

**طعام الإفطار**

- منتجات الحبوب
- كالعصيدة أو خبز الحبوب الكاملة
- البروتينات كمنتجات الألبان أو البيض أو المكسرات أو الحمص
- النباتات أو الثمار
- التوتية أو الفواكه

**طعام الغداء**

- الخضروات على شكل سلطة أو مبشورة أو مطهية
- الكربوهيدرات كالأرز كامل الحبوب أو المعكرونة الكاملة أو البطاطس
- الدجاج أو اللحم أو السمك أو البروتين النباتي

**الوجبة الخفيفة**

- منتجات الحبوب كالعصيدة أو خبز الحبوب الكاملة
- البروتينات كمنتجات الألبان أو البيض أو المكسرات أو الحمص
- النباتات أو الثمار
- التوتية أو الفواكه

**الوجبة الرئيسية الثانية**

- الخضروات على شكل سلطة أو مبشورة أو مطهية
- الكربوهيدرات كالأرز كامل الحبوب أو المعكرونة الكاملة أو البطاطس
- الدجاج أو اللحم أو السمك أو البروتين النباتي

**طعام العشاء الخفيف**

- منتجات الحبوب كالعصيدة أو خبز الحبوب الكاملة
- البروتينات كمنتجات الألبان أو البيض أو المكسرات أو الحمص
- النباتات أو الثمار
- التوتية أو الفواكه

**مواعيد الطعام المنتظمة**

قدم وجبات الطعام للطفل كل 2 - 4 ساعات، ما مجموعه 5 وجبات طعام في اليوم. من الممكن خلال الفترات أثناء مواعيد تناول الطعام شرب الماء عند العطش.