



# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

## نصائح الوجبات الخفيفة الذكية للأطفال

تلعب الوجبات الخفيفة دورًا مهمًا في تلبية احتياجات الأطفال الغذائية. ولهذا فإن اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع مجموعات الطعام سيمنحهم الطاقة التي يحتاجونها بين الوجبات.

التخطيط للوجبات الخفيفة وتقسيمها مسبقًا. وعادةً يساعد في تنظيمها، حيث يحتاج الأطفال إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميًا، ويجب تقديمها لهم قبل الوجبات الأساسية بساعة أو ساعتين على الأقل.

يوصى بتناول الوجبات الخفيفة (والوجبات الأساسية) في مكان خالٍ من عوامل التشنيت. لذا يجب تجنب تناول الوجبات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفزيون أو عند استخدام الأجهزة الإلكترونية الأخرى.

والأفضل من ذلك، دع الأطفال يساعدونك في تحضير الوجبات الخفيفة الصحية.

## نصائح الوجبات الخفيفة الذكية للأطفال

قد يحتاج الأطفال إلى مساعدة البالغين لتحضير بعض من هذه الوجبات.

- بارفيه:** طبقة من الزبادي قليل الدسم أو المنكه بالفانيليا مع الفاكهة والحبوب المجففة.
- وافل محمص من الحبوب الكاملة** مع زبادي قليل الدسم وشرائح الفاكهة أو زبدة المكسرات.
- أخط الحليب قليل الدسم** مع الفراولة المجمدة والموز لمدة ثلاثين ثانية للحصول على مشروب السمودي اللذيذ.
- قطع شطيرة:** اصنع شطيرة من خبز الحبوب الكاملة. اقطع الخبز بالشكل المفضل لديك باستخدام قطاعة البسكويت كبيرة. تناول الشكل الممتع مع الأطراف أيضًا!
- ميني بيتزا:** حمص ماغن إنجليزي مصنوع من القمح الكامل، وادهنها بصلصة البيتزا ورش عليها جبنة الموزاريلا قليلة الدسم.
- حلى متلجة:** أمزج كميات متساوية من اللبن الخالي من الدسم العادي أو المنكه مع عصير فاكهة طبيعي 100% ثم اسكبها في أكواب وضعها في الثلاجة لتتجمد للحصول على حلى لذيذ.
- كيساديا:** رش بعض الجبن المبشور على خبز التورتيللا المصنوع من الذرة أو القمح الكامل؛ إطوها بالنصف وضعها في الميكروويف لمدة عشرين ثانية. ثم ضع عليها بعض الصلصة.
- إدهن بعض الحمص** على خبز التورتيللا. ضع فوقها شريحة من لحم الديك الرومي أو اللحم المقدد أو الجبن قليل الدسم والخس ولّفها.
- إحشو رغيف خبز عربي من القمح الكامل** جبنة الريكوتا وشرائح التفاح. أضف إليها رشّة من القرفة.

- أحجام الحصص الغذائية المخصصة للأطفال أصغر من حصص البالغين. ومع ذلك، فإنه نظرًا لحجم بعض الأطعمة قد تشكل خطر الاختناق، خاصة للأطفال الصغار.
- تجد أدناه قائمة بالأطعمة التي قد تسبب الاختناق للأطفال:
- وصلات النفاثق والسجق
  - قطع اللحم، إلا إذا كانت مفرومة ومخلوطة
  - المكسرات، والبذور وزبدة الفول السوداني
  - شرائح التفاح والكمثرى النيئة
  - حبات العنب الكاملة
  - الفاكهة المجففة
  - الخضروات النيئة
  - حبات الذرة الكاملة
  - الفشار ورقائق البطاطس
  - السكاكر الصغيرة والعلكة
- أعثر على المزيد من نصائح الأكل الصحي على الموقعين:
- [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)  
[www.eatright.org/nutritiontipsheets](http://www.eatright.org/nutritiontipsheets)
10. **ضع في الميكروويف كوبًا** من حساء الطماطم أو حساء الخضار وتمتع بها مع مقرمشات الحبوب الكاملة.
  11. **اصنع شطيرة صغيرة** من الخبز والتونة أو سلطة البيض.
  12. **ضع حبة صغيرة من البطاطس المشوية** في الميكروويف. أضف إليها جبن الشيدر قليل الدسم والصلصة.
  13. **ادهن أصابع الكرفس** بزبدة المكسرات أو الجبنة القشدية قليلة الدسم. أضف إليها الزبيب. استمتع بوجبتك اللذيذة.
  14. **غمس شرائح الفاكهة** أو بسكويت غراهام من الحبوب الكاملة في حلوى بودينغ الفانيلا أو الزبادي قليل الدسم.
  15. **شطيرة مقلوبة:** ادهن بعض الخردل على شريحة من لحم الديك الرومي. لفها حول الكعك بالسمسم.
  16. **حلوى روكي رود:** ادهن بعض بودنغ الشوكولاتة قليل الدسم على بسكويت غراهام من الحبوب الكاملة، ثم ضع عليها المارشملو.
  17. **رش بعض القرفة** على صلصة التفاح غير المحلاة واستمتع بتناولها مع بسكويت غراهام من الحبوب الكاملة للحصول على حلوى بطعم فطيرة التفاح.
  18. **اصنع لفائف الفاكهة الخاصة بك** من خلال هرس الفاكهة وخبزها في الفرن أو باستخدام مجفف الفاكهة.
  19. **اصنع أصابع الجرانولا المقددة المخبوزة** باستخدام حبوب الشوفان الكاملة والفاكهة المجففة.
  20. **اخفق المافن الصغيرة** باستخدام مكونات صحية، مثل دقيق الحبوب الكاملة والفاكهة المهروسة.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتّم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

قدّم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.