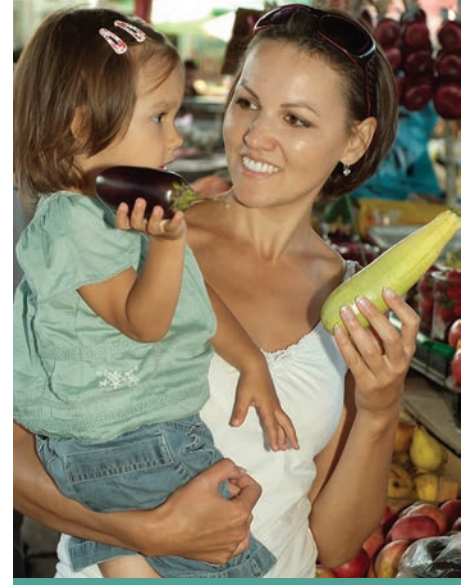


تعلم طفلك اليوم كيف تنمو الخضروات وأهمية تناول الخضروات الملونة كل يوم.

- الخضروات غنية بالمواد المغذية والألياف ومنخفضة السعرات الحرارية. إنها مهمة للصحة ويجب أن تكون جزءًا منتظمًا من النظام الغذائي لعائلتك.
- يتعلم الأطفال من مشاهدتك. تناول الفواكه والخضروات وسوف يفعل أطفالك كذلك!
- علمهم الاستمتاع بالخضروات في سن مبكرة وامنحهم هدية الأكل الصحي مدى الحياة.



شوربة الخضار السهلة

وجبات: 8 (كل وجبة 1 كوب)

كمية التحضير: 8 أكواب

المقادير

- 6 أكواب مرق الدجاج أو الخضار منخفض الصوديوم
- 1 عبوة (16 أونصة) خضروات مشكلة مجمدة
- 1 (14 أونصة) علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات، بدون ملح مضاف
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف أو توابل إيطالية
- 3/4 كوب صغير من المعكرونة أو الأبدية أو النجوم
- 1 (15 أونصة) علبة فاصوليا بيضاء، مصفاة ومغسولة
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل

الخطوات

1. حدّد المقادير.
2. في قدر كبير امزج المرق مع مكعبات الطماطم والفاصوليا والتوابل. يُغلى المزيج على نار متوسطة، ثم تُضاف المعكرونة والخضروات المشكلة المجمدة.
3. قم بطهيها لمدة 6 دقائق. يُرفع عن النار ويُترك لمدة 5 دقائق.
4. تُقدم كوجبة. ساعد طفلك في العثور على أحرف اسمه أو الفاصوليا في وعاء الحساء.
5. استمتع!

اطلب من طفلك مساعدتك في القيام بالخطوات الواضحة.

نصائح لتتويع الخضار الخاصة بك

1. اذهب في رحلة بحث عن كنز الخضار مع طفلك. ابحث عن جميع أنواع الخضار في محل البقالة وسوق المزارعين.
2. دع أطفالك يختارون المحاصيل. ساعدهم في قطف الفواكه والخضروات من المتجر.
3. قدّم قوس قرح من الخضار الملونة كل يوم في وجبات الطعام الرئيسية والوجبات الخفيفة.
4. حضّروا الطعام معًا. اجعل طفلك يغسل الجزر والخس والفاصوليا.
5. اختر أصنافًا طازجة ومجمدة ومعلبة. شاهد عمليات الشراء في الموسم وعروض المتجر الخاصة.
6. ازرع بعض الخضار في قطعة أرض صغيرة أو في أواني. انضم إلى حديقة الحي.

تظهر هذه الوصفة بإذن من مؤسسة Produce for Better Health Foundation على موقع الويب MoreMatters.org وجبة نباتية تُحضّر في مدة 10 دقائق.

لقد نوعت الخضار الخاصة بي!

1-2-3! الخضار جيدة بالنسبة لي!



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							1
							2
							3

الاتجاهات

في كل مرة يأكل فيها طفلك خضروات، ساعده على تلوين صندوق بلون الخضار الذي تناوله. ذكّر طفلك أنه من الجيد تناول خضروات ملونة مختلفة كل يوم.

تناول طعامك جيداً والعب بصلاية في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP, Supplemental Nutrition Assistance Program) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture, USDA). تراعي هذه المؤسسة تكافؤ الفرص لدى الموردين وأصحاب العمل. يقدم برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP) المساعدة الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يمكن أن يساعدك على شراء الأطعمة المغذية لنظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 1-855-777-8590.



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program