

تناولوا خضروات وفواكه أكثر

نصائح لمساعدة
الأطفال على تناول الخضار

أضيفوها إلى كل وجبة

خضار في السندويشات/ اللفائف

قدموا الخضار

المقطعة بين الوجبات

املأوا نصف

الصحن بالخضار

شجعوا أطفالكم
على تناولها

أظهروا لهم أنكم
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، مجمد،
معلب، نيء أو مطبوخ

ألوان مختلفة

اشتروها
في موسمها

للخضار و الفواكه 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.*

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

9 إلى 18 سنوات

خمس حصص

4 إلى 8 سنوات

أربع حصص ونصف

2 إلى 3 سنوات

حصتان ونصف

حصة من الخضار والبقوليات/الفاصوليا تعادل:



نصف كوب من
البقوليات/الفاصوليا/
العدس



كوب واحد
من الخضار الورقية
الخضراء



نصف كوب
من الخضار (الطازجة أو
المثلجة أو المعلبة)



8
قطع من الخضار



1
حبة طماطم متوسطة الحجم

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

9 إلى 18 سنوات

حصتان

4 إلى 8 سنوات

1½ حصة ونصف

2 إلى 3 سنوات

حصة واحدة

حصة من الفاكهة تعادل:



كوب واحد
(من الفواكه
المقطعة أو المعلبة)



حبتان صغيرتان
(مشمش أو كيوي أو خوخ)



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

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

**الكميات الموصى بتناولها تم تقريبها طبقاً للمعايير الأسترالية للتغذية (NHMRC, 2013) (Australian Dietary Guidelines).



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING

