

تذكر هذه الأمور

حلويات أقل

التشجيع

نموذج الطبق الصحي

شرب كمية كافية من السوائل

انتظام مواعيد الوجبات

الطعام الملون والمتنوع

تناول الطعام معًا



شهية طيبة!

شكرًا على الطعام!

يفضّل هذه الأمور

الطعام المحضر منزليًا والمتنوع.
الخضروات والفواكه والتوت.

نظام غذائي منتظم.
استخدام أفراص الفلوريد بعد الطعام.

تجنّب هذه الأمور

الوجبات السريعة والحلويات
الوجبات الخفيفة والمشروبات الغنية بالسكر
(العصائر، المشروبات الغازية)
الأكل العشوائي وغير المنتظم

نموذج الطبق



كيف تدعم طفلك في تناول الطعام؟

أشرك الطفل في تحضير الطعام وترتيب المائدة.
تأكد أن أدوات الطعام مناسبة من حيث الحجم.

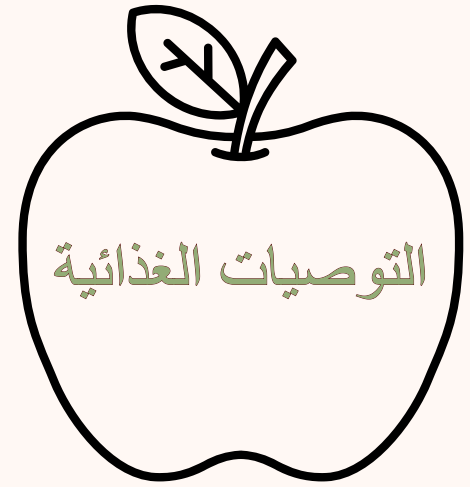
تناولوا الطعام معًا كعائلة.

شجّع الطفل على التذوّق، لكن لا تُجبره.

أبقوا الأجهزة الرقمية بعيدًا عن الطعام.

خصّصوا أياّمًا للأطعمة المفضّلة.

علّم الطفل آداب المائدة الجيدة.



00

الخضروات، الفواكه، التوت.
الدهون الصحية غير المشبعة.
مصادر جيدة للبروتين.

الحبوب الكاملة. الحليب ومشتقاته.
تقليل الملح والسكر والدهون المشبعة.

فيتامين دال.
الماء هو المشروب الأساسي عند العطش

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه