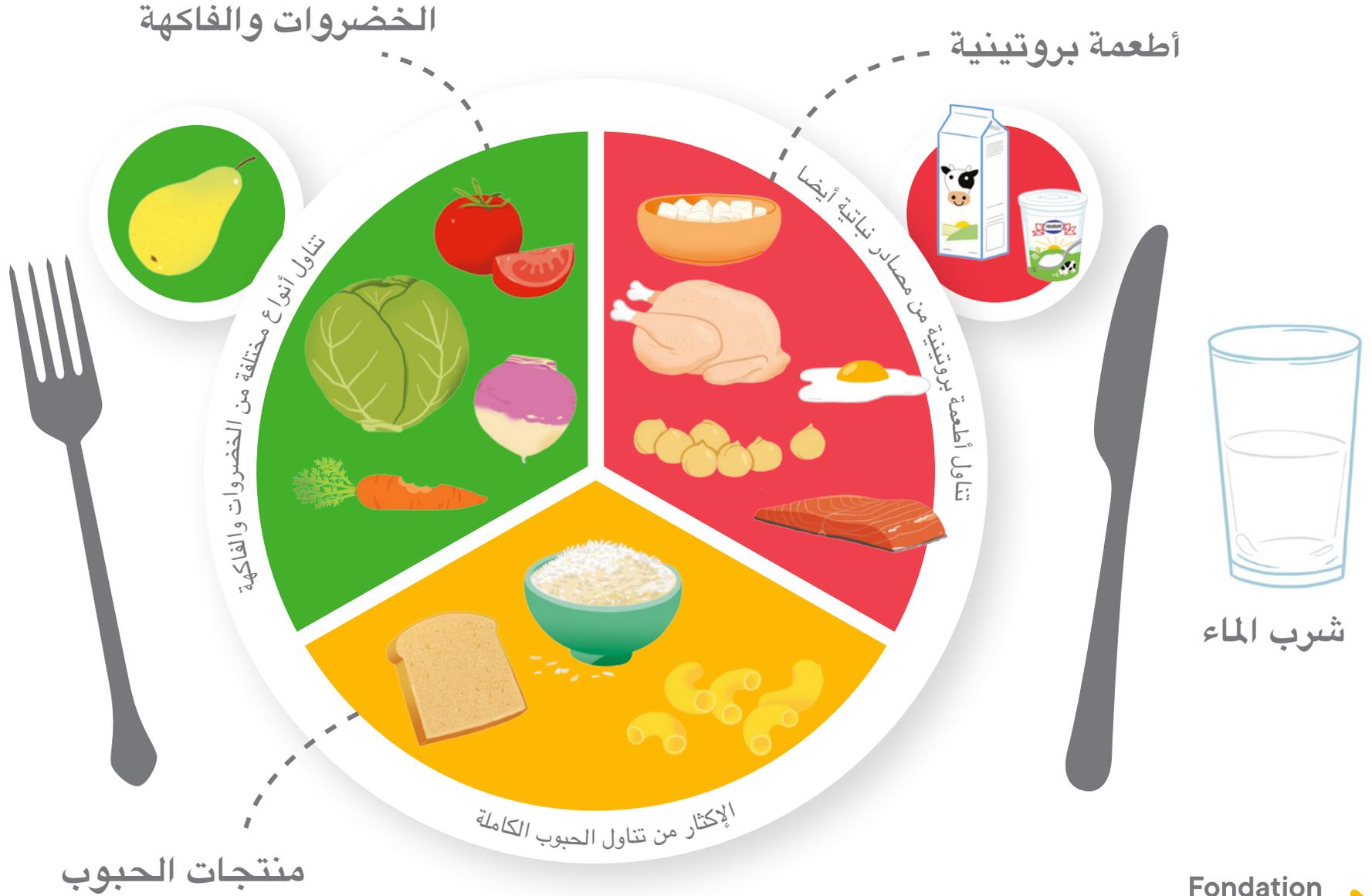


# النظام الغذائي المتوازن للسيدة الحامل والطفل الصغير



# اختر غذاء من كل مربع من أجل وجبة متوازنة!

الأطعمة المقترحة هي معطاه على سبيل المثال وليس الحصر. يجب إعطاء الطفل الصغير أطعمة لينة لا تلتصق بالفم وسهلة المضغ.

## الخضراوات

(الطازجة، أو المجمدة، أو المحفوظة)

الباذنجان	الفاصوليا الخضراء
البروكلي	الذرة
الجزر	البصل
الكرفس	البازلاء
الكرنب	اللفت (الروتاباغ)
السبانخ	الطماطم

## الفاكهة

(الطازجة، أو المجمدة، أو المحفوظة)

التفاح	الموز
الكمثرى	التين الشوكي*
العنب	البطيخ
الفاكهة المجففة (العنب،	البرتقال
والمشمش، والتمر، والبرقوق،	ثمار الفاكهة الصغيرة
وغيرها)	(الفراولة، والتوت، وتوت
	العليق، وغيرها)



\* يمكن العثور على هذه الأطعمة بمحلات البقالة المتخصصة

## منتجات الحبوب

المكرونة (المقصوفة، والسباغتي، وغيرها)

الخبز (التوست، والشامي، وخبز البرجر، وغيرها)  
الأرز

دقيق الذرة (عصيدة دقيق الذرة)

رقائق الشوفان

الكيك (المافن) المخبوز بالمنزل

الشعير

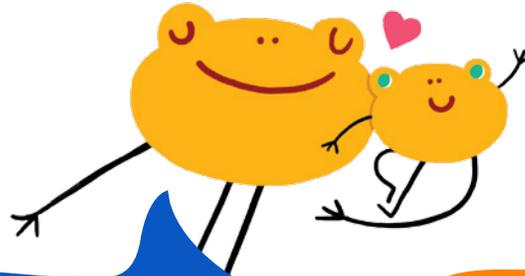
البرغل

حبوب الإفطار

الكسكس



تعتبر البطاطس نوعاً من الخضراوات ويمكن أن تكون بديلاً لمنتجات الحبوب في الوجبات، خاصة إذا ما تم تناولها مع نوع آخر من الخضراوات.



من أجل وجبة متكاملة، يجب اختيار بديلاً صحياً للحلوى على قدر الإمكان (فاكهة، أو لبن (زيادي)، أو فطائر الفاكهة، أو كيك المافن المخبوز بالمنزل، وغيرها)

إن تناول وجبة خفيفة بين الوجبات الأساسية يساعد على التغلب على الإحساس بالجوع ويمدني بالطاقة اللازمة طوال النهار!

## أطعمة بروتينية

مصادر نباتية

زبدة الفول السوداني

البقوليات (العدس، والحمص، والفاصوليا البيضاء أو الحمراء، وغيرها)

التوفو

مشروب الصويا المعزز بالفيتامينات (بدءاً من سن العامين)

مصادر حيوانية

مصادر حيوانية

اللبن البقري (بدءاً من سن 9 أشهر)

البيض

الجبن

الأسماك (قيلية البلطي، وقيلية سمك موسي المجمد، والسريدين، والسلمون المعلب، وغيرها)

المأكولات البحرية (الجمبري المجمد، والكلمار، والمحار المعلب، وغيرها)

اللحوم (المفروم، والضأن، وغيرها)

الدواجن (أوراك الدجاج، ولحم الرومي المفروم، وغيرها)

اللبن (الزبادي بالعامة المصرية)

حلوي البودنج (المهلبية) التي تم تحضيرها بالمنزل (بالفانيليا،

بالأرز، وغيرها)

