

# الفواكه و الخضروات هي أكلة لذيذة!

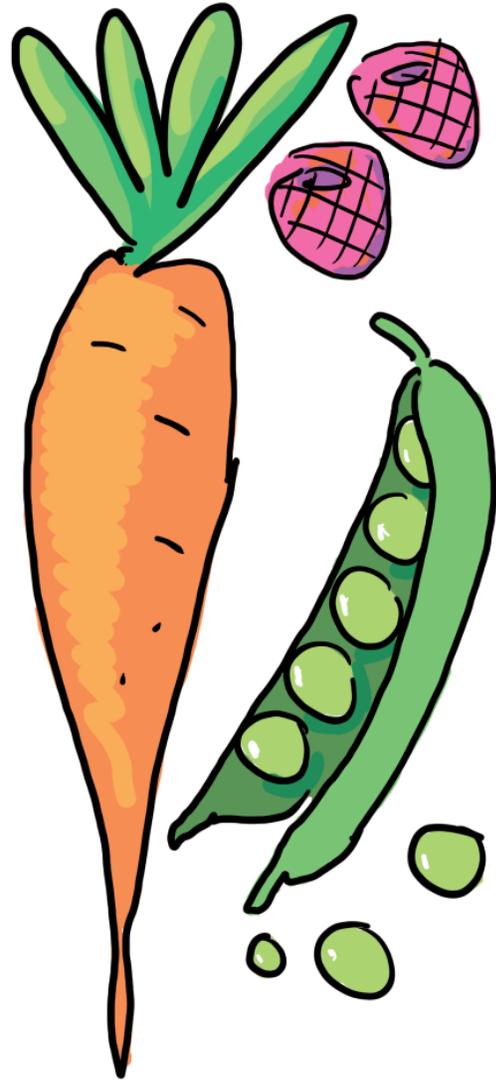
## هل تعلم أن:

بالنسبة للطفل الذي يتراوح عمره ما بين 6 – 10 سنوات من الجيد أن يأكل حوالي 400 غراما من الخضروات والفواكه يوميا (400 غرام تعادل مثلا جزرة واحدة، برتقالة واحدة، تفاحة واحدة وديسلتر من الذرة). من بين القواعد العامة الجيدة هناك لزوم تعاطي 5 أجزاء متساوية يوميا بنفس الحجم كقبضة الطفل. لا تتوانى عن توزيعها بحيث يكون نصفها من الخضروات ونصفها الآخر من الفواكه. بالنسبة للطفل الذي يقل عمره عن 4 سنوات فمن المستحسن أن تكون الخضروات والفواكه مشمولة في كل واحدة من وجبات الطعام.



## ما هو السبب الذي يجعل من المهم تعاطي الفواكه والخضروات كل يوم؟

إن أكل كميات كبيرة من الخضروات والفواكه جيد لكل من صحة الطفل والبيئة. إن الخضروات والفواكه تحتوي على الكثير من الألياف والفيتامينات والمواد الغذائية الأخرى التي نحتاج إليها لنشعر بحسن الحال.



دراسة IDEFICS (تحديد والوقاية من الآثار الصحية التي يسببها النظام الغذائي ونمط الحياة في الأطفال والرضع) تقدم

خمسة كتيبات تعود بالنفع على صحة الأطفال:

- الماء هو أفضل مشروب يطفئ العطش
- عادات النوم الجيدة – مهمة بالنسبة لطفلك
- استمتع بالوقت سويا – دح جهاز التلفزيون ولوحات الكمبيوتر ينتظرون
- الفواكه والخضروات هي أكلة لذيذة
- الحركة واللهو – جيدة للأطفال والبالغين

يمكن تنزيل الكتيبات والمواد الأخرى من الرابط [www.vgregion.se/beslutsstodfema](http://www.vgregion.se/beslutsstodfema) تحت العنوان كالتالي / كتيبات Broschyrer/foldrar. تم تمويل الكتيبات من قبل لجنة الصحة الشعبية في قطاع فسترا جوتالاندس ريجيون. يمكن حجز الكتيبات عن طريق الرابط [adress.distributionscentrum@vgregion.se](mailto:adress.distributionscentrum@vgregion.se)

© 2008 تم نشره من قبل الدكتور ستافان موريلد، مستشفى الملكة سيلفيا للأطفال والشباب. تم تدوين النصوص السويدية من قبل جابريل آين وليسن جرافستروم، خبيري التغذية المرخصتين. تم تدوين النصوص وتحديثها عام 2017 من قبل ماريا بيرجرت بنجستون وجوليا بكوند، خبيري التغذية المرخصتين.



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

التعلم للعيش حياة صحية، بلدية بارتيلي جمعة يونيور، أكاديمية ساهلجونسكا قسم طب الأطفال، لجنة الصحة الشعبية قطاع فسترا جوتالاند ريجيون



## قدّم الفواكه والخضروات بطرق مختلفة

ساخنة، باردة، كاملة أو كقطع. في الطعام، مع الطعام أو كمقبلات، وجبة خفيفة أو كتحلية بعد الطعام. لا تتوانى عن أن تجرب مختلف الطرق والتوصل إلى الأشكال المفضلة. يحب كثير من الأطفال أن يأكلوا الخضروات والفواكه على شكل مقطع ويقدم في زبديات مختلفة. جرب أيضا ادخال المزيد من الخضروات خفية في الطعام مثلا جزر مبشور، عدس أو بقوليات في صلصة اللحم المفروم أو اللحم المفروم للتاكوس أو في اليخنة. من بين الأساليب المحببة لإدخال مزيد من الخضروات والفواكه والثمار هو أن تقوم بنفسك بتحضير كوكتيل سموثي.



## جرب أنواع جديدة خلال فرص متعددة

يحتاج معظم الأطفال إلى تجربة أطعمة جديدة في فرص متعددة قبل أن يتعلموا حبها. احفز الطفل على اكتشاف الطعام على مهله وباستخدام حواسه باللمس والشم والنظر والتذوق.

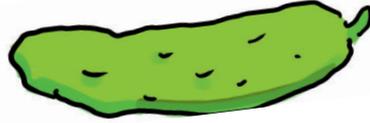
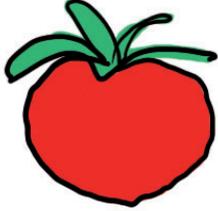


## تغيير الأنواع

إن تقديم أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه يعطي محتويات غذائية وألوان وأشكال مختلفة ومذاق مختلف. عن طريق تقديم مختلف الأنواع تنمو روح الفضولية عند الطفل ورغبته في أكلها. لا تتوانى عن اختيار بعض الأنواع الخشنة من الخضروات مثل الجزر والملفوف والقرنبيط والبروكولي والبقوليات الخ. كما أن سلطة الفواكه هي تحلية مفضلة وسهلة التحضير. اجعل تقديم الخضروات والفواكه من العادات عند تناول وجبات الطعام.



## 5 نصائح لتعاطي المزيد من الخضروات والفواكه



## قدّم الفواكه والخضروات في أوقات مشتركة

يحب الأطفال عندما يعملون الأشياء مع البالغين. إذا كان البالغين يأكلون الخضروات والفواكه والثمار فيسهل على الطفل أن يحبها. قم بتحضير الخضروات والفواكه سويا ودع الطفل يساعدك.



## قدّم الخضروات والفواكه كأطعمة للتسلية

إن أصابع الخضروات وقطع الفواكه ممتازة جدا كوجبة خفيفة. كما أنها ممتازة للتسلية في أمسية يوم الجمعة ويمكن أيضا تقديمها مع صلصة تغميس. من بين الطرق الجيدة الأخرى هناك تقديم قطعاً من الخضروات على شكل مقبلات خلال فترة قيامك بتحضير الطعام.

