

## لمجات ذكية

- تناول لمجة صغيرة بين أوقات الوجبات العادية إذا كنت جائعة فقط.
- جهزي لمجات مغذية لأطفالك يتناولونها عندما يعودون من المدرسة.
- لا تتناولي لمجة قبل اللجوء إلى الفراش. يجب هضم الطعام بينما تكوني صاحبة.
- لا تتناولي لمجات تتكون من رقائق البطاطس أو الحلوى أو الكعك.
- أأكلي أطعمة تحتوي على كميات منخفضة من الدهون والملح والسكر مثل:

- ◀ الجزر والخضار الأخرى.
- ◀ الثمار: التفاح والموز والبرتقال والكمثري
- ◀ بسكويت هش منخفض الدهون وجبن
- ◀ الفاكهة
- ◀ يوغرت منخفضة الدهون (امزجي اليوغرت بالثمار الطازجة أو مجمدة)
- ◀ كأس من الحليب منخفض الدهون

## لمجات "مرحة" لأطفالك



(3) ذري بعض الزبيب على قطعة الكرفس واستمتعي بأكلها!



(2) ضعي زبد الفول السوداني على كل قطعة من الكرفس.



(1) أغسلي الكرفس واقطعيه في شكل قضائب.

بإمكانك أيضا أكل قطع التفاح أو الموز مع زبد الفول السوداني.

