

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

إرشادات الأكل الصحي والأنشطة البدنية للطفولة المبكرة

الطبخ للأطفال



Australian Government

Department of Health and Ageing

COOKING FOR CHILDREN

عربي (Arabic)

مقدمة من الوزارة

يسرني جداً أن أقدم كتاب إرشادات الأكل الصحي والأنشطة البدنية لمراكز الطفولة المبكرة. وهو مبادرة تمثل عنصراً هاماً من خطة الطفولة المبكرة وخطة مواجهة البدانة اللتين ترعاهما الحكومة الأسترالية.

مما لا يقبل الجدل أن سنوات الطفولة المبكرة هي أهم مرحلة في حياة الطفل وأن اكتسابه تصرفات صحية منذ الولادة هو أساس الصحة الجيدة والعافية مدى الحياة. يساعد الطعام المغذي والنشاط البدني المنتظم على نمو الأطفال الطبيعي بدنياً وذهنياً ويحد من إمكانية بروز أمراض مزمنة نتيجة أسلوب المعيشة في مرحلة لاحقة من العمر.

مع تزايد عدد الأطفال الذين يقضون أوقاتاً في الرعاية، فإن مراكز الطفولة المبكرة يمكن أن تلعب دوراً هاماً في دعم الخيارات الصحية في مجالي التغذية والنشاط البدني. يقدم هذا المورد معلومات ونصائح عملية لمساعدة العاملين ومقدمي الرعاية والعائلات في قيامهم بهذا الدور.

هذا وقد صُممت الإرشادات بحيث يمكن تطبيقها في مجموعة متنوعة من مراكز الطفولة المبكرة. بما فيها الرعاية في مراكز والرعاية النهارية العائلية والمدارس التحضيرية. وقد أُعدت على أساس الأدلة وانسجماً مع الآراء الحالية المتعلقة بالنمو في مرحلة الطفولة المبكرة.

كما أنها ستكمل مجموعة من البرامج الأخرى مثل «فحص الأطفال الأصحاء» الموضوع لجميع الأطفال البالغين أربع سنوات من العمر قبل أن يبدأوا المدرسة، والموارد الأخرى مثل استعداد للحياة - دليل عادات الأطفال الأصحاء.

ستساعد هذه المبادرات على ضمان توفر أفضل بداية ممكنة في الحياة وكل فرصة في المستقبل لجميع الأطفال الأستراليين.

معالي السيدة نيكولا روكسون

وزيرة الصحة والشيخوخة

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 1-74186-913-7 رقم الموافقة على المطبوعات: 10149

© كمنولث أستراليا ٢٠٠٩

حقوق طبع هذا الكتاب محفوظة. فيما عدا أي استخدام يجيزه قانون حقوق الطبع لعام ١٩٦٨، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء منه وبأية عملية بدون إذن خطي مسبق من الكمنولث. يجب توجيه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بإعادة الإنتاج والحقوق إلى إدارة حقوق الطبع التابعة للكمنولث في دائرة النائب العام Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 أو

بإدائها على الموقع www.ag.gov.au/ccca



الطبخ للأطفال

i	مقدّمة من الوزيرة
٢	مقدّمة
	القسم ١: الأكل الصحي
٥	الإرضاع من الثدي
٨	حليب فورميلا الأطفال
١٠	البدء بالأطعمة الجاهزة
١٥	أطعمة العائلة
٢٣	التخطيط للوجبات الرئيسية
٣٢	عيّنة قائمة طعام
٣٦	سلامة الطعام: الحساسيات والاختناق ومناولة الطعام
	القسم ٢: وصفات الطعام
٤٩	مقدّمة لوصفات الطعام
٥٢	أطباق القلي بالتحريك
٥٦	الأرز
٦٠	الباستا
٦٤	اليخاني وأطباق الكري
٦٨	أنواع الفطائر والعجة الإيطالية
٧٢	الطبق الثاني والوجبات الخفيفة
	القسم ٣: قراءة إضافية
٧٩	للمزيد من المعلومات
٨١	كيفيّة طلب موارد Get Up & Grow
٨٣	شكر وتقدير

يقدم *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* معلومات عامة غير تجارية مرتكزة على الأدلّة لمراكز التعليم والرعاية الخاصة بالطفولة المبكرة للمساعدة في تنمية عادات صحية للأطفال منذ ولادتهم إلى بلوغهم خمس سنوات من العمر. قد يتطلّب الأمر الحصول على مشورة طبية مهنية بالنسبة للأطفال الذين لديهم حالات طبية أو غذائية معيّنة.

يجب أن يدرك القراء أن هذه الموارد قد تحتوي على صور لأفراد أموات من السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق تورز.

تم تحديث هذا المصدر ليعكس (٢٠١٢) *Infant Feeding Guidelines* (إرشادات إطعام الرضّع) و (٢٠١٣) *Australian Dietary Guidelines* (الإرشادات الغذائية الأسترالية).

مقدمة

تولى إعداد إرشادات *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* والموارد المرافقة لها مهنيون مختصون في صحة الأطفال والطفولة المبكرة بالتعاون مع دائرة الصحة والشيخوخة في حكومة الكمنولث. كما تمت استشارة حكومات الولايات والمقاطعتين في إعداد هذه الموارد.

وموارد *Get Up & Grow* مصممة لاستخدامها من جانب العائلات والموظفين ومقدمي الرعاية في نطاق واسع من مرافق الطفولة المبكرة ولدعم نهج وطني منسجم لموضوعي تغذية الأطفال ونشاطهم البدني. وعند تطبيق الإرشادات والتوصيات الواردة في هذه الموارد ستحتاج مرافق الطفولة المبكرة أيضاً لتلبية أية متطلبات أخرى منصوص عليها في الترتيبات النازمة التي قررتها الولاية أو المقاطعة أو للحكومة الفدرالية.

ترتكز موارد الأكل الصحي والنشاط البدني هذه على أساس ثلاث وثائق وطنية رئيسة تركز على الأطفال، هي:

- *Australian Dietary Guidelines* (٢٠١٣) إرشادات التغذية الأسترالية ٢٠١٣ وإرشادات إطعام الرضع (٢٠١٢) *Infant Feeding Guidelines*. والتي تشكل أساس سياسة التغذية في أستراليا.

- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years* التي أعدت لهداية السياسة والممارسة الخاصة بالنشاط البدني للأطفال الصغار (يوجد ملخص لها في نهاية القسم ٢: النشاط البدني)



”...تشجّع على عادات الأكل الصحية لدى الأطفال...”

أعدت مجموعة الموارد هذه أيضاً اعترافاً بالتنوّع الثقافي والديني الغني في أستراليا. ولضمان أخذ مجموعة من الاحتياجات بالاعتبار في إعدادها، تمت استشارة موظفي ومقدّمي رعاية الطفولة المبكرة وأصحاب المهن المتعلقة بها وآباء وأمّهات من مختلف أنحاء أستراليا بواسطة استطلاعات رأي ومجموعات تركيز. وقد شملت هذه الاستشارات مجموعة متنوّعة من الأفراد، بعضهم من المناطق المدينية والإقليمية والنائية، وبعضهم من خلفيات ثقافية ولغوية متنوّعة. وآخرون من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق ترونز. وبعضهم من القائمين على رعاية أطفال من ذوي الإعاقات.

نواجه في أستراليا حالياً مشكلة متزايدة في موضوع زيادة وزن الأطفال أو بدانتهم. وكتاب الطبخ للأطفال معدّ لتقديم إرشادات للأكل الصحي، وهو يحتوي على أفكار لإعداد أطعمة تعزّز نمو الأطفال البدني والذهني وتشجّع على اكتساب عادات الأكل الصحي، وهي عادات يمكن أن تشكّل أساساً لمراحل العمر اللاحقة.

والمجتمع الأسترالي متنوّع الخلفيات ويتألف من عائلات مختلفة عديدة، بما فيها عائلات سكان أستراليا الأصليين وعائلات من مختلف أنحاء العالم، لكلٍ منها خياراتها المفضّلة المختلفة وثقافتها المختلفة. لذلك فإن كتاب الطبخ للأطفال يضم مجموعة واسعة من وصفات الطعام وأبماطه. وأفضل طريقة لإظهار الاحترام لكل الثقافات والأديان هي بحث الاحتياجات والمعتقدات الخاصة بوالدي الأطفال وعائلاتهم، وقد يؤدي ذلك إلى أفكار جديدة يمكنك الاستفادة منها في المركز.

- كميات المقوّمات الكافية لطبخ مقادير لستة أطفال و٢٥ و٦٠ طفلاً (يمكن استخدام الكميات أيضاً كدليل لتعديل وصفاتك بسهولة تبعاً لعدد مقادير الأطفال)

وبالإضافة إلى المراجع الأربعة (كتاب المدير/المنسّق، كتاب الموظفين ومقدّمي الرعاية، كتاب العائلة، وكتاب الطبخ للأطفال)، تتوفر مواد إضافية من لوحات إعلانية وملصقات ومنشورات للأهل ومعلومات داخل الرسائل الإخبارية.

يلعب الطعام الذي يقدّم للأطفال في مرافق الطفولة المبكرة دوراً هاماً في ضمان حصول الأطفال على المغذيات الكافية لنموهم الصحي بدنياً وذهنياً، ويساعد على وضع أساس للأكل الصحي طيلة العمر. والمعلومات الواردة في هذا الكتاب هي بمثابة دليل لمساعدة الأطفال وعائلاتهم على النهوض والنمو!



- الطعام جزء هام جداً من حياة الأطفال الاجتماعية ونموهم.
- وكتاب الطبخ للأطفال معدّ لتوفير مجموعة واسعة من فرص الأكل ولجعل الأكل الصحي متعاً. يشمل كتاب الطبخ للأطفال معلومات عن:
- أنواع الطعام المناسب للأطفال من مختلف مراحل السن
- وصفات سهلة الاستعمال بخيارات مقوّمات مختلفة (بما يتيح استخدام المقوّمات المتاحة)
- اختيار وصفات مناسبة للأطفال الذين لديهم حساسيات أو عدم تحمّل
- المطبخ والنظافة الصحية العامة عند تحضير الطعام.



الإرضاع من الثدي

إرشاد للأكل الصحي

يوصى بالإرضاع من الثدي حصرياً مع دعم إيجابي الرضّع لغاية حوالي ستة أشهر. ويوصى بالإرضاع من الثدي لمدة ١٢ شهراً على الأقل. ولمدة أطول إذا كانت الأم والطفل راغبين في ذلك.

وحليب الثدي هو الطعام المثالي للأطفال الرضّع الصغار. يحتاج الرضّع لحليب الثدي وحسب (أو الحليب الإصطناعي الخاص بالرضّع في حال عدم الإرضاع الطبيعي) أثناء الستة أشهر الأولى تقريباً. والاستمرار في الرضاعة الطبيعية لغاية بلوغ الرضيع الـ ١٢ شهراً من العمر. ولمدة أطول من ذلك إذا شاءت الأم والطفل. يجب أن يشجّع مكان عملك الأمهات على تقديم حليب الثدي لأطفالهن عند الإمكان. وإلى أن يبدأ الرضيع بالأطعمة الجامدة لا تكون هناك حاجة لأي تحضير للطعام، إلا أنه قد يُطلب منك مناولة حليب الثدي.

المناولة المأمونة لحليب الثدي

يجب أن يشرب الرضيع حليب الثدي الذي أتى من أمه فقط. ويجب الانتباه للتأكد من حفظ حليب الثدي في أفضل حالة ليشربه الطفل. ومن المهم أيضاً التأكد من عدم ملامسة حليب الثدي لأي طعام أو شراب آخر.



الملصقات والحفظ

- يجب أن يُرمى بنهاية اليوم حليب الثدي الذي يتم إحضاره من المنزل ولا يُستخدم في ذات اليوم.
- يجب إحضار حليب الثدي إلى مركز الطفولة المبكرة:
 - في قنّان بلاستيكية معقّمة وفي وعاء عازل
 - وعليه ملصقة تحمل اسم الطفل وتاريخ استخدام الحليب.
- يجب وضع القناني في صينية تمنع الانسكاب على أسفل رف في البرّاد. والهدف من ذلك هو التأكّد من عدم سقوط حليب الثدي فوق أطعمة أخرى إذا تعرّض لهزّة أو للانسكاب.

تسخين حليب الثدي

- يستطيع الرضّع شرب حليب الثدي مباشرة من البرّاد. أما إذا كان الرضيع يفضّل الحليب الدافئ:
- سخّن الحليب بوضع القنينة في ماء دافئ
- افحص درجة حرارة الحليب دائماً قبل إعطائه للرضيع.
- لا تدفئ الحليب في فرن الميكروايف لأن ذلك يؤدي في الغالب إلى تسخينه بصورة غير متناسقة ويمكن أن يؤدي إلى حروق. كما أن تسخين حليب الثدي في الميكروايف قد يقضي على بعض فوائده الطبيعية.
- ارم حليب الثدي المتبقي الذي تم تسخينه أو أي حليب بقي في القنينة بعد الرضعة. إذ لا يمكن ادّخاره للاستخدام لاحقاً أو لإعادة تدفئته.





الإجراءات المقررة لحليب الثدي

- عندما يحين موعد إعطاء أحد الرضّع حليب الثدي من البرّاد:
- احرص على قيام موظفين اثنين بالتأكّد من أن الاسم المكتوب على القنينة هو الاسم الصحيح للرضيع المطلوب إرضاعه.
- وقع على سجل إتمام الرضيع.
- قدّم حليب الثدي في القنينة البلاستيكية المعقّمة أو الكوب البلاستيكي المعقّم الذي أحضرته/أحضرتة الأم. تختار بعض العائلات إرضاع أطفالها بالقناني، بينما قد تختار عائلات أخرى تقديم حليب الثدي المعصور في كوب. يكون الرضّع جاهزين عادة للشرب من الكوب ببلوغهم حوالي سبعة أو ثمانية أشهر.
- إذ أُعطي رضيع حليب أم غير أمه، أو إذا كنت تعتقد أن ذلك ربما حدث، أبلغ مديرك في الحال.

حليب فورميلا الأطفال

إرشاد للأكل الصحي

إذا كان الطفل الرضيع لا يرضع من الثدي، أو إذا كان يرضع من الثدي جزئياً، أو إذا توقف إرضاعه من الثدي، فاستخدم له حليب فورميلا الأطفال لغاية ١٢ شهراً من العمر.

على الرغم من أن حليب الثدي هو الأفضل، فإنه إذا كان من غير الممكن إرضاع الرضيع من الثدي فإن حليب فورميلا الأطفال هو البديل المأمون الوحيد. ولحين بلوغ الرضيع ١٢ شهراً من العمر، يجب أن يكون حليب فورميلا الأطفال الشراب الرئيسي الذي يُعطى للرضع الذين توقفوا عن الرضاعة من الثدي تماماً أو الذين يرضعون من الثدي بصورة جزئية فقط. يجب تحضير حليب فورميلا الأطفال طبقاً لتوجيهات المصنع وإعطاؤه للرضيع في قنينة نظيفة أو كوب نظيف.

المناداة المأمونة للقناني وحليب الفورميلا في مركز الطفولة المبكرة

على الأمهات والآباء إحضار قناني وحلمات معقمة وكذلك كمية مقاسة سلفاً من مسحوق الفورميلا كل يوم. ويجب أن يُكتب عليها جميعاً بوضوح التاريخ واسم الرضيع وكمية الماء التي يجب خلطها مع الفورميلا. ويجب إعداد الماء لحليب فورميلا الأطفال بإيصال إبريق أو غلاية من الماء العذب إلى درجة الغليان ثم ترك الماء يغلي لمدة ٣٠ ثانية (أو إلى أن تتوقف الغلاية عن الغليان إذا كانت من النوع الكهربائي الأوتوماتيكي). يجب بعد ذلك تبريد الماء قبل استخدامه. ويجب تحضير حليب فورميلا الأطفال دائماً قبل أقصر وقت ممكن من موعد الحاجة لاستخدامه. والأسلم هو تحضير كل رضة على حدة وليس عدة رضعات دفعة واحدة.

ليس من المأمون أن يقوم الآباء والأمهات بإحضار حليب فورميلا الأطفال المحضّر سلفاً لأطفالهم. والسبب هو تجنّب الإمكانية الخفيفة لتكاثر البكتيريا الضارة في حليب الفورميلا المحضّر سلفاً والتسبب بمرض.



قد يفضل المركز الذي تعمل فيه قيام الأم أو الأب بإحضار قناني مملوءة بالكمية الصحيحة من الماء المغلي سلفاً والمبرد بحيث لا يتعين عليك غلي الماء وتبريده بنفسك قبل إرضاع كل طفل رضيع.

عند إعداد قناني حليب الفورميلا تذكر ما يلي:

- إن الماء المأخوذ من وحدات غلي الماء ليس مناسباً للأطفال الصغار.
- يجب تخضير حليب فورميلا الأطفال قبل أقرب وقت ممكن من موعد استخدامه.
- إذا احتاج الأمر لحزن حليب الفورميلا بعد خلطه احفظه في البراد إلى وقت استخدامه ولا تحفظه لأكثر من ٢٤ ساعة.
- لا تضيف أي شيء آخر إلى حليب فورميلا الأطفال. إذ أن إضافة سيريال الأطفال أو أية مقوّمات أخرى يمكن أن يتعارض مع إطعام الطفل.
- لا تسخن قناني حليب الفورميلا في فرن الميكروايف، بل سخّنها في حمام ماء لمدة لا تزيد على ١٠ دقائق. وهذا يضمن أن القنينة قد سخنت بصورة متناسقة ويخفف من إمكانية حرق طفلك.
- اشطف كل القناني والحلمات، بعد استخدامها، بماء بارد وارسلها إلى المنزل لغسلها وتعقيمها.

حليب البقر

يجب عدم إعطاء الرضّع حليب البقر كشراب رئيس حتّى يبلغ الرضيع الـ ١٢ شهراً من العمر تقريباً. يمكن استخدام كميات صغيرة من حليب البقر في إعداد الأطعمة المخلوطة للرضّع. إلّا أنه لا يوصى بأنواع الحليب القليلة الدسم وتلك الخفضة الدسم للأطفال قبل بلوغهم السنتين.

البدء بالأطعمة الجامدة

إرشاد للأكل الصحي

قدّم الأطعمة الجامدة عند بلوغ الرضيع ستة أشهر من العمر تقريباً.



متى تبدأ بالأطعمة الجامدة

ينصح بشدة بعدم تقديم الأطعمة الجامدة إلا عند بلوغ الرضيع ستة أشهر من العمر تقريباً. هناك الكثير من الفوائد للبدء بأطعمة جديدة مع متابعة الإرضاع من الثدي. ويجب استمرار الإرضاع من الثدي لمدة الـ ١٢ شهراً الأولى من حياة الطفل على الأقل. ويمكن الاستمرار في الإرضاع من الثدي إلى ما بعد ١٢ شهراً إذا كان الرضيع وأمه يرغبان في ذلك. كما أن الرضع الذين يأخذون حليب فورميلا الأطفال يجب أن يستمروا في أخذ حليب الفورميلا خلال مرحلة

البدء بالأطعمة الجامدة أيضاً ولغاية بلوغهم ١٢ شهراً من العمر.

”ينصح بشدة بعدم تقديم الأطعمة الجامدة إلا عند بلوغ الرضيع ستة أشهر من العمر تقريباً.“



تحضير الأطعمة الأولى للأطفال الرضع

عند تحضير الأطعمة الأولى للأطفال الرضع خذ الأمور التالية في اعتبارك:

- لا داعٍ لإضافة الملح أو السكر أو منكهات أخرى.
- يمكن إضافة الماء العادي إذا كانت هناك حاجة لسائل إضافي.
- يمكن إضافة حليب الثدي أو حليب فورميلا الأطفال ولكن فقط خلال تحضير وجبات فردية لكل طفل على حدة. تذكر أن حليب الثدي الذي تحضره إحدى الأمهات يجب إعطاؤه لرضيعها دون غيره.
- بالنسبة لمعظم الرضع يجب أن تكون الأطعمة الأولى ناعمة خالية من الكتل وبسماكة مشابهة لسماكة الكسترد.
- يجب إطعام الأطفال الرضع أطعمة ناعمة فقط في البداية. تنمو مهارات الأكل لديهم بسرعة ويستطيعون الانتقال إلى أكل الأطعمة المهروسة أو المفرومة أو المفتتة.
- طالما أنّ الأطباق الأولى تتضمن الأطعمة الغنية بالحديد، فيمكن أن تبدأ في تقديم الأطعمة بأيّ ترتيب وبأيّ معدّل يناسب الرضيع.
- يجب التخلص من أي طعام يتم تقديمه للأطفال الرضع ولا يؤكل.

الأطعمة التي يجب البدء بها

المرحلة	أمثلة الأطعمة التي يمكن استهلاكها
الأطعمة الأولى (من حوالي ستة أشهر)	الأطعمة الغنية بالحديد. بما في ذلك الحبوب المدعمة (مثلا الأرز)، الخضراوات (مثلا البقوليات، فول الصويا، العدس)، السمك، الكبد، اللحم والدجاج، التفوق المطبوخ
الأطعمة المغذية الأخرى يجب أن يتم تقديمها قبل بلوغ سن ١٢ شهرا	الخضراوات المطبوخة أو النيئة (مثلا الجزر، البطاطا، الطماطم)، الفواكه (مثلا التفاح، الموز، البطيخ)، بيضة كاملة، الحبوب (مثلا القمح، الشوفان)، الخبز، المعكرونة، معجون الجوز، المصبرات المحمصة وكعك البقسماط، منتجات الألبان مثل الجبن كامل الدسم، الكسترد واللبن الزبادي
من ١٢ إلى ٢٤ شهرا	أطعمة العائلة الحليب المبستر كامل الدسم

ملحوظة ١: لا ينصح بتقديم الأطعمة الجامدة الصلبة الصغيرة، المستديرة و/أو الدبقة لأنها قد تتسبب في الاختناق.

ملحوظة ٢: لتجنب التسمم، لا تقدم العسل للأطفال الرضع.

المكسرات والأطعمة الجامدة الأخرى

الأطعمة التي تشكل نسبة عالية من خطر الاختناق هي المكسرات الكاملة، البذور، الجزر النيء، ضلوع الكرفس وقطع التفاح يجب تجنبها في السنوات الثلاث الأولى حيث أن حجمها و/أو تكوينها يزيد من خطر الغصة والاختناق. وعلى كل، يمكن تقديم معجون الجوز ومربى الجوز للرضع في سن حوالي ستة أشهر.



التقدّم إلى مرحلة الأكل من كوب

يستطيع الرضّع أن يتعلّموا استخدام كوب من سن مبكرة ويكونون عادة جاهزين للمحاولة من سن سبعة أشهر تقريباً. بالنسبة لبعض الرضّع يكون التقدّم من الرضاعة بالقنينة إلى استخدام الكوب، بينما قد لا يقوم الأطفال الذين يرضعون من الثدي باستخدام القنينة بل ينتقلون مباشرة إلى استخدام الكوب. مع استمرار الرضاعة من الثدي في الغالب.

يمكن تقديم حليب الثدي للرضّع في كوب إذا كانت الأم عصرت حليباً واختارت عدم إرضاع طفلها بالقنينة. يمكن عرض الماء المغلي سلفاً ثم المبرد كشراب إضافي في قنينة أو كوب بعد ستة أشهر من العمر.

” يستطيع الرضّع أن يتعلّموا استخدام الكوب من سن مبكرة...”

على الرغم من أن الماء يُقدّم أحياناً في قنينة بعد ستة أشهر، فإنه من الأفضل استخدام كوب. عند بلوغ الأطفال الـ ١٢ حتّى الـ ١٥ شهراً من العمر (أو قبل بلوغهم ذلك السن بالنسبة للأطفال الذين يشربون الحليب الإصطناعي)، يستطيع معظمهم استخدام الكوب بشكل جيّد يكفي لإرواء عطشهم، ويمكن التوقف عن استخدام قنينة الحليب. أما الأطفال الرضّع الذين يستمرون في الشرب من القنينة إلى السنة الثانية من عمرهم فقد يشربون الكثير من الحليب ويقل اشتهاؤهم للأطعمة الأخرى ممّا يزيد من احتمال نقص الحديد لديهم.

لا يحتاج الرضّع لمشروبات حلوة مثل الكورديال والمشروبات الغازية وعصير الفواكه. يجب عدم تقديم هذه المشروبات على الإطلاق، خاصة بقنينة، إذ أن المشروبات الحلوة يمكن أن تحدّ من اشتها الرضيع للأطعمة المغذية وأن تزيد من إمكانية تسوّس أسنانه. يجب أن يكون حليب الثدي أو الفورميلا الشراب الرئيسي للرضّع إلى أن يبلغوا ١٢ شهراً من العمر.

مخاطر اختناق الرضّع

يجب الإشراف على الرضّع دائماً عندما يأكلون نظراً لإمكانية حدوث الاختناق. ينبغي عدم وضع الرضّع أبداً في أسرة الرضّع أو الأسرة العادية مع قنينة، كما أن سند القناني لإبقائها واقفة أو ترك الرضيع الصغير بدون إشراف عندما يرضع يعرّضه لخطر الاختناق.

خلال فترة التعلّم على الأكل، من الشائع أن «يغلّ» الأطفال مع السعال أو إخراج الطعام من أفواههم. وهذا يختلف عن الاختناق ولا يدعو للقلق. أما الاختناق الذي يحول دون التنفس فإنه حالة طبية طارئة.

للحدّ من خطر الاختناق:

- ينبغي الإشراف على الأطفال الرضّع دائماً عندما يأكلون.
- اعرض أطعمة تكون مناسبة لقدرات الطفل على الأكل. ابدأ بالطعام الناعم والطري ثم انتقل تدريجياً إلى طعام العائلة.
- ابشر أو اطبخ أو اهرس التفاح والجزر والفواكه أو الخضراوات الصلبة الأخرى قبل تقديمها للأطفال الصغار.
- لا تقدّم للأطفال الصغار قطعاً من الفواكه والخضراوات النيئة الصلبة أو المكسّرات أو الفوشار أو رقائق الذرة أو غيرها من الأطعمة الجامدة أو الصلبة أو الصغيرة أو المستديرة و/أو الدبقة.
- لا تجبر الرضيع على الأكل أبداً.

احتياجات خاصة في الأكل

يجوز تأخير البدء بالأطعمة الجامدة لبعض الأطفال. كما أن تقبّلهم للأطعمة الجامدة والبدء بأطعمة بنيات مختلفة قد يكون أبطأ. من المهم بحث المسائل المتعلقة بأكل الأطفال مع آبائهم وأمهاتهم ووضع خطة مشتركة تلبّي احتياجات الطفل.



أطعمة العائلة



البدء بإعطاء الأطفال طعام العائلة

يُعتبر اكتساب عادات الأكل الجيدة في مرحلة الحياة المبكرة إلى جانب نظام غذائي متوازن من الأمور الجوهرية لصحة الطفل وعافيته. بما أنك تحضر وتطبخ الطعام للأطفال لديك الفرصة للتأثير إيجابياً على أنواع الأطعمة التي يأكلها الأطفال وكذلك على تصرفات أكلهم. وهذا يساهم في تنمية عادات جيدة وصحة جيدة في مرحلة الطفولة وكذلك في مراحل العمر اللاحقة.



إرشاد للأكل الصحي

تأكد من أنّ الطعام المقدّم للأطفال ملائم لعمر الطفل ونموه. ويشتمل على مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية المنسجمة مع Australian Dietary Guidelines إرشادات التغذية الأسترالية (انظر أدناه).

إرشادات التغذية الأسترالية Australian Dietary Guidelines

الإرشاد ١	من أجل الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه، يجب أن تكون نشيطاً بندياً وأن تختار كميات من الأطعمة المغذية والمشروبات لتلبية احتياجاتك من الطاقة. • يجب أن يتناول الأطفال والمراهقون أطعمة مغذية كافية من أجل النمو والتطور بشكل طبيعي. ويجب أن يكونوا نشيطين بندياً يومياً. ويجب فحص نموهم بصورة منتظمة. • يجب أن يتناول الكبار أطعمة مغذية وأن يحرصوا على ممارسة النشاط البدني لمساعدة عضلاتهم على النمو وللمحافظة على وزن صحي.
الإرشاد ٢	استمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من هذه الفئات الخمس يومياً: • كمية كبيرة من الخضراوات. بما في ذلك الخضراوات مختلفة الأنواع والألوان، والبقوليات/الفاصوليا • الفواكه • الأطعمة المكونة من الحبوب (السيريا)، التشكيلات المحتوية بصفة غالبية على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز، السيريا، الأرز الباستا، معكرونة النودلز البولينتا، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير • اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور، البقوليات/أنواع الفاصولياء المختلفة • الحليب، اللبن الزبادي، الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب قليل الدسم لا يناسب الأطفال تحت السنتين من العمر) واشرب كمية كبيرة من الماء.



الإرشاد ٣	قلل كمية الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة، الأملاح المضافة، السكريات المضافة والكحول. أ- قلل كمية الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون المشبعة، مثل البسكويت، الكيك، المعجنات، الفطائر، اللحوم المعالجة، البرجر، البيتزا، الأطعمة المقلية، رقائق البطاطا، والرقائق المقلية والمقرمشة أو غيرها من الوجبات الخفيفة. • استبدل الأطعمة المحتوية بصفة غالبية على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل الزبدة، الكريمة، زبدة مارجرين للطهي، زيت جوز الهند وزيت النخيل بأطعمة تحتوي على نسبة غالبية من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة مثل الزيوت، المربي، زبدة/معجون الجوز والأفوكادو. • الأنظمة الغذائية المحتوية على نسبة منخفضة من الدهون غير مناسبة للأطفال دون سن السنتين. ب- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على الأملاح المضافة. • اقرأ الأغلفة الخارجية لكي تنتقي من بين الأطعمة المتشابهة تلك المحتوية على نسبة صوديوم أقل. • لا تضيف الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو أثناء تناوله. ج- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على السكريات المضافة مثل الحلويات، المشروبات المحلاة والعصائر المركزة، شراب الفواكه، المياه المدعمة بالفيتامين، مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية. د- إذا أردت شرب الكحول، فقلل إذاً من الكمية. بالنسبة للنساء الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل أو المرضعات، عدم شرب الكحول هو أفضل الخيارات الآمنة.
الإرشاد ٤	عليك تشجيع، دعم وترويج الإرضاع من الثدي.
الإرشاد ٥	عليك الاعتناء بطعامك؛ عليك القيام بتحضيره وتخزينه بصورة آمنة.

© Commonwealth of Australia, 2013.

© كمنولث أستراليا، ٢٠١٣.





فئات الطعام الأساسية

يضع الدليل الأسترالي للأكل الصحي كل أنواع الأطعمة ضمن فئات وذلك على أساس المغذيات التي توفرها. توفر فئات الطعام الأساسية المغذيات الضرورية للصحة الجيدة والحياة اليومية.

وفئات الطعام الأساسية هي:

- الخضراوات والبقوليات/ وأنواع الفاصوليا
 - الفواكه
 - الحبوب الخشنة، التشكيلات المحتوية بصفة غالبية على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز، الحبوب المطحونة، الأرز، المعكرونة، النودلز، العصيدة، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير
 - اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور، البقوليات/الفاصوليا
 - الحليب، اللبن الزبادي، الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب القليل الدسم غير مناسب للأطفال تحت سن السنتين)
- يُطلق على الأطعمة التي من فئات الطعام الأساسية في الغالب اسم «الأطعمة اليومية». من المهم أن تختار معظم الأطعمة التي تؤكل كل يوم، سواء أكانت للوجبات الرئيسية أو الخفيفة، من فئات الطعام هذه. ومعظم الأطعمة التي تقدّم في الوجبات الرئيسية يمكن تقديمها أيضاً كوجبات خفيفة. تشمل الوجبات الخفيفة العادية المناسبة الخبز أو السيريال والفواكه والخضراوات والحليب والجبن واللبن الزبادي.

أما «المأكولات الاختيارية» أو «المأكولات الخاصة» (راجع الصفحة ٢٣) من ناحية أخرى فإن قيمتها الغذائية ضئيلة جداً وهي ليست ضرورية للصحة الجيدة. وتناول المأكولات الاختيارية يمكن أن يحدّ من شهية الطفل للأطعمة المشمولة في فئات الطعام.

تعتبر ثلاث وجبات رئيسية ووجبتان خفيفتان في اليوم مثالية للأطفال الصغار، والأطفال الذين قد لا يتناولون وجبة المساء إلا في وقت متأخر قد يحتاجون لوجبة خفيفة صغيرة بعد الظهر. ويُذكر أن الوجبات الخفيفة هامة لتغذية الأطفال بأهمية الوجبات الرئيسية.

الخبز والسيريرال والأرز والباستا والحبوب الأخرى

قدّم أنواع الخبز أو السيريرال أو الأرز أو الباستا أو الحبوب الأخرى (مثل الكسكس والبولنتا، أي عصيدة الذرة الصفراء) كل يوم. جرّب أنواعاً مختلفة من الخبز مثل الخبز الأسمر (هوليل) و الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والخبز المدور والخبز اللبناني وخبز بيتا والكعك الطري (أي «مفين» الإنكليزي).

الخضراوات والبقلات

ضع مقداراً أو مقدارين من الخضراوات في كل وجبة رئيسية. قدّم مجموعة متنوعة من الخضراوات، واختر منها أنواعاً مختلفة من الألوان والبنيات. أضف الخضراوات المطبوخة بالإضافة إلى خضراوات السلطة. انتبه لتجنّب أخطار الاختناق. ولا تقدّم الخضراوات النيئة الصلبة للأطفال الصغار.

احرص على تقديم مجموعة متنوعة واسعة من الأطعمة. وضع في قوائم الطعام لديك أطعمة من الثقافات المختلفة (راجع قسم وصفات الطعام للاطلاع على بعض الأفكار الجيدة). ادعُ العائلات لإخبارك بوصفات طعامها التقليدية أو المفضلة. وكن متنبّهاً لحساسيات الطعام عندما تبدأ بوصفة طعام جديد. وحرّى الأمر جيداً قبل إضافة تلك الأطعمة إلى قائمتك. فقد يكون عليك تعديل بعض هذه الوصفات. وسواء أكنت تحضّر وجبات رئيسية وخفيفة لعدد كبير من الأطفال في مركز الطفولة المبكرة أم لعدة أطفال فقط في المنزل فإنه من المهم أن تضع في اعتبارك فئات الطعام الأساسية وعدداً من المغذيات المعيّنة كالحديد والكالسيوم وفيتامين «سي».





الفواكه

قدّم مقداراً واحداً على الأقل من الفواكه كل يوم كوجبة خفيفة أو كطبق ثانٍ. اختر مجموعة متنوّعة من الفواكه كل أسبوع بما فيها فواكه الموسم وكذلك الفواكه المثلّجة أو المعلّبة. يستمتع معظم الأطفال بشيء من سلطة الفواكه أو طبق من الفواكه.

الحليب وأو اللبن الزبادي وأو الجبن وأو بدائلها

الحليب العادي والجبن واللبن الزبادي هي أكثر منتجات الألبان شيوعاً. لا يوصى بحليب البقر كشراب رئيس للرضع دون الـ ١٢ شهراً من العمر. إلا أنه يمكن إعطاؤهم كميات صغيرة منه في أطعمة أخرى مثل حبوب الفطور. ويمكن إعطاؤهم منتجات الألبان الأخرى مثل اللبن الزبادي والكسترد والجبن بعد سن ستة أشهر تقريباً. يوصى بالحليب العادي كامل الدسم للأطفال البالغين سنة إلى سنتين من العمر. أما الحليب العادي خفيف الدسم فمناسب للأطفال فوق سنتين من العمر. لا يُعتبر الكريم والزبد من مصادر الكالسيوم الكافية، وهما ليسا مشمولين كأطعمة يومية.

حاول تقديم مقدار من الحليب أو الجبن أو اللبن الزبادي في كل وجبة رئيسية أو خفيفة. ويمكن أن يكون ذلك ما يلي:

- مطحون الفواكه (smoothie)
- لبن زبادي
- كوب من الحليب
- جبن يقدّم مع طبق من الفواكه أو الخضراوات أو الخبز أو البسكوت.
- حليب أو جبن يُستخدم في الطبخ. بوضعهما في الكسترد مثلاً أو في طبق الباستا.

إذا كان الأطفال فوق سن ١٢ شهراً لا يشربون حليب البقر أو لا يأكلون منتجات الألبان البقرية فيمكن إعطاؤهم شراب الصويا المضاف إليه كالسيوم بدلاً منها. يمكن تقديم حليب الأرز والشوفان إذا كان غنياً بالكالسيوم وكامل الدسم بعد الـ ١٢ شهراً من العمر. يوصى بذلك تحت إشراف صحي متخصص.

اللحم الخالي من الدهن و/أو السمك و/أو الدواجن و/أو بدائلها

قدّم مقدار أطفال واحداً من اللحم أو اللحم أو أحد بدائله في وجبة الظهر والمساء. ويمكن أن يكون ذلك ما يلي:

- اللحم الخالي من الدهن مثل لحم البقر والحمل والكنغر
- اللحم الأبيض كلحم الدجاج والديك الرومي والسمك والخنزير والعجل
- أطعمة نباتية مضاف إليها البروتين مثل البيض والجبن والبقليات (بما فيها الفاصوليا والحمص والعدس) والمكسّرات والتوفو.

الأطعمة الغنية بالحديد

عند تقديم أطباق اللحم الأبيض أو الأطعمة النباتية قدّم مقداراً إضافياً من طعام آخر يحتوي على الحديد مع الوجبة الرئيسية. وهذا أمر هام لأن اللحم الأبيض والحبوب والخضراوات تعطي كميات صغيرة من الحديد مقارنة باللحم الأحمر. من الأطعمة الأخرى التي تمدّ الجسم بالحديد:

- الخبز الأسمر (هوليل)
- خضراوات معيّنة مثل السبانخ والبروكولي والقرنبيط
- أنواع الفاصوليا مثل الفاصوليا المطبوخة (baked beans) والعدس.





الأطعمة الغنية بفيتامين «سي»

قدّم نوعاً من الخضراوات أو الفواكه الغنية بفيتامين «سي» مع كل وجبة رئيسية من اللحم الأبيض أو وجبة نباتية، ذلك أن فيتامين «سي» يساعد الجسم على امتصاص الحديد. تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» ما يلي:

- البروكولي والقرنبيط والبازلا والبندورة والفليفلة
- الحمضيات وفواكه كيوي والبطيخ الأصفر والفراولة.

«المأكولات الاختيارية»

إن «المأكولات الاختيارية» ليست مشمولة في أي من فئات الطعام الأساسية. وهي على العموم تحتوي على نسب مرتفعة من الوحدات الحرارية والدهون المشبعة والسكريات المضافة و/أو الأملاح المضافة. وهي في الأغلب الأعم ذات قيمة غذائية ضئيلة وتكون في أغلب الأحيان مجهزة ومعلّبة. لا داعٍ لتقديم المأكولات الاختيارية بصورة منتظمة.

«لا داعٍ لتقديم المأكولات الاختيارية بصورة منتظمة.»

فيما يلي أمثلة من المأكولات الاختيارية:

- البسكوت الحلو و«التشيبس» والبسكوت غير الحلو الغني بالدهن
- الأطعمة المقلية
- الأطعمة التي أساسها المعجنات كالفتائر أو لفائف المقانق أو المعجنات الأخرى
- الأطعمة السريعة والأطعمة الجاهزة «تايك أواي»
- البوظة والكعك وبعض أنواع الحلواء
- المشروبات الغازية والعصائر بنكهة الفواكه والعصائر المركّزة والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والحليب المنكه والمياه المعدنية المنكهة.

إرشاد للأكل الصحي

قدّم الماء بالإضافة إلى مشروبات الحليب المناسبة لسن الطفل. يمكن تقديم ماء مغلي ومبرّد للأطفال الرضّع الذين دون ستة أشهر من العمر ولا يرضعون من الثدي بصورة حصرية، وذلك بالإضافة إلى حليب فورميلا الأطفال.



الماء ضروري للكثير من وظائف الجسم الهامة، بما فيها الهضم وامتصاص المغذيات والتخلّص من الأوساخ والفضلات من الجسم. يمكن تقديم الماء المغلي المبرّد للأطفال الرضّع دون ستة أشهر من العمر الذين لا يرضعون من الثدي بصورة حصرية. وبين ستة أشهر و ١٢ شهراً يمكن أن يُستخدم الماء المغلي المبرّد كتكملة لحليب الثدي أو الفورميلا. أما الأطفال بين سن عام وخمسة أعوام، فيجب تقديم الماء وحليب البقر كمشروبات رئيسية لهم. ويجب أن يكون بإمكان الأطفال الوصول إلى ماء الشرب في كل الأوقات في خلال اليوم. وعندما يكون ماء الحنفية النظيف والمأمون متوفراً يمكن تقديمه لهم، إذ ليس من الضروري على العموم شراء ماء معبأ بالقناني. والحليب العادي هام أيضاً لأنه يُعتبر مصدراً جيداً للكالسيوم.

المشروبات الحلوة ليست جزءاً من النظام الغذائي الصحي لأنها لا توفر شيئاً يُذكر من المغذيات ويمكن أن تملئ بطون الأطفال مما يؤدي إلى نقص اشتهاهم للأطعمة الأكثر فائدة. وقد تسهم المشروبات الحلوة أيضاً في تسوّس الأسنان وزيادة وزن الأطفال. من المهم تجنّب إعطاء الأطفال مشروبات حلوة مثل المشروبات الغازية والمياه المعدنية المنكهة والحليب المنكه والكورديال وشراب الفواكه وعصير الفواكه.

”يجب أن يكون بإمكان الأطفال الوصول إلى ماء الشرب في كل الأوقات ...“



التخطيط للوجبات الرئيسية



من المهم التخطيط مسبقاً عند تحضير وجبات رئيسية للأطفال وذلك لتقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة. كما أن التخطيط المسبق يساعد في شراء المقومات والتحكم بالميزانية.

إعداد قائمة طعام

إن إعداد قائمة طعام يسهّل عملية التخطيط للوجبات الرئيسية وتحضيرها. في الصفحتين ٣٢ و ٣٣ قائمة طعام كعينة. لإعداد قائمة طعام خاصة بك اتّبع الخطوات التالية مع الإشارة إلى عيّنة قائمة الطعام أثناء ذلك.

١ - قزّر عدد الأيام التي ستشملها قائمة الطعام

إن تخطيط قائمة طعام «دورية» أو قائمة طعام تتكرّر كل مدة من الوقت أسهل عموماً من إدراج عدد كبير من الوجبات الرئيسية أو الخفيفة للإعداد «مرة واحدة». فوجود دورة منظمة يقلّل من الوقت الذي تقضيه في التخطيط وطلب المقومات. وتبعاً للمركز الذي تعمل فيه ومتطلباته، قد يحتاج الأمر لإعداد قائمة طعام تشمل ثلاثة إلى أربعة أسابيع وذلك للتنوع. إذا كان أغلب الأطفال يأتون على أساس عرضي فقط، فإن التخطيط لدورة أقصر قد يفي بالمرام علماً بأنه يجب مراعاة التنوع فيها على الرغم من ذلك. إذا استخدمت دورة أقصر فكّر بإعداد قائمة طعام لمدة ستة أو سبعة أيام لضمان تقديم مجموعة متنوعة من الطعام للأطفال كلّما أتوا إلى المركز.

راجع عيّنة قائمة الطعام في الصفحتين ٣٢ و ٣٣، وهي قائمة طعام لمدة ١٠ أيام أو أسبوعين.

٢ - قرر ما إذا كنت ستقدم طبقاً أو طبقين من الطعام في وقت الغداء

راجع عيّنة قائمة الطعام في الصفحتين ٣٤ و ٣٥. وهي قائمة طعام تعرض طبقين من الطعام في وقت الغداء.

إذا قررت عرض طبق واحد فقد يحتاج الأمر لطعام إضافي وقت الوجبات الخفيفة.

٣ - ارسم مخططاً على ورقة أو باستخدام الحاسوب

تأكد من أن ترسم أعمدة كافية لكل عدد الأيام التي ستكون في دورة قائمة طعامك وصفوفاً أفقية كافية للوجبات الخفيفة وعدد أطباق الطعام كل يوم.

راجع عيّنة قائمة الطعام في الصفحتين ٣٤ و ٣٥. أسماء الأعمدة موجودة في أعلى الصفحة. بما أن قائمة الطعام هذه لأسبوعين فإنها تتألف من صفحتين. بعمود واحد لكل من الأيام العشرة. وعلى الجانب الأيسر في الأدنى خمسة صفوف أفقية للوجبات الخفيفة وأنواع الأطباق الرئيسية المقررة في كل يوم.





٤ - راجع تشكيلة وصفات الطعام التي لديك وفكّر بأفكار للوجبات الرئيسية.

عندما تراجع تشكيلة وصفات الطعام التي لديك فكّر بالأطعمة المتوفرة في الموسم. فالأصناف التي في موسمها تكون أفضل طعماً في الغالب كما تكون عادة أرخص. ينبغي أن تضم كل وجبة رئيسية في منتصف النهار والمساء الأشياء التالية لكل طفل:

- مقدار واحد من اللحم الخالي من الدهن أو الدواجن أو السمك أو أحد بدائل هذه الأصناف
- مقدار واحد من الخبز أو السيريال أو الحبوب
- مقدار أو مقداران من الخضراوات

راجع عيّنة قائمة الطعام في الصفحتين ٣٤ و ٣٥. تشمل قائمة الطعام هذه مجموعة متنوّعة من الأطعمة من كل فئة من فئات الطعام.



٥ - ابدأ ملء قائمتك بأفكار الوجبات الرئيسية.

- ابدأ بالطبق الذي فيه مصدر البروتين الرئيسي (اللحم أو السمك أو الدجاج أو بديل لهذه الأصناف كالبيض أو البقوليات). في طبق الكري مع لحم الحمل مثلاً يكون اللحم هو مصدر البروتين. بينما يكون هذا المصدر في أطباق التونة المطبوخة في الفرن السمك، وفي شوربة العدس تكون البقوليات مصدر البروتين.
- أضف أطعمة تناسب الطبق الرئيسي واهدف إلى أن تكون هناك مجموعة متنوعة من الألوان. مثلاً هل هناك حاجة لنوع أخضر أو برتقالي اللون من الخضراوات لأنه لا يوجد منها في الطبق الرئيسي؟ هل سيتم تقديم الطبق مع أرز أو معكرونة أو خبز؟
- إذا قدمت طبقاً ثانياً اختر له أطعمة تكمل الطبق الرئيسي. على العموم تُعتبر الأطباق الثانية التي أساسها الفواكه و/أو الحليب أفضل الخيارات.
- تأكد من تقديم مجموعة متنوعة من أنواع الطعام خلال الأسبوع. كما أن تنوع النكهات والألوان وأساليب الطبخ يزيد من استساغة الوجبة.

راجع عيّنة قائمة الطعام في الصفحتين ٣٤ و ٣٥. في كل الدورة هناك أطعمة مختلفة من كل فئة من فئات الأطعمة.

» إن تنوع النكهات
والألوان وأساليب الطبخ
يزيد من استساغة الوجبة.«



٦ - أضف وجبات خفيفة إلى قائمة الطعام.

قد يكون لديك خيارات منتظمة للوجبات الخفيفة ، مثل تقديم الفاكهة وقت استراحة الصباح وبسكوت عادي ناشف أو شطيرة بعد الظهر. قد يكون من المناسب تغيير ذلك بعض الشيء. هناك بدائل، منها الفواكه المعلّبة مع اللين الزبادي، أو مطحون الفواكه (smoothie)، أو فواكه مع غموس مصنوع من جبن ريكوتا، أو قطع خضراوات مطبوخة بالبخار مع غموس، أو قطع صغيرة من أكواز الذرة الصفراء. وقد تقرر من حين لآخر تقديم أصناف مطبوخة في الفرن مثل خبز الموز أو القطائف الرقيقة (بايكلت).

للوجبات الخفيفة أهداف لتقديم مقدار أو مقدارين من مجموعة من:

- الفواكه
- الخضراوات
- الحليب أو الجبن أو اللين الزبادي أو بدائلها
- الخبز والسيريال والحبوب.

راجع عيّنة قائمة الطعام في الصفحتين ٣٤ و ٣٥. يشمل طعام استراحة الصباح وجبة خفيفة تحتاج لوقت قصير فقط لإعدادها. لكن بعض وجبات بعد الظهر الخفيفة تحتاج للطبخ في الفرن أو لوقت أطول لإعدادها.

٧ - بعض الأمور الأخرى التي يمكن أخذها بالاعتبار...

- قبل أن تكمل قائمة طعامك هناك عدة أشياء للتأكد منها، مثل:
 - لوجستيات وتوقيت تحضير الطعام. مثلاً لا تخطط لطبخ نوع من الطعام في الفرن لوجبة بعد الظهر الخفيفة إذا كنت ستستخدم الفرن لوجبة الغداء لأنه قد لا يكون هناك متسع من الوقت للوجبتين. أو تأكد من التخطيط لأنواع طعام لا تحتاج إلا لوقت قصير لتحضيرها في الأيام التي تحتاج للذهاب فيها للتسوق.
 - فكر في تبديل الأيام عندما تعيد قائمة الطعام. إذ أن تقديم أطباق معينة من الطعام في أيام الأسبوع المختلفة يوفر التنوع للأطفال الذين يأتون إلى المركز في أيام محددة فقط.

أساليب الأكل النباتي والخضوري

يتّبع بعض العائلات أساليب الأكل النباتي. وهذا يعني عادة أن أفرادها يتجنّبون أكل المنتجات الحيوانية كاللحم والدواجن والسمك. لكن بعض النباتيين يأكلون مع ذلك منتجات حيوانية كالبيض والحليب والجبن واللبن الزبادي.

من المهم بصورة خاصة أن يأكل النباتيون مجموعة متنوّعة من البقلّيات والمكسّرات والبذور والأطعمة التي أساسها الحبوب لأنها توفر المغذيات التي كانت ستوفرها لهم اللحوم والدواجن والأسماك. انتبه لموضوع تقديم المكسّرات والبذور لأنها تشكل خطراً من حيث إمكانية اختناق الأطفال.

أما أساليب الأكل الخضوري فتستثني منها كل الأطعمة حيوانية المصدر كالحليب والجبن والبيض بالإضافة إلى اللحم والدواجن والسمك. من الصعب جداً تلبية احتياجات الأطفال الغذائية بأساليب الأكل الخضوري. ذلك أن كمية الطعام اللازمة للحصول على المغذيات الكافية قد تكون أكبر من طاقة الطفل على تحمّلها. على العائلات التخطيط بحرص للطفل الذي يتبع نظاماً خضورياً. وقد يكون من غير الممكن للمركز أن يعرض وجبات رئيسية وخفيفة للأطفال الخضوريين.





العادات الدينية والثقافية

من المهم مراعاة واحترام قيم العائلات، بما فيها العائلات من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة. يتبع بعض الأطفال والمرافق معتقدات دينية وثقافية تسترشد بها فيما يتعلق بعادات الأكل، كأطعمة الكوشر والحلال مثلاً. والمرافق التي تتبنى أساليب خاصة مثل هذه يمكنها مع ذلك اتباع الإرشادات الغذائية التي سبق ذكرها. وقد يختار بعض الآباء والأمهات إرسال الطعام من المنزل للأطفالهم. يمكن العثور على معلومات عن تقديم الطعام من المنزل في كتاب العائلة وكتاب الموظفين ومقدمي الرعاية.

أحجام المقادير الموصى بها للأطفال في أول مشيتهم وفي سن ما قبل المدرسة

اللائحة التالية تقدّم فكرة عن الحد الأدنى من عدد الوجبات الغذائية وحجمها من كل فئة من فئات الطعام الخمس التي يُنصح بها والتي يحتاجها الأطفال ليتمتعوا بصحة جيدة. «حجم الوجبة الغذائية» هي مقدار محدد، ويمكن استخدامه لمعرفة كمية الطعام المطلوبة كل يوم بشكل وسطي. «حجم الوجبة» هي مقدار ما يأكله الطفل فعلياً. وسيعتمد ذلك على عمر الطفل وحاجاته من الطاقة، بالإضافة إلى شهيته في ذلك اليوم. قدّمي أنواعاً مختلفة من الأطعمة من فئات الطعام كلّها في الوجبات الأساسية وتلك الخفيفة على مدار اليوم.

فئة الطعام	معيّار حجم الوجبات الغذائية بحسب إرشادات التغذية الأسترالية Australian Dietary Guidelines
الخبز و الحبوب	شريحة من الخبز أو ٢/٣ كوب من حبوب الفطور أو ١/٢ كوب من الأرز المطبوخ أو ١/٢ كوب من المعكرونة المطبوخة
الخضراوات	١/٢ كوب خضراوات - ضع نوعين أو ٣ أنواع مختلفة
الفواكه	١ كوب من الفواكه الطازجة أو المسلوقة أو حبتين صغيرتين من الفاكهة (مثلا مشمش، كيوي، برقوق (خوخ)) أو ١ حبة فاكهة متوسطة الحجم (مثلا تفاح، موز، برتقال) أو ما يعادل نوعين أو ٣ أنواع فواكه مختلفة
مشتقات الألبان وبدائلها	٢٥٠ مل حليب أو ٤٠ غ جبن أو ٢٠٠ غ لبن زبادي أو ٢٥٠ مل حليب الصويا مدعم بالكالسيوم
اللحم وبدائله	٦٥ غ لحم أحمر خالٍ من الدهن أو ٨٠ غ لحم أبيض مطبوخ أو ١٠٠ غ سمك مطبوخ أو ١ كوب بقوليات مطبوخة (مثلا فاصوليا مطبوخة، حمص) أو بيضتان ٢

حجم الوجبة الغذائية اليومية بحسب عمر الطفل

فئة الطعام	١٣ - ٢٣ شهرا	٢ - ٣ سنوات	٤ - ٨ سنوات
الخبز والحبوب	٤	٤	٤
الخضراوات	٢ - ٣	٢ / ١	٤ / ٢
الفواكه	٢ / ١	١	١ / ٢
الألبان وبدائلها	١ - ١ / ٢	١ / ٢	١ / ٢ (للبنات): ٢ (للأولاد)
اللحم وبدائله	١	١	١ / ٢

لمزيد من المعلومات حول أحجام الوجبات الغذائية للفئات العمرية المختلفة، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: www.eatforhealth.gov.au



ما زلت جائعاً

إن شهية الأطفال متقلّبة، وهم يأكلون كثيراً في بعض الأيام وقليلًا في أيام أخرى. من المهم أن يكون هناك بعض الطعام الإضافي المتوفر تحسباً لما إذا كان هناك طفل ما زال جائعاً. يمكن تقديم مقادير إضافية من الوجبة الرئيسية أو جزء منها إذا كان ما زال بعضها موجوداً. إذا لم يكن الأمر كذلك، قدّم للطفل قطعة من الفواكه أو بسكوته رقيقة أو اثنتين.



طلب الطعام وشراؤه

ما هي كمية الطعام التي أحتاج لشرائها؟

خطط وجباتك الرئيسية والخفيفة قبل أسبوع على الأقل. راجع قائمة طعامك واكتب كل المقوّمات التي ستحتاجها للأسبوع. افحص خزائنك كي ترى ما هو موجود منها لديك ثم أعدّ قائمة مشتريات واشترِ كل الأشياء الأخرى التي ستحتاجها. من الأرخص في الغالب الشراء بكميات كبيرة. لذلك فقد يكون من الأفضل شراء الأطعمة التي ليست سريعة التلف بكميات كبيرة وشراء الأطعمة الطازجة كل أسبوع.

وجبة خفيفة أو طبق	عينة قائمة طعام اليوم ١	عينة قائمة طعام اليوم ٢	عينة قائمة طعام اليوم ٣	عينة قائمة طعام اليوم ٤	عينة قائمة طعام اليوم ٥
طعام استراحة الصباح	• فاكهة طازجة	• خبز زبيب افريقي محمص	• فاكهة طازجة	• خبز افريقي أسمر محمص مع تاليس (spreads)	• خبز زبيب افريقي محمص
الشراب	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء
طبق الغداء الأول	• ستروغانوف لحم بقر • كسكس • يقطين وبازلا وبروكولي	• دجاج وخضراوات مقالية بالتقليب • أرز	• بطاطا حلوة وفطائر حقم • خبز تركي • سلطة مخلوطة	• لازانيا • خبز بيتا • بازلا وبروكولي	• ريزوتو دجاج مطبوخ في الفرن • سلطة خضراء
الشراب	• ماء	• ماء	• ماء	• ماء	• ماء
طبق الغداء الثاني	• تفاح مطبوخ • كسترد	• فاكهة طازجة • لبن زبادي	• مشمش مطبوخ • لبن زبادي	• فاكهة طازجة	• كعكة تفاح اسفنجية • كسترد
استراحة بعد الظهر	• خبز بيتا مع حقم	• مطحون الفواكه (smoothies)	• قطائف رقيقة (بايكلت) • أنواع من التوت	• كعك طري صغير «سكوتز» مع مربى	• فاكهة طازجة • لبن زبادي
الشراب	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء



القسم ١: الأكل الصحي

وجبة خفيفة أو طبق	عينة قائمة طعام اليوم ٦	عينة قائمة طعام اليوم ٧	عينة قائمة طعام اليوم ٨	عينة قائمة طعام اليوم ٩	عينة قائمة طعام اليوم ١٠
طعام استراحة الصباح	• جبن وبسكوت	• فاكهة طازجة	• كعكة طرية «مفين» إنكليزية سمراء (هوليل) مع تاليس (spreads)	• خبز زبيب أفرنجي محمّص مع جبن ريكوتا	• فاكهة طازجة
الشراب	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء
طبق الغداء الأول	• باستا التونة السمكية • سلطة مخلوطة	• خضراوات مقلية بالتقليب مع البروكولي والببيض والتوفو	• لحم حمل مع بازلا بالنعناع • بولنتا (عصيدة الذرة الصفراء) • جزر وذرة صفراء وبازلا	• فريتاتا البازلا والدجاج • خبز أسمر (هوليل)	• «تشيلي كون كارن» (بخنة اللحم والفلفل الأحمر) مع أرز وجبن تورتيلا • سلطة خضراء
الشراب	• ماء	• ماء	• ماء	• ماء	• ماء
طبق الغداء الثاني	• مهلبية الخبز والفواكه	• فاكهة طازجة • لبن زبادي	• كباب فواكه • غموس اللبن الزبادي	• سلطة فواكه	• إجناس معلّب • كسترد
استراحة بعد الظهر	• فاكهة طازجة	• جبن وكعك طري «مفين» من الذرة الصفراء	• خبز موز	• قطع خضار مطبوخة بالببخار • غموس «تارتزكي» (لبن مع ثوم و/أو خيار)	• قطائف رقيقة (بايكلت) • فاكهة طازجة
الشراب	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء	• حليب أو ماء

الأطعمة التالية يمكن أن تظل بحالة جيدة في الخزانة أو البزّاد أو الثلاجة، وهي تُستخدم في العديد من وصفات الطعام.

أطعمة مجمدة

- بازلا
- ذرة صفراء
- خضراوات مشكّلة

أطعمة للبزّاد

- بيض

أطعمة طازجة

- بصل
- ثوم

أطعمة أخرى

- زيت زيتون
- زيت كانولا
- حليب UHT طويل مدة الصلاحية
- أعشاب وبهارات ناشفة

مقومات ناشفة

- طحين أسمر عادي
- طحين أسمر ذاتي التخمير
- باستا وسباغتي
- ومعكرونة
- أرز
- فاصوليا يابسة وحمّص
- وعدس
- مسحوق الحليب الجاف

أطعمة معلّبة

- بندورة معلّبة
- فاكهة معلّبة (في عصير طبيعي)
- تونة معلّبة (في ماء نبع)
- فاصوليا أو حمّص أو عدس، ناشفة أو معلّبة
- فاصوليا مطبوخة (Baked beans)
- حليب معلّب مبخّر



الفطور

الفطور وجبة طعام هامة. إذ أن بدء كل يوم بوجبة فطور أمر هام
لنأسيس روتين أكل صحي.

إذا لم يتناول الأطفال وجبة الفطور:

- يصبح من الصعب عليهم التحكّم بتصرفاتهم والاستمتاع بيومهم
 - يصبح من الصعب جداً تناول ما يكفي من المغذيات اللازمة لليوم
 - يصبحون جوعاً في مرحلة لاحقة من النهار وبذلك يزيد احتمال تناولهم أطعمة وجبات خفيفة قليلة التغذية
 - يزيد احتمال أن يصبح الأطفال زائدي الوزن أو أن يُصابوا بالبدانة
- يمكن أن يكون الفطور بسيطاً ومغذياً ولا ينبغي أن يكون باهظ
الكلفة أو أن يحتاج للكثير من التحضير. وحتى إذا كان مركزك لا
يقدم الفطور فإنه من المفيد أن يكون لديك بعض أطعمة الفطور
للأطفال الذين يصلون بدون أن يأكلوا. وإذا وجدت أن الكثير من
الأطفال يصلون بدون أن يتناولوا الفطور فقد تود التفكير بإضافة
وجبة الفطور إلى قائمة طعامك اليومية أو تشجيع العائلات على
إرسال وجبة فطور لأطفالها.

فيما يلي بعض خيارات الفطور الصحية والسريعة:

- سيريال أسمر (هوليل) وحليب وفواكه
- عصيدة مع فواكه وكوب حليب
- لبن زبادي مع فاكهة أو مطحون الفواكه (smoothie)
- شريحة خبز افرنجي محمّص أو قطيفة سميكة (crumpet) مع
جبين وشرحات فواكه
- قطائف رقيقة (بايكلت) عليها جبين ريكوتا وفواكه.

سلامة الطعام

الحساسيات والاختناق ومناولة الطعام

مقدمة لسلامة الطعام

إن سلامة الطعام من الاعتبارات الهامة عند تقديم الطعام للأطفال. وهذا يشمل السلامة في كل جوانب تحضير الطعام وتقديمه، مثل التحكم بأية أخطار لإمكانية وقوع الاختناق، وتجنب ردود فعل الحساسية، والحساسيات الخفيفة وعدم التحمل، وضمان عدم تلوث الطعام.



”تنجم الحساسيات
تجاه الطعام عن رد فعل
جهاز المناعة لأحد أنواع البروتين...”



الحساسيات وأنواع عدم التحمل

قد يكون لدى بعض الأطفال ردود فعل حادة تجاه أطعمة محددة. ويمكن أن يكون ذلك ناجماً عن حساسية تجاه الطعام أو عدم تحمله. علماً بأن الحساسية وعدم التحمل أمران مختلفان. إنّ عدم القدرة على هضم نوع معين من الطعام هو أقل حدة من أرجية الأطعمة (ردّة فعل الجسم على نوع من الأطعمة). والطرق التي يجب بها التعامل مع كل منهما بخصوص كل حالة في مراكز العناية الصحية بالأطفال مختلفة.

الحساسيات تجاه الطعام

تنجم الحساسيات تجاه الطعام عن رد فعل جهاز المناعة لأحد أنواع البروتين الموجودة في الطعام. والمصادر الأكثر شيوعاً للحساسية تجاه الطعام لدى الأطفال دون خمس سنوات من العمر هي حليب البقر والصويا والبيض وال فول السوداني والمكسّرات الشجرية والقمح والسمسم والسّمك والأسماك الصدفية. تحدث الحساسيات تجاه الطعام لدى حوالي واحد من كل ٢٠ طفلاً ويكون بعض هذه الحساسيات حاداً. والطريقة الوحيدة للتحكّم بالحساسيات تجاه الطعام هي ضمان عدم تعرّض الأطفال لأية أطعمة لديهم حساسية تجاهها.

بما أنك الشخص المسؤول عن تحضير الطعام فإن مهمتك هي التأكّد من عدم تعرّض الأطفال الذين لديهم حساسيات للطعام أو الأطعمة التي «تطلق» الحساسية. عند تسجيل طفل يُعرف بأن لديه حساسية تجاه الطعام في مركزك، يقدّم والداه معلومات طبية ويعملان بالتعاون مع الموظفين ومقدّمي الرعاية في المركز لإعداد خطة للتحكّم بالحساسية. وبالإضافة إلى خطة التحكّم بالأخطار، يحتاج المركز لأن يكون لديه:

- اسم الطفل وصورته
- تفاصيل كل الحساسيات والأطعمة التي تطلقها
- تفاصيل الاسعافات الأولية أو خطة التحكّم بالإعوار التي يشترك بإعدادها الوالدان ومدير المركز أو منسّقه.

يجب ألاّ تلوّث الأطعمة المطلقة للحساسية أي طعام تريد تقديمه للأطفال الذين لديهم حساسيات. وإذا كانت هناك وجبة رئيسية يقدمها المركز سيتناولها كل الأطفال، بمن فيهم طفل لديه حساسية معينة، فيجب ألاّ تحتوي على أية مقوّمات يمكن أن تشكّل أي خطر عليه. كما أن الوجبات الرئيسية المصنوعة من مقوّمات يُذكر على ملصقاتها عبارة «قد تحتوي على آثار من المكسّرات» يجب عدم إعطائها إطلاقاً للطفل الذي لديه حساسية تجاه المكسّرات. ما لم تكن عائلته حددت أنواع الأطعمة المأمونة له.

حافظ على نظافة كل أماكن تحضير الطعام واغسل كل أدوات المائدة بحرص، خصوصاً إذا كنت تستخدم طعاماً يُعرف بأنه من أطعمة إطلاق الحساسية.

يختار بعض المرافق الاستغناء التام عن الأطعمة المطلقة للحساسيات من قائمة الطعام. لكن هذا ليس ضرورياً دائماً ويجب اعتباره فقط بتوصية خطية من أحد أصحاب المهن الطبية المناسبة. راجع سياسة التحكم بالحساسيات في مركزك للاطلاع على التفاصيل الخاصة به.





إذا كانت الحساسية حادة فقد يتقرر أن لا يأكل الطفل إلاّ الطعام الذي يحضره من المنزل. يجب تقرير هذا الأمر عند تسجيل الطفل.

راجع الموقع الإلكتروني الخاص بالجمعية الأسترالية الآسيوية لعلم المناعة السريري والحساسية (ASCIA) للحصول على مزيد من المعلومات عن خطط التحكم بالحساسيات على العنوان:
www.allergy.org.au

”يجب ألا تلوث الأطعمة مطلقة الحساسية أي طعام تريد تقديمه للأطفال الذين لديهم حساسيات.“

عدم حمّل الطعام

تكون ردود الفعل الناجمة عن عدم حمّل الطعام عادة أقل حدة من تلك الناجمة عن الحساسية وتحتاج إلى كمية أكبر من الطعام. يعطي والدا الطفل مركز الطفولة المبكرة عادة إستراتيجيات للحدّ من تعرّض طفلهما لأنواع محددة من الطعام. تذكّر أنه يجب أن تكون واثقاً من سلامة الطعام الذي تحضّره لكل طفل.



أخطار الاختناق لدى الأطفال في أول مشيتهم والأطفال الصغار

تكون أسنان الأطفال ومهارات المضغ لديهم ما تزال في طور النمو. كما أن مجاري الهواء لديهم صغيرة. وعند استنشاق الطعام أو بلعه يمكن أن يؤدي بسهولة أحياناً إلى انسداد مجرى الهواء. لذلك يجب أن يكون الأطفال جالسين وتحت الإشراف دائماً عندما يأكلون.

هناك أنواع محددة من الطعام تشكّل خطراً أكبر من حيث اختناق الأطفال الصغار. ويجب توخي الحذر الإضافي في حالة هذه الأطعمة. لا ينصح بتقديم الأطعمة الجامدة الصلبة الصغيرة، المستديرة و/أو الدبقة لأنها قد تتسبب في الاختناق وإعاقة مجرى التنفس.

تشمل الأطعمة الشائعة التي قد تسبب الاختناق ما يلي:

- الأطعمة الصلبة التي يمكن أن تتفتت إلى كتل أو قطع صغيرة
- قطع الجزر والكرفس والتفاح النيء التي يجب بشرها أو تقطيعها إلى شريحات دقيقة أو طبخها وهرسها لمنع الاختناق
- المكسرات والبذور والبوشار
- قطع اللحم غير الطرية أو التي تحتاج للكثير من المضغ
- المقانق العادية و«الهوت دوغ» التي يجب نزع الجلد عنها أو أن تكون منزوعة الجلد ومن ثم تقطيعها إلى قطع صغيرة لمنع الاختناق.
- قطع الحلوى الصلبة و رقائق الذرة تعرض الأطفال أيضاً لخطر الاختناق. لكن يجب عدم تقديمها في مرافق الطفولة حيث أنها من المأكولات الاختيارية.

»...وعند استنشاق الطعام أو بلعه
يمكن أن يؤدي ذلك بسهولة أحياناً إلى
انسداد مجرى الهواء.



مناولة الطعام بصورة مأمونة

تكون أجهزة المناعة لدى الأطفال في طور النمو. لذا من المهم بشكل خاص اتباع إرشادات سلامة الطعام كلَّما قمت بتحضير الطعام لهم.

يمكن أن تشمل ملوِّثات الطعام ما يلي:

- الأجسام الغريبة من شعر أو قطع معدنية أو أشياء أخرى يمكن أن تدخل إلى الطعام بصورة غير مقصودة في عمليات تحضيره وطبخه
- المواد الكيميائية من عملية إنتاج الطعام، أو مواد التنظيف
- المواد الملوِّثة الطبيعية كالسموم
- التلوث من الحشرات
- البكتيريا



الطعام غير المأمون والأطفال

تزداد إمكانية مرض الأطفال عن إمكانية مرض الراشدين نتيجة تناول أطعمة غير مأمونة. في مرافق الطفولة المبكرة، تزداد إمكانية التلوث مع ارتفاع عدد الأطفال الذين يتلقون الطعام فيها. والسبب هو زيادة صعوبة العمل بكميات أكبر من الطعام بصورة مأمونة.

البكتيريا في الطعام

هناك بكتيريا موجودة في معظم الأطعمة، ويحدث فساد الطعام في الغالب نتيجة البكتيريا التي تجعل الطعام في أغلب الأحيان غير صالح وغير مستساغ للأكل ولكن ليس ضاراً دائماً. هناك بكتيريا معينة تسمى مولدات الأمراض تكون ضارة ويمكن أن تسبب التسمم بالطعام أو الالتهاب المعدي المعوي.

تشمل الأعراض الغثيان والتقيؤ والإسهال وتشنجات المعدة. والبكتيريا المختلفة تسبب توعكات مختلفة، منها ما يكون خفيفاً ولمدة قصيرة بينما يمكن أن يكون بعضها الآخر أكثر خطورة وقد يؤدي إلى فقدان سوائل الجسم ويستدعي الإدخال إلى المستشفى للعلاج.

ويكون تسمم الطعام خطيراً بشكل خاص عند إصابة الأطفال والمسنين به نظراً لهشاشة أجهزة المناعة لديهم وسهولة فقدان السوائل من أجسامهم.

تجنب الالتهاب المعدي المعوي

السبب الأكثر شيوعاً للالتهاب المعدي المعوي هو الأمراض الفيروسية التي تنتقل بالاتصال بين الأشخاص وليس عن طريق الطعام. من المهم جداً توخي النظافة الصحية الجيدة وخصوصاً غسل الأيدي للحد من انتشار الالتهاب المعدي المعوي الفيروسي.

”يكون تسمم
الطعام خطيراً بشكل خاص
عند إصابة الأطفال...“



الأطعمة عالية الخطورة

إن الأطعمة التي تتيح تكاثر البكتيريا بسهولة هي الأطعمة الرطبة التي تحتوي على الكثير من المغذيات. يُطلق على هذه الأطعمة اسم «الأطعمة عالية الخطورة» وتشمل الحليب واللحم والسمك والبيض وأية أطباق تحتوي على هذه المقومات. كذلك فإن الأرز المطبوخ يتيح لبعض البكتيريا أن تتكاثر. إذا تُركت هذه الأطعمة خارج البرّاد لفترات طويلة فإنها تفسد ولا تكون صالحة للأكل. إلا أنها لا تؤدي إلى المرض إلا إذا كان فيها بكتيريا ضارة مولّدة للأمراض. إن اتباع إجراءات الطبخ والتخزين الصحيحة يساعد على الحفاظ على سلامة الطعام وذلك بالتحكّم بأية ظروف يمكن أن تسمح للبكتيريا بالتكاثر بأعداد كبيرة.

الأطعمة منخفضة الخطورة

يُطلق على الأطعمة التي يقل احتمال تشجيعها البكتيريا على التكاثر اسم «أطعمة منخفضة الخطورة». وهي تشمل الباستا غير المطبوخة والأرز غير المطبوخ والبسكوت وأطعمة الوجبات الخفيفة المعلّبة والسكريات والشوكولاتة. يمكن حفظ هذه الأطعمة لفترات طويلة بدون تبريد. والأطعمة المعلّبة مأمونة طالما أن العلبة مغلقة. ولكن متى فُتحت يجوز أن يصبح الطعام عالي الخطورة. قطع الحلوى الصلبة والشوكولاتة والكثير من أطعمة الوجبات الخفيفة المعلّبة هي من المأكولات الاختيارية، وهي غير مناسبة لمرافق الطفولة.

تحضير الطعام بصورة مأمونة

هناك عدد من العوامل التي يجب أخذها بالاعتبار لضمان سلامة الطعام.

شراء الطعام

- اشترِ الطعام من موردين يمكن الوثوق بهم.
- اشترِ الأطعمة الطازجة من المحلات ذات المبيعات المرتفعة
- تأكد من أن العبوات غير مكسورة وأن المنتجات ضمن مدة تاريخ الصلاحية.
- أنقل الأطعمة عالية الخطورة بسرعة أو في أوعية باردة.

تخزين الطعام

- احجم الأطعمة منخفضة الخطورة بوضعها في أوعية مقفلة متى فُتحت عبواتها.
- احفظ الأطعمة عالية الخطورة في البرّاد قبل الطبخ أو إلى أن يحين وقت أكلها.
- أعد أية أطعمة مطبوخة عالية الخطورة إلى البرّاد إذا كانت لن تؤكل مباشرة.





تحضير الطعام

- اغسل يديك دائماً قبل تناول أي طعام. اغسلهما ثانيةً بعد لمس شعرك أو مسح أنفك أو أنف طفل بمنديل ورقي. وبعد العطس واستخدام دورة المياه أو مساعدة طفل في استخدام دورة المياه أو تغيير حفاض طفل أو لمس أشياء أخرى يمكن أن يكون فيها بكتيريا.
- استخدم لوحات تقطيع مختلفة للحم النيء والسمك والأطعمة المطبوخة كاللحم والخضراوات والفواكه والشطائر. علّم اللوحات بألوان تمييزية للتأكد من استخدامها للأطعمة الصحيحة لها فقط.
- اغسل السكاكين بعد استخدامها لتقطيع اللحم والسمك غير المطبوخ وقبل استخدامها لأية أطعمة جاهزة للأكل.
- تأكد من طبخ الطعام أو إعادة تسخينه للوصول إلى درجة الحرارة الصحيحة.

تحضير الطعام مع الأطفال

- تأكد من أن يغسل الأطفال أيديهم دائماً قبل تناول أي طعام.
- أشرف على الأطفال في كل الأوقات أثناء وجودهم في المطبخ.
- انتبه لتجنب أية إصابات بالسكاكين الحادة والسطوح الحارة.



إعادة استخدام الطعام

- لا تعد تسخين الطعام المطبوخ أكثر من مرة واحدة.
- ارم أي طعام تم تقديمه ولم يؤكل.
- ارم أي طعام لم يتم تقديمه لكنه ظل خارج البرّاد لأكثر من ساعتين.
- عند إعادة تسخين الطعام سخّنه إلى درجة تصاعد البخار منه واتركه ليبرد إلى درجة حرارة التقديم ثم قدّمه في الحال.

بيئات المطبخ

- حافظ على نظافة كل الأماكن في المطبخ.
- افحص البرّاد يومياً للتأكد من أنه يعمل وأن الطعام بارد.
- اغسل الأطباق بين كل استخدامين بالماء والصابون واتركها تنشف بدلاً من استخدام منشفة مطبخ. وعلى العموم ينبغي استخدام جلابة الأطباق لغسل أطباق الأطفال بصورة مأمونة.

قوانين سلامة الطعام
توجد في معظم الولايات والمقاطعتين متطلبات قانونية مستقلة بالإضافة إلى أنظمة تتعلق تحديداً بسلامة الطعام. في بعض المناطق يمكن إدارة هذه المتطلبات والأنظمة من جانب سلطات الحكومات المحلية. تفرض بعض السلطات على الموظفين ومقدمي الرعاية القيام بتدريب رسمي.



”لا يمكن إعادة تسخين الطعام
وتقديمه في وقت لاحق إذا كان أعيد
تسخينه سابقاً...”



تقديم الطعام بصورة مأمونة

- من المهم أن يدرك الراشدون والأطفال بعض القواعد الأساسية لتقديم الطعام بطريقة نظيفة صحياً. فيما يلي بعض النقاط الرئيسية:
- على الأطفال والراشدين غسل أيديهم قبل الأكل.
- يجب استخدام الملاقط والملاعق لسكب الطعام. بتقديم أدوات مائدة بحجم مقادير الأطفال يمكن أن يتشجع الأطفال على أن يكونوا مستقلين مع الحفاظ على اتباع أساليب المائدة المأمونة للطعام في الوقت ذاته.
- يجب رمي كل الطعام الذي يقدم على المائدة أو في أطباق فردية إذا لم يؤكل بدلاً من تقديمه في وقت لاحق.
- يمكن تغطية أي طعام لم يقدم من المطبخ ووضعه في البرّاد ومن ثم إعادة تسخينه وتقديمه في وقت لاحق. أما الطعام الذي سبق وأعيد تسخينه فلا يمكن تسخينه مرة أخرى. مثلاً الكري الذي تم طبخه في اليوم السابق وتم حفظه في البرّاد ثم أعيد تسخينه وتقديمه في اليوم التالي في المركز لا يمكن إعادة تسخينه مرة أخرى وتقديمه في وقت لاحق.
- يجب ألا يتشارك الأطفال في استخدام الطاسات أو أدوات المائدة وألا يأكلوا من أطباق أو أكواب بعضهم البعض.
- يجب عدم أكل الطعام الذي يسقط على الأرض.

معالجة الحالات الطارئة في المطبخ بطريقة مأمونة

ماذا تفعل إذا تعطل البرّاد؟

قد تواجهك أحياناً حوادث خارج نطاق سيطرتك، مثل تعطل البرّاد. إذا حصل ذلك، غيّر قائمة الطعام بحيث تستطيع استخدام الأصناف الأعلى ثمناً مباشرة. إذا ظلّ البرّاد مغلقاً فإنه سيحافظ على درجة حرارة منخفضة لبعض الوقت. وقد يكون من المجزي مادياً شراء بعض الثلج للمحافظة على برودة الطعام. وهذا يمنحك وقتاً للطبخ واتخاذ الترتيبات اللازمة لإصلاح البرّاد وتخزين الطعام في مكان بديل إذا لزم الأمر.

قد تستطيع تخزين الطعام الذي لا يمكنك استخدامه مباشرة في برّاد آخر. مثل برّاد عائلة أحد الأطفال.

قدّم أصنافاً منخفضة الخطورة إذا كان إصلاح البرّاد سيستغرق مدة. فيما يلي بعض الأمثلة:

- شطائر بحشوات مثل الفاصوليا المطبوخة (baked beans) أو زبد الفول السوداني (إذا كان مسموحاً به في مركزك) أو البيض أو سمك التونة (المطبوخ أو المعدّ مباشرة قبل الأكل)
- الباستا والأرز والبصل والبندورة المعلّبة أو التونة (يُطبخ كلّه ويقدم فوراً)
- الحليب المعلّب المبخر أو المجفف
- الخضراوات المعلّبة أو المجففة بالتجميد
- فواكه طازجة ومعلّبة

يجب رمي أي طعام لا يُستخدم وقت الوجبة.

يوم استراحة الطبخ

إن تحضير وجبة رئيسية إضافية تكفي ليوم ووضعها في الثلاجة يُعتبر استعداداً جيداً لأخذ يوم من الراحة من عناء الطبخ أو لأيام التي لا تستطيع فيها وبصورة غير متوقعة القدوم للعمل (راجع قسم وصفات الطعام لمعرفة الأطعمة التي يمكن وضعها في الثلاجة لمدة معقولة). وما لم تكن الثلاجة كبيرة جداً، فإنه قد يكون من الأسهل تحضير وتجميد أصناف يمكن استخدامها إلى جانب أصناف من الخزانة. مثلاً، يمكن الجمع بين مرقة الباستا المجمّدة والباستا التي تُطبخ في اليوم المطلوب.

يجب استخدام أية أطعمة مجمّدة خلال ثلاثة أشهر. إذا لم تكن هناك حاجة لاستخدام الطعام المحضّر سلفاً والمجمّد خلال ثلاثة أشهر فاستخدمه في قائمة الطعام و بدّله بوجبة طازجة وضعها في الثلاجة

تحتاج الشطائر لوقت طويل إذا كنت تحضرها لأعداد كبيرة من الأطفال. تُعتبر الفاصوليا المطبوخة (baked beans) المقدّمة مع الخبز العادي أو الافرنجي المحمّص بديلاً جيداً.



مقدمة لوصفات الطعام

اختيار وصفات الطعام

اختر وصفات تشمل أطعمة من فئات الطعام الأساسية وتجنّب الأطعمة التي تشمل مقوّمات تحتوي على كميات كبيرة من الدهن أو السكر أو الملح.

ابحث عن وصفات طعام تستخدم طرق طبخ صحية مثل القلي بالتقليب والطبخ البخار وبالفرن والشوي. قلّل من كمية الدهون أو الزيوت المضافة. يمكن طبخ معظم الأطباق التي تحتاج للزيت بكمية أقل من كمية الزيت الموصى بها. وتظل مع ذلك جيدة ولذيذة الطعم.

إذا أردت زيادة كمية الوصفة كي كون الطعام كافياً لعدد الأطفال في مركزك، استخدم مقادير الأطفال الموصوفة في الصفحة ٣٢ للتأكّد من أن يكون لديك ما يكفي من الطعام لتقديم مقدار واحد من كل فئة طعام مناسبة لكل طفل. وعند تعديل الكميات، انتبه للمقوّمات الإضافية كالבصل والثوم، أو المنكّهات كالأعشاب والبهارات. إذ يجب زيادتها بنسبة زيادة المقوّمات الرئيسية. يمكن أن تعطي الوصفات الموجودة في هذا الكتاب بعض الإرشادات حول كمية المقوّمات الرئيسية والمنكّهات اللازمة لأعداد مختلفة من الأطفال.



تعديل وصفات الطعام

يمكن تبديل الكثير من المقوّمات التي قد تجعل وصفة الطعام غنية بالدهن أو الملح ببديل أفضل للصحة. في اللائحة التالية بعض الاقتراحات لذلك.

المقوم	الخيار الأفضل للصحة
الحليب	يمكن استخدام حليب خفيف الدسم للأطفال فوق سنتين من العمر (يوصى بالحليب كامل الدسم للأطفال دون سنتين من العمر)
الكريم	حليب مبخّر خفيف الدسم أو كريم خفيف الدسم
الكريم الحامض	لين زبادي طبيعي.
حليب جوز الهند	حليب مبخّر خفيف الدسم بنكهة جوز الهند أو حليب جوز الهند خفيف الدسم
اللحم	لحم خالي من الدهن
الدجاج	دجاج بدون جلد
لحم مفروم للمقانيق	لحم بقر خالي من الدهن أو لحم دجاج. مفروم
المعجنات	استخدم عجينة «فيلو» مع رش الزيت على صفيحة واحدة من كل اثنتين. أو لا تقدّم المعجنات إلّا على أعلى الفطيرة
الزبد	مرجرين متعدّد اللاتشبع أو زيت نباتي
الزيوت	الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا
مرق اللحم أو الدجاج	مرقّ خفيف الملح
الملح	لا تستخدمه بالمرّة. واستخدم الأعشاب أو البهارات الطازجة أو الناشفة لتحسين النكهة
السكر	كميات محدودة



أفكار لوصفات الطعام

تحتوي الصفحات التالية على وصفات أطعمة يمكن تحضيرها في المنزل أو في مركز الطفولة المبكرة على السواء. وقد أُعدت كل هذه الوصفات لتقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية للأطفال الصغار.

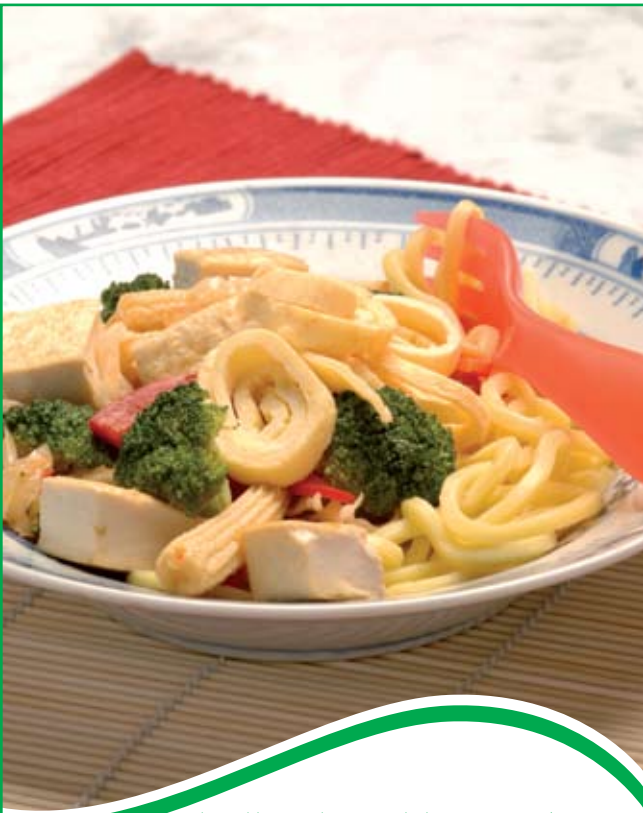
ملاحظات عن وصفات الطعام

إن وصفات الطعام الواردة في الصفحات التالية سهلة التحضير. وبعضها يحتاج لوقت أطول كي ينضج بينما يحتاج بعضها الآخر لوقت أطول للتحضير. هناك بعض الوصفات التي تحتاج للبدء بتحضيرها باكراً في اليوم المطلوب، أو قد تفضّل تحضيرها في اليوم السابق.

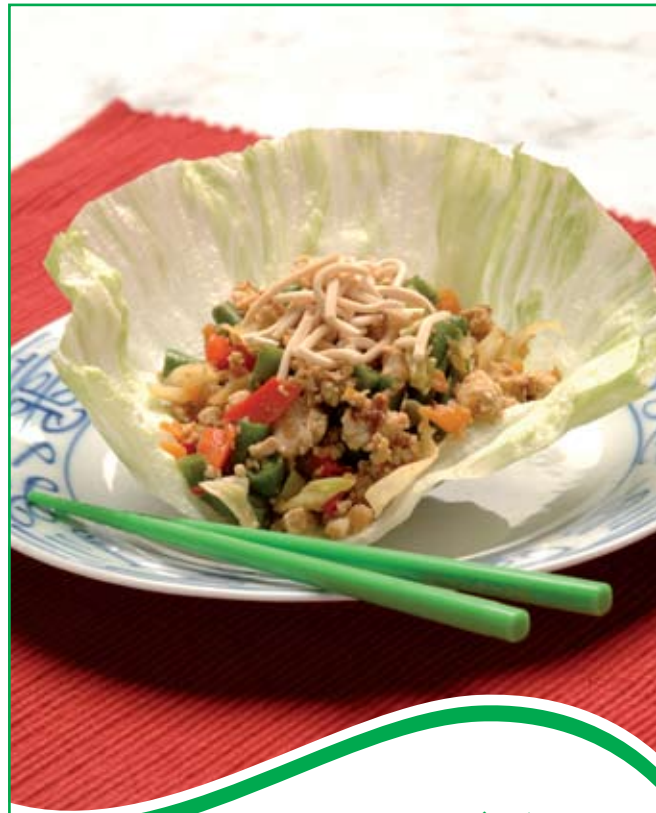
- يوصى بقطع اللحم الخالي من الدهن واللحم المفروم الخالي من الدهن في كل الحالات التي يُستخدم فيها اللحم.
- يوصى باستخدام أفخاذ الدجاج المنزوع جلدتها. إذا كنت تستخدم أنواعاً أخرى من قطع الدجاج انزع كل الجلد والعظم أو اشترِ القطع المنزوعة الجلد والعظم.
- اختر أنواع المرقّ والصلصات قليلة الملح عند توفّرها.
- عند استخدام البيض يوصى باختيار البيض من وزن ٧٠ غراماً.
- قد تختلف أوقات الطبخ تبعاً للفرن/الطبخ الذي لديك.
- تم إعداد كل الوصفات للأطفال الصغار. والكميات هي تقديرات تقريبية لتقديم مقدار كوجبة رئيسية لستة أطفال أو ٢٥ أو ٦٠ طفلاً. هناك بعض الاستثناءات في وصفات الطبق الثاني ووصفات الوجبات الخفيفة.
- مختصرات القياسات:
 - م ش = ملعقة شاي (٥ ملليلترات)
 - م ط = ملعقة طعام (٢٠ ملليلتراً)
 - كوب = كوب متري (٢٥٠ ملليلتراً)

أطباق القلي بالتحريك

تُطبخ أطباق القلي بالتحريك في أغلب الحالات في مقلاة مقعرة أو مسطحة القاعدة على نار حامية. وهي طريقة ممتازة لإضافة الكثير من الخضراوات في الوجبة الرئيسية. وأطباق القلي بالتحريك مناسبة جداً للطبخ مع لحم البقر أو الحمل أو الخنزير أو الدجاج ومجموعة من الخضراوات. لصنع طبق نباتي بالقلي بالتحريك أضف كميات وفيرة من الخضراوات وبعض مصادر البروتين كالبيض أو التوفو. قدّم أطباق الطعم المقلي بالتحريك في ورق الخس المقعر أو على فرشاة من الأرز أو المعكرونة المطبوخة.



طبق خضراوات مقلية بالتقليب
مع البيض والتوفو (ص ٥٣)



«سان شوي بو»
مع لحم بقر مفروم (ص ٥٥)



طبق خضراوات مقلية بالتقليب مع البيض والتوفو

* غير مناسب للتجميد

المكونات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
زيت كانولا	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
بيض	٣	١٢	٣٠
ملفوف	١/٤ ملفوفة كبيرة	١ ملفوفة كبيرة	٢ ١/٢ ملفوفة
ذرة صفراء مصغرة	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
فليفلة حمراء	١	٤	١٠
زهيرات البروكولي	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
توفو ماكن	٢٠٠ غ	٨٠٠ غ	٢ كغ
مرق الصويا	٢ م ط	٣ م ط	٢٥ امل
معكرونة البيض الصينية (هوكين)	٣٠٠ غ	١,٢ كغ	٣ كغ

الطريقة

١. اطبخ المعكرونة طبقاً للتعليمات الموجودة على العبوة.
٢. اخفق البيض بشوكة وصّبه في مقلاة مقعّرة ساخنة أو مقلاة ساخنة مقاومة للالتصاق. أطبخه ليصبح عجة رقيقة وضعها جانباً.
٣. قشّر البصل وافرمه فرماً ناعماً.
٤. اغسل الخضراوات وشرّحها لتصبح قطعاً متساوية الحجم (ارم بذور الفليفلة وعروقها).
٥. صف الذرة الصفراء المصغرة وقطّعها إلى أنصاف.
٦. سخّن الزيت في المقلاة، أضف البصل والثوم، واطبخ الخليط إلى أن يصبح بني اللون.
٧. أضف كل الخضراوات ومرق الصويا. حرّك الخليط واطبخه إلى أن تصبح الخضراوات طرية وغضّة.
٨. قطع البيض المطبوخ إلى شرائح. قطع التوفو إلى مكعبات صغيرة.
٩. أضف البيض والتوفو إلى المقلاة. حرّك الخليط لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق كي يسخن بأكمله.
١٠. قدّمه مع معكرونة البيض الصينية (هوكين).

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الفلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

طبق الدجاج والخضار المقلي بالتقليب

غير مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
زيت كانولا	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
ثوم مسحوق	١ سن	٢ سنّان	٣ أسنان
فيليه أفخاذ دجاج (منزوع الجلد)	٣٥٠ غ	١,٥ كلغ	٣,٥ كلغ
ملفوف	١/٤ ملفوفة صغيرة	١ ملفوفة صغيرة	٢ ١/٢ ملفوفة صغيرة
جزر	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
فليفلة حمراء	١	٤	١٠
كوسى	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
مرق فلفل حلو	٢ م ط	٣ م ط	١٢٥ مل
أرز (غير مطبوخ)	كوب واحد	٤ أكواب	١٠ أكواب

الطريقة

١. اطبخ الأرز طبقاً للتعليمات الموجودة على العلبة.
٢. اغسل الخضراوات وشرّحها لتصبح قطعاً متساوية الحجم (ارم بذور الفليفلة وعروقها).
٣. قطّع الدجاج إلى شريحات صغيرة مع سحب ورمي أي جلد أو عظم.
٤. سخّن الزيت في المقلاة. أضف الدجاج والثوم. واطبخه بتأنٍ إلى أن يصبح بني اللون ومطبوخاً بأكمله. ضعه جانباً.
٥. أضف الملفوف والجزر والفليفلة إلى المقلاة واطبخ الخليط لمدة دقيقتين أو ٣ دقائق.
٦. أضف الكوسى وتابع الطبخ لمدة ٣ إلى ٥ دقائق.
٧. أضف الدجاج والفلفل الحلو إلى المقلاة. حرّك الخليط واطبخه إلى أن تصبح الخضراوات غضة ويصبح الدجاج دافئاً بأكمله.
٨. قدّمه مع أرز مطبوخ بالبخار.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

طريقة ثانية: طبق لحم البقر والبروكولي المقلي بالتحريك

- استخدم شرائح لحم بقر خالٍ من الدهن بدلاً من فيليه الدجاج.
- لا تستخدم الكوسى.
- أضف بروكولي في الخطوة ٥ (كوبان لـ ٦ مقادير، ٨ أكواب لـ ٢٥ مقداراً، و ٢٠ كوباً لـ ٦٠ مقداراً).
- بدلاً من صلصة الفلفل الحلو استخدم الكمية ذاتها من صلصة «هويسين» أو صلصة البرقوق.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض



”سان شوي بو“ مع لحم البقر المفروم

غير مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
زيت كانولا	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
ثوم مسحوق	١ سن	٢ سنّان	٣ أسنان
زنجبيل مبشور	١ م ش	٢ م ش	٣ م ش
بصل أخضر	١	٤	١٠
لحم بقر مفروم	٤٠٠ غ	١,٧٥ كلغ	٤ كلغ
ملفوف	١/٤ ملفوفة صغيرة	١ ملفوفة صغيرة	٢ ١/٢ ملفوفة صغيرة
جزر	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
لوبياء خضراء	٢ كوبان	٨ أكواب	٢٠ كوباً
فليفلة	١/٢	٢	٥
مرق الصويا	٢ م ط	٣ م ط	٢٥ امل
معكرونة أرز (ناشفة)	٢٠٠ غ	٨٠٠ غ	٢ كلغ
خس ”آيسبيرغ“	٦ أوراق	٢٥ ورقة	١٠ ورقة

الطريقة

١. فتّت معكرونة الأرز إلى قطع صغيرة وضعها في طاسة كبيرة مقاومة للحرارة وغطّوها بماء مغلي. اتركها لمدة ٥ دقائق أو إلى أن تطرى. صفّها.
٢. اسحق الثوم. ابشر الزنجبيل. شَرِّح البصل الأخضر إلى شريحات صغيرة.
٣. اغسل الخضراوات وقطّعها إلى قطع صغيرة بأحجام متساوية.
٤. سخّن المقلاة المقلّعة أو العادية على نار معتدلة إلى عالية إلى درجة السخونة. أضف الزيت والثوم والزنجبيل والبصل الأخضر. اطبخ الخليط لمدة ٣٠ ثانية.
٥. أضف اللحم المفروم. اقلّ الخليط بالتقليب باستخدام ملعقة خشبية لتفتيت أي كتلٍ من اللحم إلى أن يصبح كل اللحم بني اللون. (الكميات الكبيرة ينبغي القيام بهذه الخطوة على دفعات صغيرة).
٦. أضف مرقّ الصويا. حرّك واطبخ لمدة دقيقتين إلى ٣ دقائق أو إلى أن يصبح المرق سميكاً بعض الشيء.
٧. أضف الملفوف والفليفلة والجزر واللوبياء. حرّك الخليط واطبخه لمدة ٥ دقائق إلى أن تصبح الخضراوات غضة.
٨. صفّ المعكرونة وأضفها. حرّكها لخلطها.
٩. قدّمه مع أوراق الخس المقلّعة. دع الأطفال يغرفون شيئاً من الخلطة ويضعونه في أوراق الخس ويلفونه ويأكلونه.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

الأرز

يمكن استخدام الأرز بطرق مختلفة عديدة. تشمل الوصفات الموجودة هنا «الريزوتو» والأرز المطبوخ داخل أقراص اللحم والأرز كطبق جانبي. ينبغي طبخ الأرز في كمية كبيرة من السائل لأنه يمتص الكثير منه خلال الطبخ. يتضاعف حجم الأرز ثلاث مرات متى تم طبخه. أي أن الكوب الواحد من الأرز غير المطبوخ يصنع ثلاثة أكواب من الأرز المطبوخ.



«ريزوتو» الدجاج في الفرن
(ص ٥٧)



شورية البندورة
وكباب اللحم (ص ٥٩)



« تشيلي كون كارن » وأرز
(ص ٥٨)



”ريزوتو“ الدجاج في الفرن

* يمكن تحضيره في وقت باكر * غير مناسب للتجميد

المكونات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
زيت زيتون	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
فيليه أفخاذ دجاج	٣٥٠ غ	١,٥ كلغ	٣,٥ كلغ
مرق الدجاج	١ ليتر (٤ أكواب)	٤ لترات	١٠ لترات
أوراق سبانخ مصغر	١٥٠ غ	٦٠٠ غ	١,٥ كلغ
يقطين	٤٠٠ غ	١,٥ كلغ	٤ كلغ
أرز أريوريو أو بسماتي (غير مطبوخ)	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
جين برمازان	١ م ط	١/٤ كوب	٣/٤ كوب

الطريقة

١. سخّن الفرن مسبقاً إلى ١٨٠ درجة مئوية.
٢. قشّر البصل وقطّعه إلى قطع صغيرة جداً.
٣. قطع الدجاج إلى شرائح صغيرة مع إزالة الجلد والعظم.
٤. اغسل السبانخ. قطع اليقطين إلى مكعبات صغيرة.
٥. سخّن الزيت في مقلاة مقاومة للالتصاق على نار معتدلة.
٦. أضف الدجاج إلى المقلاة. أطبخه مع التقليب لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنياً.
٧. ارفعه من المقلاة وضعه جانباً.
٨. أضف البصل والأرز وحركهما ليختلطا.
٩. أضف المرق والسبانخ واليقطين إلى القدر واترك الخليط يغلي لمدة دقيقة واحدة.
١٠. انقل الخليط إلى صينية فرن. ضع الدجاج فوق الأرز ثم قم بتغطية الصينية واطبخه في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة.
١١. ارفع الغطاء وحرك الطعام وأعدّه إلى الفرن. واطبخه لمدة ١٠ دقائق أخرى أو إلى أن يُطبخ الأرز بكامله ويمتص كل السائل.
١٢. قدّمه مع خضراوات مطبوخة البخار.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض



”تشيلي كون كارن“ وأرز

* يمكن تحضيره في وقت باكر * مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
زيت زيتون	١/٢ م ش	٢ م ش	٢ م ش
بصل بني	١ صغيرة	٢ كبيرتان	٢ كبيرتان
ثوم	١ سن	٢ سنّان	٣ أسنان
جزر	١ متوسطة	٢ متوسطتان	٤ كبيرة
كرفس	١ عرق	٢ عرقان	٤ عروق
فليفلة حمراء	١	٤	١٠
مسحوق الفلفل الأحمر	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
كمون مطحون	١/٢ م ش	١ م ش	٢ م ش
لحم بقر مفروم خالي من الدهن	٢٥٠ غ	١ كلغ	٢,٥ كلغ
حمص	علبة ١٢٥ غ	علبة ٤٠٠ غ	٣ علب ٤٠٠ غ
فاصولياء (kidney beans) حمراء	علبة ١٢٥ غ	علبة ٤٠٠ غ	٣ علب ٤٠٠ غ
بندورة	علبة ٤٠٠ غ	علبة ٨٠٠ غ	٥ علب ٨٠٠ غ
ماء بارد	٢٥٠ مل (كوب)	١ لتر	٢,٥ لتر
تورتيللا مصنوعة من الطحين	٦	٢٥	٦٠
أرز (غير مطبوخ)	١/٢ كوب	٤ ١/٢ كوب	١٥ كوب

الطريقة

١. اطبخ الأرز طبقاً للتعليمات على العلبة.
٢. قشّر البصل وقطّعه إلى قطع صغيرة جداً. قطّع الجزر والكرفس والفليفلة.
٣. سخّن الزيت في طنجرة كبيرة على نار معتدلة. أضف البصل والجزر والكرفس والفليفلة إلى الطنجرة. أضف مسحوق الفلفل الأحمر والكمون. حرّك الخليط واطبخه لمدة ٦ إلى ٨ دقائق إلى أن تطرى الخضراوات.
٤. أضف لحم البقر وحرّكه واستخدم ملعقة خشبية لتفتيت اللحم إلى قطع صغيرة. أطحه لمدة دقيقتين إلى ٣ دقائق إلى أن يصبح لون اللحم المفروم بنياً إلى حد ما.
٥. صفّ الحمص والفاصوليا واشطفهما. أضفهما مع البندورة المعلّبة والماء البارد. حرّك الخليط إلى أن يصل إلى درجة الغليان.
٦. خفّض درجة الحرارة واترك الخليط يغلي بهدوء لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح المرق سميكاً.
٧. قدّمه مع أرز عادي مطبوخ و«تورتيللا» الطحين. قدّم أشياء للأطفال لإضافتها فوق الطبق. مثل الأفوكادو المهروس أو البندورة أو الخس المقطّع أو الجبن المبشور.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

مساعدة من الأطفال: يستطيع الأطفال المساعدة باختيار ورش الأشياء التي توضع فوق طبق ”تشيلي كون كارن“.





شورية البندورة وكباب اللحم

* يمكن تحضيره في وقت باكر * مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
شورية بندورة المركزة والقليلة الملح	علبة ٤٢٠ غ	٤ علبة ٤٢٠ غ	١٠ علبة ٤٢٠ غ
ماء بارد	١ ٣/٤ كوب	١,٧٥ لتر	٤,٢٥ لتر
لحم بقر مفروم	٤٠٠ غ	١,٧٥ كلغ	٤ كلغ
بصل بني	١ صغيرة	٢ كبيرتان	٤ كبيرة
أرز بسماتي (غير مطبوخ)	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
بيض	١	٢	٤
بقدونس مسطح الأوراق	١/٤ كوب	١/٢ كوب	١ كوب

الطريقة

١. ضع الشورية والماء في طنجرة كبيرة على نار معتدلة إلى أن تغلي.
٢. ضع اللحم المفروم والبصل والأرز والبيض والبقدونس المفروم معاً في وعاء كبير.
٣. استخدم ملعقة طعام من الخليط واحدة بعد الأخرى وحوله إلى كُباب.
٤. أضف كُباب اللحم بحرص إلى الشورية التي تغلي. خفّف النار إلى درجة منخفضة. غطّ الطنجرة ودع الخليط يغلي على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز وكُباب اللحم تماماً.
٥. قدّمها مع البازلا واليقطين والبطاطا المبشورة والخبز الأسمر (هوليل).

طريقة ثانية: شورية البندورة وكُباب لحم الدجاج

- بدلاً من لحم البقر المفروم استخدم الكمية ذاتها من لحم الدجاج المفروم.
- قدّمها مع البطاطا المهروسة وخضراوات خضراء مطبوخة بالبخار وخبز طري.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض



الباستا

هناك أنواع عديدة من الباستا المتوفرة وكذلك العديد من أنواع الصلصات المختلفة المستخدمة مع الباستا. وهكذا فإن عدد ألوان الطعام التي يمكنك صنعها بالجمع بين أنواع الباستا والصلصة لا يمكن حصره! عند اختيار الباستا جرّب الباستا الأنبوبية القصيرة المقطّعة أو المشرّجة أو الباستا اللولبية أو التي على شكل أصداف أو فراشات أو السباغتي أو الفتوشيني أو نوكي أو كانلوني أو لازانيا. أما بالنسبة لأنواع الصلصات فهناك إقبال على الصلصات التي أساسها البندورة للاستخدام مع اللحم أو الخضراوات أو كلاهما. كما أن الصلصة السمكية المخلوطة خيار آخر. في وصفات الطعام التالية استخدم الحليب المبخر لجعل صلصة الباستا «سمكية». يتضاعف حجم الباستا عند طبخها. وهكذا فإن نصف كوب من الباستا غير المطبوخة يعطيك كوباً من الباستا المطبوخة.

باستا التونة السمكية
(ص ٦٢)



لازانيا (ص ٦٣)





بولونيز

* يمكن خضيره في وقت باكر * مناسب للتجميد (الصلصة فقط)

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
زيت زيتون	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
ثوم	١ سن	٢ سنّان	٣ أسنان
بصل بني	١ صغيرة	٢ كبيرتان	٤ كبيرة
جزر	١ كبيرة	٤ كبيرة	١٠ كبيرة
كرفس	٢ عرقان	١ كلغ	٢,٥ كلغ
كوسى	١ كبيرة	٤ كبيرة	١٠ كبيرة
لحم بقر مفروم خالي من الدهن	٤٠٠ غ	١,٧٥ كلغ	٤ كلغ
بندورة مهروسة	١ علية ٨٠٠ غ	٣ علب ٨٠٠ غ	٨ علب ٨٠٠ غ
عدس بني	علبة ١٢٥ غ	علبة ٤٠٠ غ	٣ علب ٤٠٠ غ
ريحان ناشف	١/٢ م ش	١ م ش	١ ١/٢ م ش
مردقوش بري ناشف	١/٢ م ش	١ م ش	١ ١/٢ م ش
باستا لولبية (غير مطبوخة)	١ ١/٢ كوب	٦ أكواب	١٥ كوباً
جبن برمزان أو تشدار مبشور	١/٤ كوب	١ كوب	٤ أكواب

الطريقة

١. قَطِّع البصل والجزر والكرفس إلى قطع صغيرة. أبشر الكوسى. قم بتصفية العدس وشطفه.
٢. سخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار معتدلة. أضف البصل والثوم والجزر والكرفس والكوسى. اطبخ الخليط مع خريكه لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو إلى أن يطرى البصل.
٣. أضف اللحم المفروم. اطبخه مع خريكه واستخدم ملعقة خشبية لتفتيت أي كتل من اللحم المفروم لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يصبح لون اللحم المفروم بنياً. (الصنع كميات كبيرة يجب القيام بذلك على دفعات).
٤. أضف البندورة والعدس والريحان والمردقوش البري إلى المقلاة. أعد التسخين إلى درجة حرارة منخفضة إلى معتدلة. اطبخ الخليط مع تغطية المقلاة والتحريك من حين لآخر لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن تصبح الصلصة سمكية نوعاً ما.
٥. اطبخ الباستا في ماء مغلي باتباع التعليمات الموجودة على العلبة إلى أن تصبح طرية. قم بتصفيتها.
٦. قدّم الباستا بسكب الصلصة فوقها مع رشّة من الجبن المبشور.
٧. قدّمها مع خبز بيتا أو لفائف خبز العشاء الأسمر (هوليل).

باستا التونة السمكة

* غير مناسبة للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
باستا أنبوبية قصيرة مقطّعة (penne) (غير مطبوخة)	١ ١/٢ كوب	٦ أكواب	١٥ كوباً
زهيرات البروكولي	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
جزر	٢ كبيرتان	٨ كبيرة	٢٠ كبيرة
ماء	٥٠ مل	٢٠٠ مل	٥٠٠ مل
حبوب الذرة الصفراء	٢٠٠ غ (١ كوب)	٨٠٠ غ	٢ كلغ
حليب مبخر قليل الدسم	١ علبة ١٨٥ مل	٢ علبتان ٣٧٥ مل	٥ علب ٣٧٥ مل
نشاء الذرة	١ م ش	١ م ط	٢ م ط
تونة (في ماء نبع)	١ علبة ٤٢٥ غ	٣ علب ٤٢٥ غ	٨ علب ٤٢٥ غ

الطريقة

١. اغسل زهيرات البروكولي. اغسل الجزر وشّرحه إلى شُرَحَات دقيقة.
٢. اطبخ الباستا في طنجرة كبيرة من الماء المغلي باتباع التعليمات الموجودة على العلبة. أضف البروكولي قبل ٥ دقائق من نضوج الباستا.
٣. أضف الجزر والماء إلى طنجرة كبيرة على نار خفيفة. غطّها واتركها على النار لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يطرى الجزر.
٤. أضف الحليب المبخر والنشاء وسخّنه إلى درجة الغليان.
٥. قم بتصفية التونة وأضفها إلى الطنجرة. دعها تغلي على نار هادئة لمدة دقيقتين.
٦. قم بتصفية الباستا والبروكولي وأعدهما إلى الطنجرة.
٧. أضف الصلصة إلى الباستا والبروكولي. حرّك المواد قليلاً كي تنخلط معاً.
٨. قدّمها فوراً.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

طريقة أخرى: باستا نباتية بالفرن

- استخدم الباستا الصدفية بدلاً من الأنبوبية (penne).
- بدلاً من التونة استخدم أزرار الفطر المقطّعة (١٢٠ غ لـ ٦ مقادير. ٥٠٠ غ لـ ٢٥ مقداراً و١,٢ كلغ لـ ٦٠ مقداراً).
- متى وضعت الباستا والصلصة معاً (الخطوة ٨) أنقلها بملعقة إلى صينية فرن كبيرة.
- رش الجبن المبشور فوقها (١٠٠ غ لـ ٦ مقادير. ٤٠٠ غ لـ ٢٥ مقداراً و١ كلغ لـ ٦٠ مقداراً).
- أطبخها في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة إلى أن تصبح الطبقة العلوية ذهبية إلى بنية اللون.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض



لازانيا

* يمكن تحضيرها في وقت باكر * مناسبة للتجميد

المقومات	١ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
صلصة البولونيز	كمية لـ ١ مقادير	كمية لـ ٢٥ مقداراً	كمية لـ ١٠ مقداراً
جبن ريكوتا	٣٧٥ غ	١,٥ كلغ	٣,٥ كلغ
صفائح لازانيا سريعة النضج	٢٢٥ غ	١ كلغ	٢,٢٥ كلغ
جبن برمران	١/٤ كوب	١ كوب	٢ ١/٢ كوب

الطريقة

١. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى ٢٠٠ درجة مئوية.
٢. حضّر صلصة البولونيز كما في الوصفة السابقة (ص ٦١). (لن تحتاج لطبخ الباستا اللولبية).
٣. ضع فرشّة صغيرة من صلصة اللحم في قعر صينية فرن كبيرة. أضف طبقة من صفائح اللازانيا.
٤. ضع فوقها طبقة من صلصة اللحم ونصف كمية جبن الريكوتا.
٥. استمر في وضع طبقات من صفائح اللازانيا وصلصة البولونيز إلى أن تمتلئ الصينية تقريباً. ضع طبقة من صلصة البولونيز كطبقة نهائية.
٦. ضع على الأعلى ما تبقى من جبن ريكوتا ورش جبن البرمران فوقها.
٧. اطبخها بالفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ساعة واحدة.
٨. قدّمها مع خبز أسمر (هوليل) وخضراوات مخلوطة.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض



أطباق اليخنة والكري

تبدأ كل أطباق اليخنة والكري تقريباً بأساس مكوّن من البصل والجزر والكرفس إلى جانب السائل من البندورة أو مرق الدجاج أو اللحم. بعد ذلك يمكن إضافة عدد من الأشياء إلى هذا الأساس. أضف خضراوات أخرى مع توابل وبعض اللحم الأحمر أو الأبيض واطبخ الخلطة على نار خفيفة باستخدام الطباخ أو على نار معتدلة في الفرن لمدة ساعة على الأقل.



ستروغانوف لحم البقر
(ص ٦٦)



شيء جانبي لأطباق
اليخنة والكري



كاري الدجاج
(ص ٦٥)



كري الدجاج

* يمكن تحضيره في وقت باكر * مناسب للتجميد

المكونات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
جزر	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
عبدان الكرفس	١	٢	٤
بندورة	١ علبة ٨٠٠ غ	٤ علب ٨٠٠ غ	٨ علب ٨٠٠ غ
زيت زيتون	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
مسحوق الكري	١ م ش	٣ م ش	٢ م ط
يقطين	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
لوبياء خضراء	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
كوسى	١ متوسطة	٢ متوسطتان	٥ متوسطة
فيليه أفخاذ دجاج	٣٥٠ غ	١,٥ كلغ	٣,٥ كلغ
زبيب سلطنة	١ م ط	٤ م ط	٨ م ط
أناناس	١٢٠ غ	٥٠٠ غ	١,٢ كلغ
لبن زبادي طبيعي	١/٤ كوب	١ كوب	٤ أكواب
أرز (غير مطبوخ)	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب

الطريقة

١. اطبخ الأرز طبقاً للتعليمات الموجودة على العلبة.
٢. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٣. قشّر البصل وقطّعه. اغسل الجزر والكرفس وشّرحهما.
٤. سخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار معتدلة. أضف البصل والجزر والكرفس. اطبخ على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٥. أضف مسحوق الكري واطبخ لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
٦. قشّر اليقطين. قطع اليقطين والكوسى واللوبياء الخضراء إلى قطع بحجم اللقمة. أضفها إلى المقلاة وحركها لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
٧. أضف الدجاج والبندورة المعلّبة وزبيب السلطنة إلى المقلاة. دع الخليط يصل إلى درجة الغليان ثم خفف الحرارة ودعه يغلي على نار خفيفة لمدة ساعة.
٨. قدّمه مع أرز مطبوخ البخار وأناناس مقطّع ولبن زبادي طبيعي.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

مساعدة من الأطفال: يستطيع الأطفال المساعدة باختيار ما يريدون وضعه فوق الطبق وإضافة ما يختارونه إلى طبق الكري الخاص بهم.



ستروغانوف لحم البقر

* مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
جزر	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
عيدان الكرفس	٢	٤	٦
مرق لحم البقر (خفيف الملح)	٢ كوبان	٨ أكواب	٢٠ كوباً
زيت زيتون	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
أززار فطر	٢٥٠ غ (١ كوب)	١ كلغ	٢,٥ كلغ
بطاطا صغيرة	٢٠٠ غ	٨٠٠ غ	٢ كلغ
طحين عادي	١ م ط	١/٤ كوب	١/٢ كوب
شرحات رقيقة من لحم البقر الخالي من الدهن	٤٠٠ غ	١,٧٥ كلغ	٤ كلغ
صلصة ورستشير	٢ م ط	٨ م ط	٢٠ م ط
صلصة البندورة	٢ م ط	١/٤ كوب	١/٢ كوب
كريم حامض خفيف	٢ م ط	١/٢ كوب	١ كوب
باستا (غير مطبوخة)	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب

الطريقة

١. اطبخ الباستا طبقاً للتعليمات الموجودة على العلبة.
٢. قشّر البصل وقطّعه. اغسل الجزر والكرفس وشّرحهما.
٣. سخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار معتدلة. أضف البصل والجزر والكرفس. اطبخ على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٤. قطّع الفطر إلى شرائح. اغسل البطاطا وقطّعها إلى شرائح رقيقة.
٥. أضف البطاطا إلى المقلاة. أطبخها لمدة ٣ دقائق.
٦. ارفع الحرارة إلى الدرجة العالية. أضف الفطر. أطبخه لمدة ٤ دقائق أو إلى أن يصبح غصّاً. ضعه جانباً.
٧. رش الطحين في طبق قليل العمق. غطّ قطع لحم البقر الرقيقة بطبقة خفيفة من الطحين.
٨. في مقلاة مقاومة للالتصاق اطبخ لحم البقر على دفعات إلى أن يصبح لونها بنياً.
٩. أعد لحم البقر والبصل والبطاطا والفطر إلى المقلاة. أضف مرق اللحم ومرق ورستشير وصلصة البندورة. دع الخليط يصل إلى درجة الغليان ثم خفّف الحرارة إلى درجة معتدلة إلى منخفضة.
١٠. دعه يغلي على نار منخفضة لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن تصبح الصلصة سميكة بعض الشيء.
١١. ارفعه عن النار. حرّك الكريم الحامض فيه.
١٢. قدّمه مع الباستا أو الكسكس أو الأرز والخضراوات المخلوطة.



يخنة خضراوات ساخنة مع الكسكس

* يمكن تحضيرها في وقت باكر

* مناسبة للتجميد (قبل إضافة اللبن الزبادي اليوناني)

المكونات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
زيت زيتون	١ م ط	٢ م ط	٣ م ط
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
فليفلة حلوة	١/٢ م ش	٢ م ش	١ م ط
بندورة	١ علبة ٨٠٠ غ	٤ علبة ٨٠٠ غ	٨ علبة ٨٠٠ غ
ماء ساخن	٢٧٥ مل	١ لتر	٢,٧٥ لتر
صلصة البندورة	١ م ط	٣ م ط	٦ م ط
قرنبيط	١/٢ صغيرة	٢ صغيرتان	٤ كبيرة
جزر	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
كوسى	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
بطاطا	٢ كبيرتان	٨ كبيرة	١٠ كبيرة
فليفلة خضراء	١	٤	١٠
حمص	١ علبة ٤٠٠ غ	٣ علبة ٤٠٠ غ	٤ علبة ٨٠٠ غ
لبن زبادي يوناني قليل الدسم	١/٤ كوب	١ كوب	٢ ١/٢ كوب
كسكس (غير مطبوخ)	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب

الطريقة

١. اطبخ الكسكس طبقاً للتعليمات الموجودة على العلبة.
٢. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى ١٨٠ درجة مئوية
٣. قشّر البصل وقطّعه. فتّت القرنبيط إلى زهيرات صغيرة. قطّع الجزر والكوسى والبطاطا والفليفلة إلى قطع صغيرة متساوية الحجم.
٤. سخّن الزيت في مقلاة كبيرة على نار معتدلة. أضف البصل واطبخه لمدة ٥ دقائق إلى أن يطرى.
٥. أضف الفليفلة والبندورة والماء وصلصة البندورة. حرّك الخليط ودعه يصل إلى درجة الغليان الخفيف.
٦. أضف الخضراوات والحمص إلى المقلاة. حرّكها خلطها.
٧. أنقل الخليط إلى صينية مناسبة للفرن. غطّها واطبخ الخليط في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة (إلى أن تطرى الخضراوات كلّها).
٨. ضع اللبن الزبادي اليوناني فيه وحرّكه قبل التقديم مباشرة.
٩. قدّم اليخنة مع الكسكس. أو استخدم الأرز أو الباستا أو البولنتا بدلاً من ذلك.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

أنواع الفطائر والفريتاتا (عجة إيطالية)

تبدأ الفطائر بقاعدة نشوية كالبطاطا المهروسة أو الأرز أو الخبز المفتت. أضف إليها بعض الخضراوات واللحم المفروم والبيض للمساعدة على تماسك الفطيرة وتشكيلها بالقياس الذي تريده.

أما الفريتاتا فإنها تُطبخ عادة في الفرن وتشتمل دائماً على البيض كمقوّم رئيسي. يمكن إضافة أية مجموعة من الخضراوات أو الجبن أو السمك أو الدجاج أو اللحم إلى البيض ومن ثم طبخها بالفرن.



فطائر البطاطا الحلوة
والحمّص (ص ٧٠)



فطائر التونة
والذرة الصفراء (ص ٧٠)



فريتاتا البازلا والدجاج
(ص ٧٣)



أقراص اللحم والخضراوات

* مناسبة للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
لحم مفروم خالي من الدهن	٤٠٠ غ	١,٧٥ كلغ	٤٠٠ غ
بطاطا	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
جزر	١ متوسطة	٤ متوسطة	١٠ متوسطة
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
فليفلة	١	٤	١٠
كوسى	١/٢ صغيرة	٢ صغيرتان	٥ صغيرة
فتات الخبز	٢ م ط	١/٤ كوب	٣/٤ كوب
بيض	١	٤	١٠
زيت زيتون	١ رشّة	٢ رشتان	٣ رشّات

الطريقة

١. اغسل البصل وابشره.
٢. اغسل وابشر البطاطا والجزر والكوسى.
٣. قطع الفليفلة إلى قطع صغيرة جداً.
٤. ضع معاً اللحم المفروم وفتات الخبز والخضراوات في وعاء، أضف إليها البيض واخلطها جيداً.
٥. املاً يدك بكمية من الخليط واصنع منها أقراصاً.
٦. سخّن مقلاة مانعة للالتصاق. رشّها بكمية بسيطة من الزيت واطبخ الأقراص على دفعات مع تسطيحها قليلاً باستخدام ملوّط عند وضعها في المقلاة.
٧. اطبخها لمدة ٤ إلى ٥ دقائق على كل جانب إلى أن يصبح لونها بنياً خفيفاً وتنضج كلياً.
٨. قدّمها مع خبز بيتا وسلطة

● خالي من منتجات الألبان ● خالي من العرقية (الغلوتين) ● نباتي ● خالي من البيض



فطائر البطاطا الحلوة والحمص

* مناسبة للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
بطاطا حلوة (برتقالية اللون)	١ متوسطة (٤٠٠ غ)	٤ متوسطة (١,٥ كلغ)	١٠ متوسطة (٤ كلغ)
حمص	١ علبة ٤٠٠ غ	٤ علبة ٤٠٠ غ	١٠ علبة ٤٠٠ غ
عصير ليمون	٢ م ش	٢ م ط	١٠٠ مل
بصل أحمر (مقطع قطعاً صغيرة)	١/٤ صغيرة	١ متوسطة	٤ متوسطة
فتات خبز	١/٢ كوب	٢ كوبان	٥ أكواب
بيض	١	٤	١٠

الطريقة

١. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٢. قشّر البطاطا الحلوة وقطّعها إلى قطع صغيرة.
٣. اطبخ البطاطا الحلوة على البخار لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن تطرى.
٤. صَفّ البطاطا الحلوة، صَفّ الحمص واشطفه.
٥. اهرس البطاطا الحلوة والحمص مع عصير الليمون إلى أن يصبح الخليط طرياً. ضعه في البرّاد لمدة ٣٠ دقيقة حتى يبرد.
٦. ضع البطاطا الحلوة والحمص مع البصل وفتات الخبز والبيض.
٧. املاّ يدك بكمية صغيرة من الخليط واصنع منها أقراصاً. سَطّحها بالضغط برفق لتصبح فطائر.
٨. بَطّن صينية الفرن بورق الفرن المقاوم للالتصاق. ضع الفطائر على الصينية المبطّنة.
٩. رش رشّة خفيفة من زيت الزيتون.
١٠. اطبخها في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية، مع قلبها مرة واحدة، لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.
١١. قدّمها مع الخبز التركي والصناب (تشتني) والسلطة أو الخضراوات الطرية.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

طريقة أخرى: فطائر التونة والذرة الصفراء

- استخدم بطاطا بيضاء بدلاً من البطاطا الحلوة (حبتان متوسطتان من البطاطا البيضاء بدلاً من كل حبة بطاطة حلوة).
- بدلاً من الحمص استخدم التونة بماء النبع بعد تصفيتها (١٨٠ غ لـ ٦ مقادير، ٧٢٠ غ لـ ٢٥ مقداراً و ١,٨ كلغ لـ ٦٠ مقداراً).
- أضف حبوب الذرة الصفراء المعلّبة أو المجمّدة أو الحلوة (بعد تصفيتها وشطفها) في الخطوة ٧ (١٢٥ غ لـ ٦ مقادير، ٥٠٠ غ لـ ٢٥ مقداراً و ١,٢٥ كلغ لـ ٦٠ مقداراً).
- قدّمها مع لفائف خبز أسمر (هوليل) وجبن طري مع سلطة أو خضراوات طرية.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

مساعدة من الأطفال: يستطيع الأطفال المساعدة في

صنع الأقراص وفرش الجبن الطري على اللفائف.





فريتاتا البازلا والدجاج

* غير مناسبة للتجميد

المكونات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
زيت زيتون	١/٢ م ط	٢ م ط	٣ م ط
بصل بني	١ صغيرة	١ كبيرة	٢ كبيرتان
بيض	٤	١٥	٤٠
دجاج (مطبوخ ومقطع لمكعبات)	٢٠٠ غ	٨٠٠ غ	٢ كلغ
بازلا	١ كوب	٤ أكواب	١٠ أكواب
بطاطا مسلوقة (مشرحة)	١ كبيرة	٤ كبيرة	١٠ كبيرة
جبن مبشور	١/٢ كوب	٢ كوبان	٥ أكواب

الطريقة

١. سخّن الزيت في مقلاة وأضف البصل. حرّكه واطبخه إلى أن يطرى ولكن دون أن يصبح لونه بنياً.
٢. أضف لحم الدجاج والبازلا والبطاطا. حرّكها برفق لكي تسخن كلّها.
٣. اخفق البيض في وعاء منفصل.
٤. ضع الخضراوات في طبق مناسب للفرن.
٥. رش الجبن المبشور على الخضراوات.
٦. صب خليط البيض فوق الخضراوات والجبن.
٧. أطبخها في الفرن على حرارة ١٦٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة (أو إلى أن تنضج بأكملها).
٨. قدّمها مع الخبز أو بسكوت رقيق أسمر (هوليل).

طريقة أخرى: فريتاتا التونة والبروكولي

- بدلاً من لحم الخنزير استخدم التونة بماء النبع بعد تصفيتها (٢٠٠ غ لـ ٦ مقادير. ٨٠٠ غ لـ ٢٥ مقداراً و ٢ كلغ لـ ٦٠ مقداراً).
- بدلاً من البازلا استخدم ذات الكمية من زهيرات البروكولي.
- أضف حبوب الذرة الصفراء الحلوة الطازجة أو المعلّبة (بعد تصفيتها وشطفها) في الخطوة ٤ (١٢٥ غ لـ ٦ مقادير. ٤٠٠ غ لـ ٢٥ مقداراً و ١,٢٥ كلغ لـ ٦٠ مقداراً).
- قدّمها مع الخبز أو بسكوت رقيق أسمر (هوليل).

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

الطبق الثاني والوجبات الخفيفة

اختر أطباقاً ثانية ووجبات خفيفة يكون أساسها الأطعمة المغذية. جتّب تقديم «المأكولات الإختيارية» كأطباق ثانية أو وجبات خفيفة. في الكثير من الحالات تُعتبر الفواكه الطازجة واللبن الزبادي أطباقاً ثانية لذيذة. والوصفات التالية هي أفكار للأطباق الثانية والوجبات الخفيفة التي تحتاج لقليل من التحضير الإضافي مع اشتغالها في الوقت ذاته على أطفلة صحية.

كباب الفواكه
(ص ٧٧)



القطائف الرقيقة
(بايكلت) (ص ٧٦)



مطحون الفواكه
(Smoothies) (ص ٧٨)



كعك التفاح الاسفنجي

* غير مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
تفاح الفطير	١ علبة ٨٨٠ غ	٣ علب ٨٨٠ غ	٧ علب ٨٨٠ غ
قرفة	١/٢ م ش	١ م ش	٢ م ش
بيض	٣	١٢	٣٠
سكر أبيض ناعم	١/٤ كوب	١ كوب	٢ ١/٢ كوب
طحين أسمر ذاتي التخمير	٣/٤ كوب	٣ ١/٤ كوب	٧ ١/٢ كوب
حليب قليل الدسم	١ م ط	٨٠ مل	٢٠٠ مل
ماء	١/٤ كوب	١ كوب	٢ ١/٢ كوب

الطريقة

١. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٢. ضع التفاح على شكل طبقات في أسفل صينية كبيرة مناسبة للطبخ في الفرن.
٣. رش القرفة فوق التفاح بصورة متناسقة.
٤. اخلط أو اخفق البيض والسكر إلى أن يصبح كثيفاً وسميكاً.
٥. ضع الطحين والحليب والماء في خليط البيض.
٦. صبّ خليط الطحين والبيض فوق التفاح بصورة متناسقة.
٧. اطبخه في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لحوالي ٢٠ دقيقة. يصبح الاسفنج ذهبي اللون إلى بني عندما يصبح جاهزاً.

طرق أخرى

- أضف زبيب السلطانة إلى طبقة التفاح والقرفة.
- استخدم الدراق أو الإجاص المعلّب بدلاً من التفاح.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

«فروت كرمبل»

* مناسبة للتجميد (خلطة الفُتات فقط)

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	٦٠ مقداراً
شوفان	١٠٠ غ	٤٠٠ غ	١ كلغ
طحين أسمر (هوليل)	١٠٠ غ	٤٠٠ غ	١ كلغ
سكر بني	٢ م ط	١/٤ كوب	٣/٤ كوب
مرجرين	٢ م ط	١٢٥ غ	٣٠٠ غ
فواكه	١ علبة ٤٤٠ غ	٢ علبتان ٨٠٠ غ	٦ علب ٨٠٠ غ
قرفة	١ م ش	٢ م ش	٣ م ش

الطريقة

١. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٢. ضع الطحين والشوفان والسكر والمرجرين معاً في وعاء.
٣. استخدم أطراف أصابعك لفرش المرجرين على المقومات الناشفة إلى أن يصبح ملمس الخليط شبيهاً بفتات الخبز.
٤. صفّ أي عصير فواكه من العلبة وافرش الفواكه في طبقات أسفل صينية كبيرة مناسبة للطبخ في الفرن.
٥. رش القرفة على التفاح بصورة متناسقة.
٦. رش الخليط المتفتت على التفاح بصورة متناسقة.
٧. اطبخه في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لحوالي ٢٠ دقيقة إلى أن يصبح لون أعلاه ذهبياً إلى بني.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

مساعدة من الأطفال: يستطيع الأطفال المساعدة
بخلط الفُتات ورشه فوق الفواكه.





مهلبية الخبز والفواكه

* غير مناسبة للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
خبز الفواكه	٦ شرحات	٢٥ شرحة	١٠ شرحة
بيض	٣	١٢	٣٠
حليب	٥٠٠ مل	٢ لتر	٥ لترات
سكر	١ م ط	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{2}{4}$ كوب

الطريقة

١. سخّن الفرن قبل الطبخ إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٢. اقطع كل شرحة خبز إلى ٤ أجزاء وضع الشرحات على شكل طبقات في صينية فرن عميقة.
٣. أخفق البيض قليلاً في إبريق. أضف الحليب والسكر واخفقها معاً لتختلط.
٤. صب الخليط بصورة متناسقة فوق الخبز. أتركه لمدة ١٠ دقائق كي يمتص الخبز السائل.
٥. اطبخه في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن يتشكّل الكسترد في الوسط وتصبح طبقة الخبز العليا ذهبية إلى بنية اللون.
٦. قدّمها مع موز أو فواكه طازجة أخرى مقطّعة.

● خالي من منتجات الألبان ● خالي من العرقية (الغلوتين) ● نباتي ● خالي من البيض



القطائف الرقيقة (بايكلت)

* غير مناسبة للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
طحين أسمر (هوليل) ذاتي التخمير	١/٢ كوب	٢ ١/٢ كوب	٦ أكواب
سكر أبيض ناعم	١ م ش	١ ١/٢ م ط	٤ م ط
حليب	١٠٠ مل	٤٠٠ مل	١ لتر
بيض	١	٣	٨

الطريقة

١. انشر الطحين بنخله في وعاء كبير.
٢. ضع فيه السكر الأبيض الناعم وحركه. أوجد حفرة في الوسط.
٣. اخفق الحليب والبيض معاً في إبريق.
٤. صبّ الحليب والبيض على خليط الطحين واخفق الخليط معاً لتشكيل خفيق ناعم.
٥. سخّن مقلاة مانعة للالتصاق على نار خفيفة أو سخّن مكبس الشطائر ذا السطح المسطح.
٦. اغرف بملاعق طعام من الخفيق وصبّه على المقلاة أو المكبس واطبخ لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن تظهر فقاعات على السطح. اقلب القطيفة واطبخها لمدة دقيقة أخرى أو إلى أن تصبح ذهبية اللون ومطبوخة بأكملها.
٧. كرّر العملية إلى أن تستخدم كل الخفيق.
٨. قدّمها مع فواكه طازجة مقطّعة ولبن زبادي عادي. دع الأطفال يزينون القطائف التي يريدون أكلها بما يريدون من غشوات.

⊗ خالي من منتجات الألبان ⊗ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊗ نباتي ⊗ خالي من البيض

مساعدة من الأطفال: يستطيع الأطفال المساعدة بصب الخلطة على مكبس الشطائر أو المقلاة وإضافة ما يختارونه من غشوات.





كباب الفواكه

* غير مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
برتقال	١	٣	٥
فراولة	٦	٢٥	١٠
فاكهة كيوي	٢	٧	١٥
بطيخ	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	١
عيدان بوظة (paddle خشبية pop)	٦	٢٥	١٠

الطريقة

١. قشّر البرتقال وقطّعه إلى مكعبات.
٢. اشطف الفراولة وانزع عروقها واشطر كل واحدة إلى نصفين.
٣. قشّر فاكهة كيوي وقطّع كلّ منها إلى أربعة أجزاء.
٤. انزع قشّر البطيخ وقطّعه إلى مكعبات.
٥. رتب الفواكه على طبق واربطها معاً باستخدام عيدان البوظة.

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض



مطحون الفواكه (Smoothies)

* غير مناسب للتجميد

المقومات	٦ مقادير	٢٥ مقداراً	١٠ مقداراً
حليب	٦٠٠ مل	٢,٥ لتر	٦ لترات
لبن زبادي	٣٠٠ مل	١,٧٥ لتر	٣ لترات
فواكه	١ ١/٢ كوب	٦ أكواب	١٥ كوباً

الطريقة

١. اخلط الحليب واللبن الزبادي والفواكه المقطّعة باستخدام خلاطة إلى أن تصبح ناعمة.
٢. صبّ الخلطة وقدمها مباشرة.

أفكار لاستخدام الفواكه

- موز
- فراولة
- توت أزرق أملس
- دراق معلّب
- أنواع توت مجمّدة

⊙ خالي من منتجات الألبان ⊙ خالي من العرقية (الغلوتين) ⊙ نباتي ⊙ خالي من البيض

مساعدة من الأطفال: يستطيع الأطفال المساعدة
بتزيين كل نوع من أنواع المطحون بقطع فاكهة طازجة.





للمزيد من المعلومات



الأكل الصحي

Allergy and Anaphylaxis Australia

(مركز التأق والحساسية في أستراليا)

T: (02) 9482 5988 or 1300 728 000: الهاتف

W: www.allergyfacts.org.au: الموقع الإلكتروني

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(الجمعية الأسترالية الآسيوية لعلم المناعة والحساسية)

W: www.allergy.org.au: الموقع الإلكتروني

Australian Dietary Guidelines and the Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(إرشادات التغذية الأسترالية وإرشادات إطعام الرضع، دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية والمجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية)

W: www.eatforhealth.gov.au: الموقع الإلكتروني

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(الدليل الأسترالي للتغذية الصحية، دائرة الصحة والشيخوخة الحكومية الأسترالية والمجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية)

W: www.eatforhealth.gov.au: الموقع الإلكتروني

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(المقاييس الخاصة بالطعام أستراليا نيوزيلندا)

T: (02) 6271 2222: الهاتف

W: www.foodstandards.gov.au: الموقع الإلكتروني

Kidsafe

(سلامة الأطفال)

W: www.kidsafe.com.au: الموقع الإلكتروني

وصفات الطعام

Dietitians Association of Australia

جمعية اختصاصيي التغذية أستراليا

W: www.daa.asn.au: الموقع الإلكتروني

إرشادات التغذية الأسترالية

Australian Dietary Guidelines

من أجل الوصول إلى وزن صحي والمحافظة عليه، يجب أن تكون نشيطاً بدنياً وأن تختار كميات من الأطعمة المغذية والمشروبات لتلبية احتياجاتك من الطاقة. • يجب أن يتناول الأطفال والمراهقون أطعمة مغذية كافية من أجل النمو والتطور بشكل طبيعي. ويجب أن يكونوا نشيطين بدنياً يومياً. ويجب فحص نموهم بصورة منتظمة. • يجب أن يتناول الكبار أطعمة مغذية وأن يحرصوا على ممارسة النشاط البدني لمساعدة عضلاتهم على النمو وللمحافظة على وزن صحي.	الإرشاد ١
استمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة المغذية من هذه الفئات الخمس يومية: • كمية كبيرة من الخضراوات، بما في ذلك الخضراوات مختلفة الأنواع والألوان، والبقوليات/الفاصوليا • الفواكه • الأطعمة المكونة من الحبوب (السيريا). التشكيلات المحتوية بصفة غالبة على الحبة الكاملة و/أو الألياف، مثل الخبز، السيريا، الأرز، الباستا، معكرونة النودلز، البولينتا، الكسكس، الشوفان، الكينوا والشعير • اللحم الخالي من الدهن والدجاج، السمك، البيض، التوفو، المكسرات والبذور البقلية/أنواع الفاصولياء المختلفة • الحليب، اللبن الزبادي، الجبن و/أو بدائلها، أغلبها قليل الدسم (الحليب القليل الدسم لا يناسب الأطفال تحت السنتين من العمر) واشرب كمية كبيرة من الماء.	الإرشاد ٢



الإرشاد ٣	قلل كمية الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة، الأملاح المضافة، السكريات المضافة والكحول. أ- قلل كمية الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون المشبعة، مثل البسكويت، الكيك، المعجنات، الفطائر، اللحوم المعالجة، البرجر، البيتزا، الأطعمة المقلية، رقائق البطاطا، والرقائق المقلية والمقرمشة أو غيرها من الوجبات الخفيفة. • استبدل الأطعمة المحتوية بصفة غالبية على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل الزبدة، الكريمة، زبدة مارجرين للطهي، زيت جوز الهند وزيت النخيل بأطعمة تحتوي على نسبة غالبية من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة مثل الزيوت، المربي، زبدة/معجون الجوز والأفوكادو. • الأنظمة الغذائية المحتوية على نسبة منخفضة من الدهون غير مناسبة للأطفال دون سن السنتين. ب- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على الأملاح المضافة. • اقرأ الأغلفة الخارجية لكي تنتقي من بين الأطعمة المتشابهة تلك المحتوية على نسبة صوديوم أقل. • لا تضيف الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو أثناء تناوله. ج- قلل كمية الأطعمة والمشروبات المحتوية على السكريات المضافة مثل الحلويات، المشروبات المحلاة والعصائر المركزة، شراب الفواكه، المياه المدعمة بالفيتامين، مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية. د- إذا أردت شرب الكحول، فقلل إذاً من الكمية. بالنسبة للنساء الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل أو المرضعات، عدم شرب الكحول هو أفضل الخيارات الآمنة.
الإرشاد ٤	عليك تشجيع، دعم وترويج الإرضاع من الثدي.
الإرشاد ٥	عليك الاعتناء بطعامك؛ عليك القيام بتحضيره وتخزينه بصورة آمنة.

© Commonwealth of Australia, 2013.

© كمنولت أستراليا، ٢٠١٣.

شكروتنويه

إن موارد *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* هي مبادرة من الحكومة الأسترالية قامت بإعدادها مجموعة تضم مركز صحة الأطفال المجتمعية (إحدى دوائر مستشفى الأطفال الملكي في ملبورن وأحد مراكز البحوث الرئيسية التابعة لمعهد مردوخ لبحوث الأطفال). وخدمات التغذية والطعام في مستشفى الأطفال الملكي بملبورن. ومؤسسة الطفولة المبكرة أستراليا

تود المجموعة توجيه الشكر لـ *Get Up & Grow Reference Group*. التي ضمت مهنين في ميادين التغذية والنشاط البدني وصحة الأطفال والطفولة المبكرة. ومثلين من حكومات الولايات والمقاطعتين. كما تود المجموعة توجيه الشكر أيضاً لمؤسسات وموظفي التعليم والرعاية بشأن الطفولة المبكرة. والمعنيين الرئيسيين في ميداني التغذية والنشاط البدني. والأمهات والآباء وأفراد العائلات الذين استُشِروا وقدموا نصائح وملاحظات قيّمة خلال إعداد *Get Up & Grow*.
تولى تمويل هذا المشروع دائرة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.

© حقوق الطبع محفوظة ٢٠٠٩



Australian Government

Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة بتاريخ نيسان/أبريل 2013