



Snack ideas for children: Arabic

أفكار وجبات خفيفة للأطفال



من أجل التشجيع على تناول الطعام الصحي، من المهم تقليل تناول الوجبات الخفيفة بشكل عام والتركيز على تقديم وجبات عائلية صحية. ومع ذلك، يحتاج الأطفال إلى الطاقة أثناء نموهم وتطورهم لإبقائهم نشطين. لدى الأطفال الصغار الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات شهية صغيرة ويحتاجون إلى الوجبات المنتظمة مع وجبات خفيفة بينها. ومع تقدم الأطفال في العمر، تصبح الوجبات الخفيفة جزءًا أقل أهمية من نظامهم الغذائي الإجمالي. يجب أن تكون الوجبات الخفيفة صحية، غنية بالعناصر الغذائية، ولكن مع كونها منخفضة السكر والدهون والملح أيضًا. ومع ذلك، يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين إلى بعض الأطعمة كاملة الدسم في نظامهم الغذائي.

لقد جمعت Childsmile بعض الأفكار لمساعدتك في توفير مجموعة متنوعة من الوجبات الخفيفة الصحية والأمنة لك ولأطفالك للاستمتاع بها في المنزل والمدرسة أو مكان اللعب.



الخضروات الطازجة

الطماطم، والكرفس، والجزر،
وأصابع الخيار، والفلفل المقطع،
والبازلاء السكرية.



الفاكهة الطازجة

العنب، والبطيخ، والموز،
والفراولة، واليوسفي، والكمثرى،
والخوخ، والبرقوق، والتفاح.
يمكن أن يكون من الممتع تحضير
قطع الفاكهة الطازجة وتناولها.



نصائح مهمة - قومي بتحضير قطع
الفاكهة مسبقاً واحفظيها في كيس
بلاستيكي أو وعاء في الثلاجة.
جربي تحضير صلصة قليلة الدسم
مصنوعة من الزبادي الطبيعي أو الحمص.



الشطائر

جربي الحشوات المختلفة، مثل اللحوم الباردة، أو التونة، أو الجبن المبشور قليل الدسم، أو البيض، أو مكونات السلطة، أو الطماطم، أو الموز.



نصيحة مفيدة - جربي أنواعًا مختلفة من الخبز وشجعي طفلك على المساعدة في تحضير شطيرته. يمكنك تحضيرها مسبقًا وتخزينها في كيس بلاستيكي أو غلاف بلاستيكي أو وعاء في الثلاجة. لماذا لا تقومين بتحميمص شطيرة صغيرة أو قطعة خبز بيتا صغيرة؟



بعض الخيارات الأخرى

أعواد الخبز، كعك الشوفان، البسكويت، كعك الأرز، الكعكة العادية أو بالجبن، الكعكة الصغيرة، خبز البيغل، كعكة البطاطس، الفطيرة، كعكة الشاي المحمص.



نصيحة مفيدة - جربي هذه الخيارات مع أطعمة صحية قابلة للدهن أو صلصات صحية باستخدام الزبادي الطبيعي، ولكن حاولي تجنب المرببات والشوكولاتة القابلة للدهن.

المشروبات

ماء الشرب والحليب المبستر خيارات آمنة للشرب.
الحليب منزوع الدسم بالكامل غير مناسب للأطفال
دون سن 5 سنوات.



نصيحة مفيدة - قد يشعر
طفلك بالعطش بدلاً من
الجوع، لذا احتفظي بزجاجة
من ماء الشرب جاهزة في الثلاجة
كمشروب بارد.

الأطعمة المجهزة للأخذ خارجًا

- احتفظي بمخزون من أصابع الجزر أو الكرفس أو الخيار أو شيء من البازلاء السكرية والبطاطم.
- املئي وعاء الفاكهة وحضري قطعًا صغيرة من الفاكهة لتناسب حجم لقمة الأطفال الصغيرة.
- قشري البرتقال أو قطعيه، فقد يكون القيام بذلك صعبًا وفوضويًا بالنسبة للأطفال الصغار.
- أعدّي الشطائر أو قطع خبز البيتزا الصغيرة، بحيث تكون جاهزة لإخراجها من الثلاجة.
- يعد الخبز المحمص والأغذية القابلة للدهن من الأطعمة الرائعة المناسبة أثناء التنقل.



أسئلة وأجوبة

هل يهم نوع الطعام الذي أقدمه لطفلي في وقت الوجبة الخفيفة إن كان باقي طعامه صحيًا؟

نعم، من المهم الاستمرار في تعزيز تجربتهم في تناول الطعام الصحي. يمكن أن تؤدي الوجبات الخفيفة ذات السرعات الحرارية العالية مثل الحلويات والشوكولاتة والبسكويت والعصائر الغازية والمعبأة إلى الإصابة بتسوس الأسنان وتقليل شهيتهم للطعام الصحي.

مهما حاولت تشجيع طفلي على تناول الفاكهة كوجبة خفيفة، فإن كل ما يريد تناوله هو رقائق البطاطس والحلويات. ماذا يمكنني أن أفعل؟

قد يكون من الصعب تشجيع الأطفال على تناول الوجبات الخفيفة الصحية. وإذا شارك الطفل في إعداد الوجبة الخفيفة، فمن المرجح أن يأكلها. أقضوا وقتًا معًا في القيام بهذا. وبالإضافة إلى كونها ممتعة، فإنها تساعد طفلك على معرفة المزيد عن الطعام الصحي، ما قد يشجعه على تجربة وجبات خفيفة أخرى.

يريد ابني أن يتناول وجبة خفيفة وعادة ما يختار بسكويت الشوكولاتة. ماذا يمكنني أن أفعل؟

عندما يشعر الأطفال بالجوع فإنهم عادة ما يرغبون في تناول شيء ما على الفور ويتم تقديم البسكويت لهم بسرعة. حاولي أن تجهزي بعض الاختيارات الصحية مسبقًا لليوم.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن مراقبة ما تختارينه من وجبات خفيفة قد يساعد طفلك على اتخاذ خيارات صحية بنفسه.



ما السكريات الخفية؟

احترسي من السكريات الخفية – من الأفضل الاحتفاظ بها كجزء من الوجبة.

تعد السكريات الخفية من المكونات الموجودة في الأطعمة والمشروبات، ورغم أنها لا تعد «سكريات» إلا أنها قد تسبب تسوس الأسنان.

المكونات

دقيق القمح، **سكر**، **مهروس التفاح** (8٪)،
غلوكوز، زيت نباتي **شعير**.

بيانات التغذية

لكل 100 غم	القيم المعتادة
الطاقة	1712 كيلو جول / 406 كيلو كالوري
كربوهيدرات	69,6 غم
السكريات منها	20 غم
الدهون	9,7 غم
منها المشبعة (4,0 غم)	

كيف أتعرف إلى هذه السكريات الخفية؟

من المهم قراءة ملصقات الأطعمة التي تتعاملين معها. بعض الأطعمة لا تحتوي على كلمة «سكر» في قائمة المكونات الموجودة على عبواتها، ولكنها في الواقع تحتوي على السكر، وكل ما في الأمر أنه يتم وضع المصلق بطريقة مختلفة. تنتهي السكريات الخفية عادة بحروف «ose» (وز) وكلما اقتربت من بداية القائمة زادت الكمية المضمنة: السكروز، الدكستروز، المالتوز، الفركتوز، اللاكتوز، الغلوكوز، العسل.

ما أنواع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على هذه السكريات الخفية؟

هناك الكثير منها، ولكن فيما يلي بعض الأمثلة: قطع حلوى الحبوب، والزبادي المنكه، ورقائق/قطع حلوى الفاكهة، والعصائر، بما في ذلك العصير الذي يحمل علامة «بدون سكر مضاف».

يرجى ملاحظة:

يمكن احتساب الفواكه المجففة وعصير الفواكه الطازجة كجزء واحد من كل خمس أجزاء من الفواكه والخضروات التي يتم تناولها يوميًا. ومع ذلك، فإنها تحتوي على سكريات خفية، ومن الأفضل تناولها في أوقات الوجبات.

يجب تقطيع الطماطم والعنب والخيارات المشابهة إلى أربع قطع متساوية الحجم لتجنب احتمال الاختناق لدى الأطفال الصغار.



الرسائل الرئيسية المتعلقة بصحة الفم

- يجب غسل الأسنان واللثة مرتين يوميًا، في الصباح وآخر وقت في الليل. ويجب استخدام معجون أسنان يحتوي على 1000 جزء في المليون من الفلورايد على الأقل.
- يجب مراقبة الأطفال أثناء تنظيف أسنانهم بالفرشاة حتى سن السابعة وتشجيعهم على عدم بلع معجون الأسنان أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- «ابصق، ولا تشطف» بعد تنظيف الأسنان – هذا يمنح معجون الأسنان الوقت للعمل لحماية الأسنان.
- يجب تقديم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر في أوقات الوجبات فحسب.
- الحليب المبستر العادي وماء الصنبور هما المشروبات الأكثر أمانًا للأسنان.
- يجب تسجيل الطفل لدى طبيب(ة) أسنان والمواظبة على الزيارة بحسب النصائح.

تتوفر تنسيقات أخرى لهذا المنشور عند الطلب على:

pms.otherformats@pms.scot



0131 314 5300



يمكن زيارة www.childsmile.nhs.scot