



الطعام الصحي مصدر القوة

## استمتع فقط بالسكر والحلويات من وقت لآخر



صورة: دي زيلهورست، VZ Niedersachsen

لما يجب التقليل من السكر؟

السكر بكميات قليلة أمر سليم، لكن الإفراط في تناوله يمكن أن يؤدي على المدى الطويل إلى أضرار بالأسنان وسمنة مفرطة.



أعزائي الآباء،

لا يحتاج الأطفال إلى السكر، بل يحتاجون إلى أطعمة تشبعهم وتعطي بصحتهم.

لكن، كم تبلغ كمية السكر التي يتعين أن يتناولها طفلك في اليوم؟ يجب ألا يزيد عدد مكعبات السكر عن 12 مكعبًا يوميًا للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و6 سنوات. وهذه الكمية ثابتة - ويتم تحقيقها بالفعل من خلال تناول كعكة الوافل أو العصير أو زيادي الفاكهة الصغير.



لذلك يجب على الأطفال تناول السكر بكميات قليلة:

- لا تتناول سكر مع الإفطار: اخلطي المزيج بنفسك، مثل الشوفان المطحون مع الفاكهة والحليب أو الزيادي. الموزلي الجاهز يحتوي في الغالب على كمية سكر كبيرة.

- شراب شورله بدلاً من العصير: عصير الفاكهة يحتوي على كمية سكر كبيرة. اخلطي عصائر الفاكهة بنسبة جزء عصير إلى ثلاثة أجزاء ماء.

**Tipp**

الوجبات الخفيفة مسموح بها! ولكن يجب ألا يتجاوز ذلك حصة واحدة كحد أقصى من الحلويات أو الوجبات الخفيفة يوميًا. ولا يجب أن تتجاوز الكمية حجم كف يد الطفل، من البسكويت أو البونبون أو الشوكولاتة.



الطعام الصحي مصدر القوة

## في المطبخ مع أبناء دور الرعاية النهارية للأطفال



خبز الموز

المكونات:

موز  
لبنة، منزوعة الدسم  
حليب  
عصير الليمون  
الكاكاو  
خبز

ناضجه  
75 جرام  
15 مليلتر  
القليل من  
القليل من  
قطعتا

التحضير:

تُخلط اللبنة مع القليل من الحليب في وعاء حتى يصبح قوامها كريمي.

تُقطع نصف موزة وتُهرس بالشوكة حتى تصبح ناعمة.

يُخلط الهريس مع القليل من عصير الليمون، ويُمزج جيداً مع اللبنة  
ويُوزع على شريحة الخبز.

يُقطع نصف الموزة المتبقي إلى شرائح ، ويُغطى الخبز بها مع نثر القليل  
من الكاكاو عليها.



تنبيه!

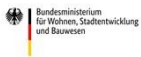
لا تعطي العسل لرضيعك في السنة الأولى  
من العمر،

ذلك أن هناك بكتيريا معينة يمكن أن تنتج  
سمومًا مهددة للحياة في أمعاء الأطفال.



صورة: بيكسا باي

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

بيانات الطباعة والنشر:  
مركز المستهلكين

مشروع "الطعام الصحي مصدر القوة"

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