



## نصائح بخصوص الوجبات الصحية البينية للساعة التاسعة والساعة الرابعة

Arabisch

### الآباء والأمهات الأعزاء

تعتبر الاستراحات فترات مهمة في الحياة اليومية لطفلكم. إذ يتمثل الغرض منها في أن يعيش الطفل خلالها رغبته المحتبسة في الحركة وتزويد نفسه بطاقة جديدة. يمكن تفادي مشاكل التركيز ومظاهر التعب والسمنة الناتجة عن الشهية الشرهة عن طريق تناول وجبات معتدلة تمد الجسم بالمواد الغذائية والسوائل. اكتشفوا مع طفلكم تنوع الثمار والخضار واحرصوا على أن يشرب ما يكفي من السوائل.

### اقتراحات بخصوص الوجبات الصحية البينية للساعة التاسعة والساعة الرابعة

يمكنكم على الناحية الخلفية للمنشور أن تضعوا سوية مع طفلكم علامة على الأشياء التي يرغب أن تتواجد في علبة الوجبات البينية. ✕

### يستحسن من وقت لآخر

أن يأخذ طفلكم معه الوجبات البينية المقترحة فيما يلي من باب التغيير بين الحين والآخر، غير أنها غير مناسبة جداً كالمقترحات الموجودة على ظهر الصفحة

- عصير الفواكه المخفف بالماء
- خبز الطحين الأبيض والطحين المخلوط (جزء نخالة)
- الموز
- الفواكه المجففة

بما أنها تحتوي على السكر وتبقى عالقة في الأسنان فإنه ينصح بعد أكلها بتنظيف الأسنان أو بالتمضمض بالماء على الأقل.

### لا للحلويات والوجبات الخفيفة

يجب تفادي المشروبات السكرية والحلويات والوجبات الدسمة كطعام أثناء الاستراحة. أقوال الإعلانات كثيراً ما تكون خادعة، حيث إن هذه الأطعمة لا تشبع بالشكل السليم، بل تمد الجسم بكمية هائلة من الدسم ولا تمنحه سوى كمية قليلة جداً من المواد الغذائية القيمة. ناهيك عن أنها قد تؤدي إلى تسوس الأسنان والسمنة.

لهذا لا ينصح بالمشروبات السكرية مثل الكولا وأيس تيه وعصائر الفواكه المضاف إليها السكر ومشروبات الطاقة ومشروبات الحليب التي تحتوي على السكر والحلويات مثل الشوكولاتة وفتائر الحليب وحبوب المطاطية والبسكويت وأصابع الحبوب وكذلك البطاطس المقلية والبقول السوداني المملح والكرواسون.

### نصيحة

من المفضل وضع الوجبة البينية في علبة قابلة للغلق. رش القليل من عصير الليمون على قطع الفاكهة في العلبة يحول دون تغير لونها إلى البني ويحافظ على مظهرها شهيئاً.



# وجبة بينية لذيذة ومنعشة



خالي من السكر



خالي من السكر



غير مناسبة للأطفال بين 0 و4 سنوات  
نظرا لتوفر خطر الاختناق.