

## غذاء مُغذي لأطفال في صحة جيدة

- يحتاج الأطفال إلى نفس الغذاء المُغذي الذي يتناوله البالغون لكن في أقساط مناسبة لعمرهم.
- أعطي طفلك أنواع مختلفة من الأغذية المُغذية في كل يوم مثل الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن
  ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
  - · حدّد كميات المشروبات التي تحتوي على السكر والحلويات التي يتناولها طفلك.
  - حدّد كميات الطعام الدسم مثل رقاقات البطاطس والكعك والطعام المقلي التي يتناولها طفلك.
    - يحتاج الأطفال إلى تناول الكثير من اللبن لتقوية العظام والأسنان.
- تناول الطعام المُغذي يساعد الطفل على البقاء في صحة جيدة والنجاح في المدرسة وتفادي الإفراط في الوزن.



Text from "Food and Nutrition" handout series by the U.S. Committee on Refugees and Immigrants (www.refugees.org). Adapted by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org). Funding from Heartland Alliance (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us