

الغذاء المناسب لأطفالك دون 3 سنوات

- للأطفال معدات صغيرة ولا يأكلون إلا كمية قليلة من الطعام عند كل وجبة. ناولي أطفالك دون 3 سنوات ثلاثة وجبات في اليوم ولمجتين أو ثلاثة بين وجبات الطعام.
- غدي أطفالك في نفس الوقت و بانتظام في كل يوم. سيساعدهم ذلك في تطوير نوع من الروتين وعادات أكل مناسبة بالنسبة لأطفالك.
- ناولي أطفالك أنواعا مختلفة من الأطعمة المغذية بما في ذلك الحليب والثمار والخضروات والخبز والحبوب المغذية والفاصوليا واللوبيا واللحوم.
- ناوليهم طعاما جديدا في كل مرة. إذا رفض طفلك الطعام ولم يعجبه حاولي مرة ثانية في وقت مختلف وفي صيغة مختلفة. قد يتطلب في بعض الأحيان عشرة محاولات قبل أن يقبل الطفل الطعام ويعجبه.
- يجب أن يشرب الأطفال دون 3 سنوات كوبا وربع الكوب من الحليب كامل الدسم في اليوم.
- اقطعي الثمار والخضروات إلى أجزاء صغيرة.

ناولي أطفالك أطعمة ذات ألوان مختلفة في كل يوم - أحمر وبرتقالي/ أصفر وأخضر وأزرق/ أرجواني وأبيض وبني - حتى يبقون في صحة جيدة.

