

مكونات الطبق الصحي:

1. الحبوب (الخبز، الأرز، المعكرونة):

تمد الجسم بالطاقة - اجعلها أساس وجباتك.

2. الخضروات:

غنية بالفيتامينات والألياف - تساعد على الوقاية من الأمراض

3. الفواكه:

مصدر طبيعي للسكر والفيتامينات - قدمها كوجبة خفيفة صحية

4. البروتينات (اللحم، الدجاج، السمك، البيض):

ضرورية لبناء الجسم والعضلات

5. الألبان ومشتقاتها (اللبن، الجبن، الزبادي):

مصدر للكالسيوم - لصحة العظام والأسنان.

غذاء طفلك أساس صحته

راقبي نمو طفلك وتطوره



قَدِّمي طعاماً متوازناً

قللي من السكريات والوجبات السريعة



استشري مختصاً عند الحاجة

من الولادة حتى 6 أشهر:

• الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل،
توفّر كل العناصر الغذائية التي يحتاجها
الطفل.



• إذا لم تكن الرضاعة الطبيعية ممكنة، يمكن
استخدام حليب صناعي مُناسب لعمر الطفل.
• لا يُنصح بإعطاء الطفل أي أطعمة صلبة أو ماء في
هذه المرحلة.

من 6 إلى 12 شهرًا:

• بدء إدخال الأطعمة الصلبة تدريجيًا
مع الاستمرار في الرضاعة.
• البدء بأطعمة سهلة الهضم مثل:
خضروات وفواكه مطهية ومهروسة
• إدخال نوع واحد من الطعام في كل مرة لملاحظة
أي تحسس.



سنة إلى 3 سنوات:

• الوجبات الرئيسية: 3 وجبات يوميًا +
وجبتان خفيفتان.
• تنوع الغذاء مهم- متوازن
• السوائل: الماء هو المشروب الأساسي. قللي من
العصائر والمشروبات المحلاة.



من 4 إلى 12 سنة:

• تعزيز العادات الصحية: وجبة إفطار
يومية، تقليل الوجبات السريعة والمقليات
وتقديم الوجبات في أوقات منتظمة



التغذية الصحية هي أساس نمو الطفل
بشكل سليم، وتؤثر بشكل مباشر على
قدراته الجسدية والعقلية ومناعته.

الغذاء الصحي هو غذاء متوازن يشمل جميع
المجموعات الغذائية بنسب محددة



فوائد التغذية المتوازنة

- تعزيز المناعة والوقاية من الأمراض
- تحسين الطاقة والتركيز عند الأطفال
- نمو صحي وسليم
- تحسين المزاج والنوم

أضرار سوء التغذية:

- فقر الدم
- ضعف المناعة
- السمنة أو النحافة الزائدة
- مشاكل في النمو والتعلم عند الأطفال