



الطعام الصحي مصدر القوة

## هل طعام الأطفال الصغار مختلف؟



صور: © أوكسانا كوستومينا / Adobe Stock

الأطفال الصغار يجب عليهم في البداية تعلم كيفية استخدام أدوات المائدة.



وهناك خطوة أخرى مهمة، وهي تعلم كيفية المضغ.

ويجب أن يتعرف الأطفال الصغار على مجموعة متنوعة وملونة من الأطعمة المختلفة.

### أعزائي الآباء،

هل أطفالك يأكلون بالفعل على مائدة العائلة؟ أم أن طفلك لم يبلغ بعد هذه المرحلة؟

ربما تتساءل عما يجب عليك مراعاته عند تناول الطعام على مائدة الأسرة وعندما يأكل الأطفال الصغار معك.

مرحلة الانتقال من التغذية باليد إلى الاعتماد على الذات في الأكل لا تتم بين عشية وضحاها.

امنح طفلك الوقت، يجب أن يتعلم تناول الطعام على طاولة العائلة. وفر لطفلك الدعم في ذلك.



متى يجب الاحترام

• بالنسبة للأطعمة الصغيرة التي يمكن للأطفال الصغار ابتلاعها بسهولة: قلمي لهم مكسرات أو فواكه مطحونة أو مكبوسة، مثل التوت البري أو العنب.

• الأطعمة التي تسبب انتفاخات شديدة ويصعب هضمها، مثل البقوليات (البازلاء والفاصوليا والعدس) والخضروات (الكرنب الأحمر والقرنبيط والكراث)، يجب تقديمها بعناية وبشكل تدريجي.

• مع الفاكهة والخضروات النيئة، لا يجب تقشيرها، بل غسلها جيدًا.

**Tipp** الأطعمة من أصل حيواني التي لم يتم تسخينها، ليست مناسبة للأطفال الصغار: التارتار والبيض النيئ واللحوم غير المطبوخة جيدًا والسوشي والحليب (الجبن) الخام والنقانق النيئة، كلها غير مناسبة للأطفال الصغار.



الطعام الصحي مصدر القوة

## في المطبخ مع أبناء دور الرعاية النهارية



شطائر التفاح  
(8 قطع، اثنان في الحصاة الواحدة)

### المكونات:

دقيق القمح كامل الحبة	250 جرام
بيضة	2
لبن	250 مليلتر
ماء	250 مليلتر
زيت بذور اللفت للتحمير	ملعقتا طعام
تفاحات	3
نصف ليمونة	عصير
قرفة	

### التحضير:

يُخلط دقيق القمح الكامل مع البيض والحليب والماء، ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى يختمر.

يُغسل التفاح ويُزال قلبه، ثم يُقطع إلى شرائح. يُرش على الخليط عصير الليمون لمنعها من التحول إلى اللون البني.

يُسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم، ثم يُسكب الخليط على دفعات، مع تغطيته ببعض قطع التفاح.

يُحمر على نار معتدلة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من أسفل، وحتى يصبح السطح متماسكاً بالفعل.

يُقلب الطبق، ويكون عندئذ جاهزاً. يمكن عند الرغبة نثر بعض القرفة عليه.

### كيف يطور طفلي عادات أكل متنوعة؟

- يجب أن يطور الأطفال شعورهم بالجوع والشبع، ثم يقررون مقدار ما يأكلونه.
- قدم لطفلك طعاماً وأطباقاً غير مألوفة بشكل متكرر.
- تناولوا الطعام معاً على الطاولة، فهذا ليس مكان مناقشة النزاعات.
- لا تستخدم الطعام كوسيلة من وسائل المكافأة أو الراحة.



صورة: بيكسا باي

Geändert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Geändert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

بيانات الطباعة والنشر:  
مركز المستهلكين في ولاية شمال الراين وستفاليا  
مشروع "الطعام الصحي مصدر القوة"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark