

# تناولوا خضروات وفواكه أكثر

نصائح لمساعدة  
الأطفال على تناول  
الخضار

أضيفوها إلى كل وجبة

سلطة في السندويشات/ اللفائف



قدّموا الخضار  
المقطّعة بين الوجبات



املئوا نصف  
الصحن بالخضار



شجعوا أطفالكم  
على تناولها

أظهروا لهم أنّكم  
تستمتعون بأكل الخضار أيضاً



أضيفوا الخضار إلى  
الأطعمة التي يحبونها



كونوا إيجابيين وصبورين، فقد  
يستغرق الأمر ما بين 10 إلى 15  
مرة قبل أن يستسيغ الطفل طعم  
صنف جديد من الطعام.

15-10

حاولوا  
التنوع

طازج، مجمّد،  
معلّب، نيء أو مطبوخ



ألوان مختلفة



اشتروها  
في مو  
سمها



للخضار والفواكه طعم لذيذ، وهي تبقىنا بصحة جيدة. ينبغي على كل شخص أن يتناول الفواكه والخضار كل يوم. معظم الأطفال يأكلون الفواكه كل يوم، إلا أنهم لا يتناولون ما يكفي من الخضار.\*

\*مكتب الإحصاء الأسترالي (المسح الصحي الوطني، 2014-15)

ما هو عدد حصص الخضار  
التي ينبغي على الأطفال تناولها كل يوم؟

2 إلى 3 سنوات 4 إلى 8 سنوات 9 إلى 18 سنوات

خمس حصص

أربع حصص ونصف

حصتان ونصف

حصة من الخضار والبقوليات/الفاصوليا تعادل:



نصف كوب  
البقوليات/الفاصوليا/  
العدس



كوب واحد  
من الخضار الورقية  
الخضراء



نصف كوب  
من الخضار (الطازجة أو  
المثلّجة أو المعلّبة)



تعّد هذه  
بمثابة حصة  
من الخضار



8  
قطع من الخضار



1  
حبة طماطم متوسطة الحجم

ما هي كمية الفواكه التي ينبغي على  
الأطفال تناولها كل يوم؟

2 إلى 3 سنوات 4 إلى 8 سنوات 9 إلى 18 سنوات

5 حصة

4 حصة

2 حصة

حصة من الفاكهة تعادل:



كوب واحد  
(من الفواكه  
المقطّعة أو المعلّبة)



حبتان صغيرتان  
(مشمش أو كيوي أو خوخ)



حبة متوسطة الحجم  
(تفاح أو موز أو برتقال أو إجاص)