



ما يحتاجه الأطفال الصغار

أطعمة ملوّنة وصحية

تناول الخضار والفواكه يوميًا، يمنح الأطفال الصغار الحيوية والنشاط، وكذلك الجميع.



يُعد النظام الغذائي النباتي مناسبًا أيضًا

الأطفال الذين لا يأكلون اللحم، يحتاجون إلى الحليب والجبن والبيض والحبوب الكاملة والبقوليات كبداية مهمة.



فترات الراحة بين الوجبات

خمس وجبات في اليوم مناسبة للعديد من الأطفال الصغار. ويكفي شرب الماء بين هذه الوجبات. من الأفضل تجنب المشروبات المحلاة.



يُسمح ببقايا الطعام

الأطفال الصغار يدركون جيدًا متى يشعرون بالشبع. ولا بأس بترك بعض بقايا الطعام.



الأجمل أن نكون معًا

تناول الطعام معًا ممتع ويقوّي الروابط. ويفضل أن يكون دون أي مُشتّتات.



الحركة

الجري، والتسلق، واللعب: هكذا يكتشف الأطفال الصغار عالمهم. التلفاز والأجهزة اللوحية وما شابهها لا تنفعهم في شيء.



بيئة خالية من التدخين

الأطفال يحبون الهواء النقي، ولا يحبون أماكن التدخين.



© BLE 2024
3688 رقم
ble-medien-service.de

gesund-ins-leben.de/
kleinkind



gesund.ins.leben 

