اكتشف معي طرق ممتعة لأكل طعام صحي وأن أكون نشطا !

أحب أن ألعب كل يوم.

يا اللا نلعب !

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

- الرقص
- لعب اتبع القائد
- لعب القط والفأر
- دحرجة الكرة
- ملاحقة بعضنا البعض
- المشي
- صعود السلالم
- عمل منازل بالوسائد، ووسائد الأريكة، والبطانيات

انظر ما يمكنني القيام به !

- أحب أن أقفز وأتسلق. أرجو أن تراقبني للحفاظ علي آمنا.
- أستطيع أن أقول بضع كلمات. تكلم، وغني، واقرأ لي حتى يمكنني تعلم المزيد.
- عندي أسنان نظفهم مرتين في اليوم. استخدم فرشاة أسنان صغيرة ناعمة ونقطة صغيرة من معجون أسنان بالفلورايد.

احتفظ بي آمن وبصحة جيدة.

- ضعني دائما في مقعد السيارة الخاص بي عندما تقود السيارة.
- خذني إلى طبيبي وطبيب الأسنان.
- ساعدني عل استخدام فرشاة الأسنان وخيط تنظيف الأسنان لتنظيف أسناني كل يوم.
- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تؤذيني بعيدا عن متناولي.
- قم بمراقبتي دائما حول المياه.
- اجعلني أن أكون بعيدا عن دخان السجائر، والتبغ، وجميع الأدخنة الأخرى.
- عدم وجود وقت للتلفزيون، أ، اللوحة، أو الهاتف، أو الكمبيوتر هو أفضل لي !
- ضعني لأخذ قيلولة كل يوم. أحتاج إلى وقت هادئ. هل ستقرأ قصة لي؟
- ضع واقي الشمس علي عندما ألعب في الخارج.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

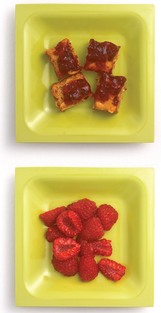
WIC Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

DOH 961-997 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.

اعطني أطعمة آمنة.



- اعطني أطعمة في حجم القضمة ولينة ما يكفي لي لمضغها بسهولة.
- لا تعطيني أطعمة قد تسبب اختناقي: الخضراوات النيئة الصلدة، العنب بأكمله، ملاعق من زبدة الفول السوداني، الرقائق، المكسرات، الفشار، الفواكه المجففة، السجق الساخن، قطع اللحم، والحلوى
- من الأفضل قطع العنب في المنتصف، ونشر طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني، وقطع السجق الساخن في اتجاه الطول.
- يمكنني الآن تجربة هذه الأطعمة، إلا إذا كان لدى عائلتنا حساسية غذائية: حليب البقر، البيض الكامل، زبدة الفول السوداني. قم بمراقبتي للحساسيات.

ساعدني على أن أحب كوبي !

- أنا أشرب من كوب الآن، وليس من زجاجة طفل. يساعد ذلك على حماية أسناني الجديدة الجميلة من التسوس !
- اسأل WIC عن أفكار إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتغيير من الزجاجة إلى الكوب.
- قدم لي ماء للشرب بين وجبات الطعام والوجبات الخفيفة، وليس مشروبات حلوة، مثل العصير.

اسأل WIC إذا كان لديك أية أسئلة عما آكله.

رضاعة الثدي

- أحب هذا الوقت الخاص. ابق عليها طالما نريدها نحن الاثنين !
- يمكنك حساب رضاعة الثدي على أنها وجبة حليب بالنسبة لي.

اجعل وقت وجبات طعام عائلتنا وقت استرخاء

- أحب أن أكون معك. ياالله نتمتع بتناول الطعام معا. الرجاء إيقاف تشغيل التلفزيون، و الهاتف، والأجهزة المحمولة.
- أحتاج إلى الجلوس دائما عندما آكل أو أشرب. ضعني في المقعد المرتفع أو في المقعد المعزز عند المائدة مع عائلتنا. يمكنني أن آكل معظم أطعمة عائلتنا.
- أتعلم أن آكل بيدي وبالملعقة. أحتاج إلى تدريب كثير ! اتركني ألمس وألعب مع طعامي. سوف أتسم بالقذارة عندما أتعلم إطعام نفسي !

وصفة وجبة خفيفة صحية:

كيساديا

- قم بتسخين تورتيا من القمح الكامل في مقلاة.
- ضع جبن مبشور على التورتيا، قم بلفها وطهيها حتى ينصهر الجبن ويصبح لون التورتيا بني فاتح.
- قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة.
- اتركها لتبرد قليلا قبل تقديمها.

الوجبات الخفيفة هامة !

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

اغسل يدي قبل وبعد أن آكل.

أنا الآن طفل صغير. أنا على استعداد لتذوق أطعمة جديدة !

سوف أتغير كثيرا خلال العام المقبل. أتناول الطعام الآن كطفل رضيع ولكن في فترة وجيزة سوف آكل مثلك.

- أحب أن أقلدك. إذا أكلت أطعمة صحية، أنا أريد أن أجربهم أيضا.
- إذا تذوقت أطعمة مختلفة كثيرة عندما أكون صغيرا، فسوف أتعلم أن أحبهم.
- أنا أنمو ولكن ليس بنفس السرعة كالماضي. قد آكل كمية أقل.
- بطني لا تزال صغيرة.
- أعرف ما إذا كنت جائعا أم لا.

ثق بي أنني سوف آكل الكمية المناسبة.

- عليك أن تقرر ما هي الأطعمة الصحية التي سوف تقدمها لي. أقرر أنا أي من هذه الأطعمة آكلها والكمية التي سوف أتناولها.
- ابدأ بكميات صغيرة، حوالي ملعقة كبيرة من كل طعام. اتركني أطلب كمية أكثر.
- دعني أقرر متى أكون قد أكلت ما فيه الكفاية. 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.
- قدم لي أطعمة أحبها مع نوع جديد من الطعام. قد تحتاج إلى تقديم طعام جديد لي ١٠ مرات قبل أن أحبه. هذا هو أمر طبيعي. أنا أتعلم عن الأطعمة.

:أطعمة جيدة للأطفال سن عام واحد – قدمها لي كل يوم

حبيبات

5 أو 6 من هذه الخيارات:

- 4/1 إلى ½ شريحة خبز أو تورتيا
- 4/1 إلى ½ كوب من حبوب الإفطار الجافة
- 4/1 كوب من المعكرونة المطبوخة، أو الأرز، أو دقيق الشوفان
- 2 أو 3 بسكويتات صغيرة

يجب أن يكون نصف الحبيبات التي آكلها حبوب كاملة !

البروتين

3 أو 4 من هذه الخيارات:

- ملعقة واحدة كبيرة من اللحم المشطور، أو الدجاج، أو الديك الرومي، أو السمك
- نصف بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الفول المطبوخ المهروس
- 2/1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ملعقتان كبيرتان من التوفو

تعطيني اللحوم والفول معظم الحديد للحفاظ على دمي قويا !

خضراوات

3 أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المشطورة
- 4/1 كوب من الخضراوات المطبوخة المهروسة
- أوقيتين من عصير الخضراوات

قدم لي خضراوات لونها أخضر داكن أو برتقالي كل يوم !

الألبان

4 من هذه الخيارات:

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

ما لا يزيد على 16 أوقية من الحليب في اليوم ! تعطيني *WIC* حليب كامل الدسم حتى أبلغ من العمر عامين.
تعطيني الأطعمة في مجموعة الألبان الكالسيوم لعظام وأسنان أقوى.

الدهون، والزيوت، والحلويات

قليلا فقط

فواكه

3 أو أكثر من هذه الخيارات:

- 4/1 كوب من فواكه طازجة لينة
- 4/1 كوب من فواكه معلبة أو مجمدة لينة
- 4 أوقيات من 100% عصير فواكه (لا أكثر)

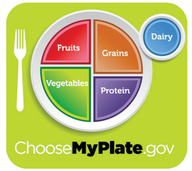
قدم لي طعام يحتوي على فيتامين *C* كل يوم (البرتقال، الفراولة، البطيخ أو الشمام، المانجو، البابايا، عصائر *WIC*).

ابدأ بكميات صغيرة واتركني أطلب المزيد.

خطط وجبات طعام ووجبات خفيفة لي

قم بتقديم 3 وجبات طعام و 2 أو 3 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 (١٠٠٠ سعر حراري في اليوم)		
الإفطار	أوقية واحدة من الحبيبات	
	2/1 كوب من الفواكه	
	2/1 كوب من الألبان	
الوجبة الخفيفة	نصف أوقية من الحبيبات	
	2/1 كوب من الفواكه	
الغداء	أوقية واحدة من الحبيبات	
	4/1 كوب من الخضراوات	
	2/1 كوب من الألبان	
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين	
الوجبة الخفيفة	4/1 كوب من الخضراوات	
	2/1 كوب من الألبان	
العشاء	نصف أوقية من الحبيبات	
	2/1 كوب من الخضراوات	
	2/1 كوب من الألبان	
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين	

الخطة ب لوجبة غذائية ووجبة خفيفة (١٠٠٠ 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	أوقية واحدة من الحبيبات	
	4/1 كوب من الخضراوات	
	2/1 كوب من الألبان	
الوجبة الخفيفة	4/1 كوب من الخضراوات	
	2/1 كوب من الفواكه	
العشاء	أوقية واحدة من الحبيبات	
	2/1 كوب من الخضراوات	
	2/1 كوب من الألبان	
	أوقية واحدة من أطعمة البروتين	

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 1 – Let's Have Fun!**
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 #:	961-997