخبز الشامي
في قطع صغيرة

كوسة
مطبوخة

أرز بني

تفاح
تم تقطيعه في رقائق

الفول
المطبوخ والمهروس

بطيخ أو شمام ناضج
مشطور

عنب، شر
انح

طماطم صغيرة
في قطع صغيرة

بطاطا،
مطبوخة ومقشرة

معكرونة
وجبن

خبز محمص مصنوع من حبوب كاملة، وضع
عليه طعام الأطفال أو
معجون من الفواكه

جبن،
على شكل مكعبات

كيوي
مشطور

بيضة مسلوقة
cمشطورة
(بعد ١٢ شهرا)

أطعمة الحبوب على
شكل حرف O

توفو
مشطور

موز
مشطور

كيسادیا لبنة
في قطع صغيرة

جزر
مطبوخ جيدا وتم تقطيعه
على شكل مكعبات

جبن مشوي
في قطع صغيرة

أفوكادو
على شكل مكعبات

بسكويت جراهام
(تجنب الأنواع التي بها
عسل حتى عمر ١٢ شهرا)

بروكولي،
في قطع صغيرة مطبوخة

خضراوات مخلوطة،
مطبوخة

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I Can Eat Finger Foods**
Size:	22 x 4.25"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 7.375 x 4.25"
DOH Pub #:	961-1001