

أفكار للوجبات صعبة في تناول الطعام



إشراك الأطفال في إعداد الوجبات لتشجيع الإبداع و الانفتاح
على الخيارات الغذائية الجديدة.
وضع جدول وجبات و تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة.



الإفطار

- حبوب (رقائق القمح) مع حليب أو زبادي
- الشوفان مع الزبادي والفواكه
- الخبز المحمص والزبدة/المربي/زبدة الفول السوداني أو الحمص
- الخبز مع البيض/لحم البacon المقدم/النقانق/الجبن/الفطر/
- يام (بطاطا حلوة) أو موز مع البيض
- باراتا البيض
- كرواسون

لا تقدم بدائل إذا تم
رفض الوجبة!

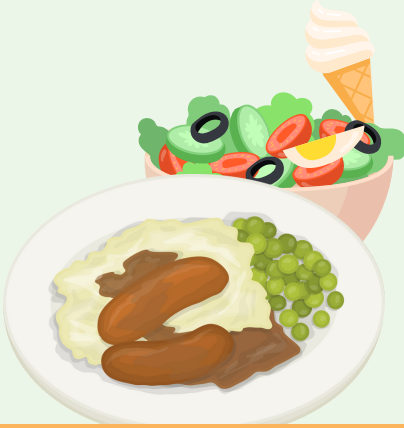
الغداء

- فاصوليا بالتوست
- السندويشات (الجبن/مايونيز البيض/هام و طماطم/
- زبدة الفول السوداني/السلمون المعب/بانير أو الماكريل)
- حساء - معلب أو مصنوع في المنزل
- نودلز أو أرز مع دجاج/حمص/لحم بقر
- عدس أو فاصوليا العسل (حلوة) مع الخبز أو الموز
- يتبع بـ:
- أصابع الخضروات والحمص / المايونيز
- بودنج الزبادي أو الفاصوليا



العشاء

- المعكرونة مثل السباغيتي بولونيز/المعكرونة بالجبن/البستو
- الشباتي و الأرز والكاري (الخضروات أو اللحم)
- أصابع السمك و البطاطا المهروسة و الخضروات
- الفلفل الحار و الفاصوليا (تشيلي بينز)
- أرز مقلي بالخضروات/برياني
- يتبع بـ:
- الأيس كريم أو الكاسترد أو بودنج الأرز
- كباب فواكه
- مشروب حليب لاسي أو رقائق الموز



الوجبات الخفيفة

- تقديم وجبات خفيفة في أجزاء صغيرة لمنع الإفراط في تناول الطعام قبل الوجبات
- مكعبات الجبن +/- مقرمشات
 - مثلث ساندويتش
 - باتيك / مافين
 - عيدان الخبز/خبز بيتا
 - فواكه مقطعة/ كباب فواكه
 - زبادي سادة

شجع الأطفال
على اللعب بالطعام!



يجب إعطاء جميع الأطفال دون سن الخامسة قطرات فيتامين د يوميًا. في NHS GGC، يمكن لجميع الأطفال دون سن 3 سنوات الحصول على قطرات فيتامين مجانية - احصل عليها من الصيدلي أو اسأل زائرنا الصحي.

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/

NHSGGCDiet@ تويتر X NHSGGC - Facebook NHSGGC - Instagram أخصائيو التغذية