

### تعلم طفلك اليوم أهمية النشاط للصحة الجيدة.

يساعد النشاط طفلك على البقاء بصحة جيدة والنمو بقوة. ويساعده على اكتساب مهارات حركية أفضل والتركيز والنوم. يحب الأطفال الحركة واللعب، لكنهم يحتاجون إلى الوقت والمكان للقيام بذلك. كن نشيطاً وسوف يكون طفلك كذلك.



## مصاصات الخوخ الخالص

كمية التحضير: 12 مصاصة

### المقادير

- 2 كوب زبادي فانيليا خالٍ من الدهون أو قليل الدسم
- 2 كوب خوخ مقطع (طازج أو مجمّد أو مُعلّب في عصير خاص به)
- 12 كوب كرتوني (3 أونصات) (أو قوالب مصاصة)
- 12 عصا مصاصة خشبية
- ورق قصدير أو غلاف بلاستيكي

### الخطوات

1. امزج الزبادي والفواكه. امزج أو اهرس أو اخلط جيداً.
2. املأ الأكواب الكرتونية أو القوالب المصاصة بالخليط حتى الجزء العلوي تقريباً. غطّ الأكواب بورق قصدير أو غلاف بلاستيكي وأدخل عصا المصاصة في وسط كل كوب.
3. ضع الأكواب في البرّاد لمدة 4 إلى 6 ساعات أو حتى تصبح المصاصات صلبة.
4. لتقديمها، أخرج الكوب من البرّاد. ضع قاع كل كوب تحت الماء الجاري الدافئ لمدة 20 ثانية حتى يتراخي، ثم انزع الكوب الكرتوني عن المصاصة.
5. استمتع!

اطلب من طفلك مساعدتك في القيام بالخطوات الواضحة.

### النصائح

يمكن أيضاً استخدام فواكه أخرى مثل العنب البري والفراولة والمانجو والأناناس.

## العب بنشاط كل يوم!

1. كن قدوة حسنة. كن نشيطاً بنفسك.
2. اجعل وقت العائلة وقتاً نشطاً. العب مع طفلك.
3. قدم الماء عندما يشعر طفلك بالعطش وبعد وقت اللعب النشط.
4. استخدم الرسم البياني الموجود في الخلف وجرب النصائح للعب النشط.
5. حدّد من وقت الشاشة والوقت الذي يقضيه على الوسائط الرقمية الأخرى بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم. قف وتحرك أثناء الإعلانات التجارية أو الإعلانات.
6. ساعد طفلك في الحصول على النوم الذي يحتاجه. ضع التلفاز خارج غرفة النوم. اقرأ قصة لطفلك قبل القيلولة أو وقت النوم.
7. لمزيد من الأفكار، انتقل إلى

[www.choosemyplate.gov/preschoolers](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers)

# اللياقة البدنية ممتعة

يحب الأطفال التسلق والزحف والجري والقفز والتأرجح والتعثر والالتواء والرقص والتمدد والدوس. جَرِّب هذه النصائح لمساعدة طفلك على الاستمتاع بوقت اللعب النشط:

■ **اصطحبه إلى الخارج.** اصطحب طفلك إلى الخارج كل يوم للعب والاستكشاف. يكون الأطفال أكثر نشاطًا عندما يلعبون في الخارج.

■ **أحضره إلى الداخل.** املا اليوم في المنزل بالرقص على الموسيقى؛ وتمثيل القصص؛ وممارسة التمارين الممتعة واليوغا؛ وممارسة ألعاب الرمي باستخدام "كرات" ناعمة؛ وإنشاء مسارات معوقة ومناطق هبوط آمنة؛ وتحويل الأعمال المنزلية إلى لعبة ممتعة.

■ **اجعلها بسيطة وبدون تكلفة.**

- أغطية علب القهوة البلاستيكية (أقراص الطيران)
- الزجاجات البلاستيكية الفارغة (دبابيس البولينج)
- الوسائد والمساند والصناديق الكبيرة (التدحرج، ومسار العقبات)
- الجوارب الملفوفة وسلّة الغسيل (ألعاب القذف)
- أربطة الرأس أو مناشف الأطباق (لافتات الرقص)

■ **افعل ذلك من أجل صحة عائلتك.** إن قلة النشاط البدني والكثير من الوقت أمام الشاشة يمكن أن يضر بصحة طفلك. استخدم السلطة الأبوية لمساعدة طفلك على النمو ليصبح على أفضل حال.



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	اللعب في الهواء الطلق
							اللعب في الأماكن المغلقة

## الاتجاهات

ساعد طفلك على وضع ملصق (أو رسم وجه مبتسم 😊) في صندوق في كل مرة تستمتع فيها أنت وطفلك بوقت نشط. كن سعيدًا بالوقت اللطيف الذي قضيتموه معًا.

## تناول طعامك جيدًا والعب بصلاية في بيئات مخصصة لرعاية الطفل

تم تمويل هذه المواد من قبل برنامج المعونة الغذائية التكميلية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 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