

# تغذية الطفل من سنتين إلى 4 سنوات

سلسلة تغذية للأم و الطفل  
من الحمل حتى 4 سنوات



## المقدمة

تشهد السنة الثانية من عمر الطفل مرحلة المشي، والنطق بعدة كلمات والنمو العقلي السريع واكتساب القدرة على التعبير عن تذوق الطعام، ويلاحظ أن الطفل في هذا العمر لديه الكثير من النشاط والحركة وظهور الأسنان كاملة مما يتطلب تقديم وجبات ذات قيمة غذائية عالية وسعرات حرارية عالية تتزايد مع تطور النمو. الغذاء الصحي المتوازن للأطفال قبل السن المدرسي هو الطريق الأمثل وللصحة الجيدة والوقاية من الأمراض المزمنة والتحضير الجيد لمرحلة المراهقة التي تمتاز بالنمو السريع. و الأهم من ذلك فهي حجر الأساس لبدء الطفل اكتساب العادات والسلوكيات الغذائية التي تستمر معه غالباً طوال حياته.

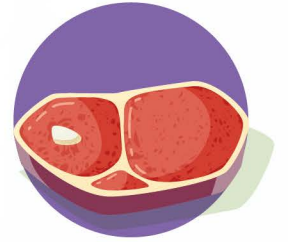
سيظل الحليب في المرتبة الأولى من تغذية الطفل في هذه المرحلة إلى جانب المصادر الغذائية الأخرى التي تساعد على النمو العضلي والذهني. كما يحتاج إلى العناصر المعدنية والفيتامينات مثل الفوسفور والمغنيسيوم والفلورايد وفيتامين (A-C-D) المهم في بناء الجهاز العظمي أيضاً فيتامين (B) وهو مهم في بناء الجهاز العصبي وأنسجة الدماغ.





## المواد الغذائية المهمة لنمو الأطفال ( 2-4 سنوات )

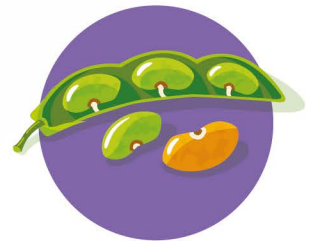
**البروتين :** مهم في بناء العضلات والأنسجة الداخلية  
يحتاج الطفل حوالي 13 غرام من البروتين يومياً، والأغذية التي  
يتواجد فيها البروتين هي:  
\* الأسماك واللحوم والدواجن  
\* البيض  
\* الفاصوليا والعدس



**الكالسيوم :** مهم في بناء الجهاز العظمي  
يحتاج الطفل حوالي 700 ملغ من الكالسيوم يومياً، والمأكولات  
الغنية بالكالسيوم هي:  
\* الحليب  
\* الأجبان والألبان  
\* الزبادي



**الحديد :** له دور كبير في تكوين كريات الدم الحمراء  
لحماية الطفل من مرض الأنيميا  
يحتاج الطفل حوالي 7 ملغ من الحديد يومياً، والمأكولات الغنية  
بالحديد هي:  
\* الفاصوليا والعدس  
\* حمص  
\* فواكه مجففة مثل التين والمشمش والزبيب  
\* الحبوب (الخبز المدعم بالحديد)





## تابع.. المواد الغذائية المهمة لنمو الأطفال ( 2-4 سنوات)

### الفيتامينات والمعادن : له دور مهم في بناء الجهاز العصبي

وأنسجة الدماغ، وسلامة شبكية العين  
يحصل الطفل على الفيتامينات والمعادن المختلفة من الفواكه  
والخضروات المختلفة ويفضل إعطاؤه 3 إلى 5 أنواع مختلفة يومياً



### الدهون : مهم لإذابة بعض الفيتامينات في الجسم A . D . E . K

الأغذية التي تحتوي على الدهون:

- الأجبان
- الزبادي
- اللحوم والأسماك

يفضل إعطاء الطفل هذه الأطعمة بدل الحلويات و (الشيبس) البطاطس  
المقلية



### الملح : يحتاج الطفل 1 غرام من الملح يومياً



### السكر : تزود الطفل بالطاقة وتساعد على الحركة والنشاط

والطاقة الذهنية  
يفضل إعطاء الطفل الأطعمة التي تحتوي على السكريات الطبيعية مثل  
الفواكه والعسل ودبس التمر وتقليل الحلويات والمشروبات السكرية  
لتجنب إصابتهم بتسوس الأسنان و مرض السكري





## عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأطفال من عمر 2-4 سنوات

المجموعات الغذائية	عدد الحصص	حجم الحصة	طريقة التحضير	الابتعاد عن
الخبز والحبوب	1/2 شريحة توست 1/4 كوب أرز مسلوق 1/2 كوب شوربة الشوفان 1/2 كوب مهلبية 1/2 كوب شعيرية أو معكرونة مطبوخة 1/4 كوب حبوب الصباح	5-3	سلق الأرز بالحليب كامل الدسم إضافة حليب كامل الدسم والعسل إلى حبوب الصباح	البهارات والتوابل إضافة الشاي إلى حبوب الصباح
الحليب ومنتجات الألبان	1 كوب حليب طازج كامل الدسم 1 كوب زبادي 1/2 كوب آيس كريم 30 جرام جبن أو لبنة	3-2	إضافة الفواكه الطازجة المقطعة إلى الزبادي	إضافة السكر والمح بكثره
اللحوم وبدائلها	30 جرام من اللحم الدجاج / السمك / البيض 1/2 كوب من البقول ( شوربة العدس ) 2ملعقة طعام فول 2ملعقة طعام حمص	3-2	إضافة مرق اللحم أو الدجاج إلى الشورية البيض مسلوق أو مقلي الحمص إما أن يسلق ويؤكل على شكل حبوب أو يطحن ليكون شبه سائل	الشحوم وجلد الدجاج الثوم والبصل في تحضير الطعام
الخضروات	1 حبة خضروات طازجة 1/2 كوب سلطة خضراء 1/4 كوب تبولة 1/2 كوب خضروات مطبوخة 1/4 كوب عصير جزر أو طماطم 1/2 كوب من الخضروات الداكنة مثل ( شوربة الملوخية شوربة السبانخ )	5-3	إضافة الخضروات إلى الشورية	الخل في الطعام

عدد الحصص: الكمية التي يحتاجها الطفل في اليوم من كل مجموعة غذائية في سن (2-4) // حجم الحصة : المقدار للحصة الواحدة فقط



## تابع... عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأطفال من عمر 2-4 سنوات

المجموعات الغذائية	عدد الحصص	حجم الحصة	طريقة التحضير	الابتعاد عن
الفواكه	1 حبة فاكهة طازجة ½ كوب سلطة فواكه ½ كوب عصير فواكه طازجة ½ كوب حليب بالفواكه (الميلك شيك)	2	تقطع الفواكه إلى قطع صغيرة مع إزالة البذور	إضافة السكر إلى العصائر الطازجة أو سلطة الفواكه المعلبة والمكتوب عليها شراب
الدهون	1 ملعقة صغيرة زبدة 2 ملعقة صغيرة زيت نباتي 1 ملعقة صغيرة زبدة الفول السوداني 1 ملعقة صغيرة من الزيت الزيتون 3 حبات زيتون	4	إضافة الزبدة إلى الساندويتش	السمن الحيواني الوجبات السريعة لما تحتوي عليه من دهون وأملاح عالية
السكريات	1 ملعقة صغيرة من : عسل مربي سكر شوكولاته	القليل منها		الاعتدال بالسكريات و الشوكولاتة حفاظ على أسنانه
الألياف	توجد في الخضروات والفواكه والحبوب	الأكثر منها	عدم إزالة القشور من الفواكه والخضروات	
الماء	اختيار المياه بنسبة حموضة ( PH 7,5 - 8 )	الأكثر منه		

عدد الحصص: الكمية التي يحتاجها الطفل في اليوم من كل مجموعة غذائية في سن (2-4) // حجم الحصة : المقدار للحصة الواحدة فقط



# طرق جذب الطفل للطعام

همسة في أذن الأمهات



2. خصي له أكواب وأطباق ذات رسومات وألوان جذابة وملاعق خاصة.



1. اتركي طفلك طليقاً في اختيار الطريقة المناسبة له فلا تجبريه أن يأكل بطريقتك كما تريد أو بالوقت التي تحددينه بل أفسحي المجال له أن يختار ما يريده من الطعام مع مراقبتك له.



3. اجذبيه إلى الطعام بتقسيم الطعام على أشكال طويلة ودائرية وألوان مختلفة مما يساعده في التعرف على ألوان الفواكه والخضروات.



4. أعطيه الأطعمة التي تحدث أصوات عند المضغ مثل قرمشة الخيار والجزر و (الكورن فليكس) حبوب الصباح والبسكويت.



# كيف تتعاملين مع طفلك الإنتقائي في الأكل؟

1. يجب تحضير وجبات مغذية معدة من الأطعمة التي يحبها الطفل.
2. على الأم أن تستعمل خيالها لتحبب الطفل بالأكل كتقطيع الأكل على أشكال هندسية تجذب الطفل أو ابتكار لعبة أثناء الأكل أو استخدام أهازيج يحبها الطفل لجعل وقت تناول الطعام مرحاً ومسلياً وليس وقتاً للمشاجرة والتوتر .
3. يجب على الأم ألا تنفعل إذا أبدى الطفل الرغبة في تناول نوع واحد فقط من الطعام خلال أيام متتالية.

أغذية التي يمكن تقديمها بين الوجبات حسب عمر الطفل (وجبات خفيفة)

المجموعة الغذائية		
الحبوب ومنتجاتها	* الخبز * الكعك * بسكويت على شكل حيوانات	* التوست * الفشار
الفواكه	* التفاح * خوخ * العنب/زبيب * الكيوي * مشمش	* الموز * الرطب/التمر * برتقال مقطع * الفراولة
الخضروات	* جزر مقطع ومطبوخ * فلفل أخضر مقطع	* خيار مقطع * كوسا مقطعة ومطبوخة
الحليب ومنتجات الألبان	* الجبن بأنواعه	* الزبادي (الروب) * المهلبية
اللحوم والبقول والبيض	* بيض مسلوق جيداً * تونة	* زبدة الفول السوداني الناعمة * سمك مطبوخ جيداً بدون جلد



# نحو حياة صحية

يمكنك الآن الحصول على استشارتك التغذوية الافتراضية مع المختصات في إدارة التثقيف الصحي

1. تعبئة استمارة الطلب الإلكترونية



2. استقبال الطلب والرد خلال أسبوع



3. عقد الجلسة من خلال برنامج زوم



يمكنكم التواصل عبر البريد الإلكتروني

[Health.promotion@scfa.shj.ae](mailto:Health.promotion@scfa.shj.ae)



## التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



 |  @sharjah\_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي  
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695