

التوت مليء بمضادات الأكسدة التي تقي الجسم من أمراض عديدة.



الروب يحتوي على البكتيريا النافعة (البروبيوتيك) التي تحفز نظام المناعة في الجسم.



البيض هو واحد من الأطعمة النادرة التي تحتوي على فيتامين د.



البروكلي يحتوي على عدد من معززات جهاز المناعة، بما في ذلك الفيتامينات C و A و E وعدد من مضادات الأكسدة.



السبانخ يحتوي على فيتامين A، C، E، K، حمض الفوليك، المنغنيز، الزنك، السيلينيوم، والحديد، وكلها تعزز نظام المناعة لدينا.



البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة عالية من البيتا كاروتين (فيتامين A) وفيتامين C، وكلاهما يعزز جهاز المناعة.



الشوفان يحتوي على مركب من الألياف ينشط الخلايا المناعية التي تحارب البكتيريا والفيروسات.



أن الغذاء هو الوسيلة الأولى والأساسية التي تضمن توازن صحة أولادنا والنمو صحيح لهم.

يجعل الغذاء الصحي أولادنا أكثر قوة ومناعة، عن طريق تأمين ما يحتاجونه يوميا من الفيتامينات والكالسيوم والبروتينات وغيرها من العناصر الغذائية اللازمة.

من الضروري للطفل غسل يديه قبل تناول الطعام وبعده خصوصا أنه في هذا العمر يستعين بيديه وأصابعه في تناول طعامه.

أمثلة على وجبات مناسبة للطفل في هذا العمر:

#### وجبة الفطور:

ساندوتش جبنة قابلة للدهن او قطع جبن أبيض صغيرة مع شرائح الخيار أو الشوفان مع الحليب وهريس التفاح.

#### وجبة الغداء:

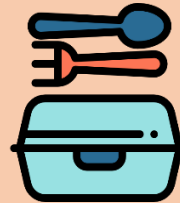
معكرونة حلزونية ، بروكلي مبشور ، صلصة طماطم مع جبن مبشور، أرز، دجاج مسلوقة مقطع قطع صغيرة الحجم ، سلطة.

#### وجبة العشاء:

سندويشة عجة البيض مع الخضار (البقدونس أو سبانخ وغيرها) مقطعة إلى قطع صغيرة أو بطاطا حلوة مسلوقة، بازلاء وجزر.

#### وجبة خفيفة:

روب مع التوت أو حليب أو موز



UNIVERSITY OF SHARJAH

## نصائح غذائية لتقوية

## مناعة طفلك

## 2 – 4 سنوات



اعداد

قسم التغذية العلاجية والحميات

كلية العلوم الصحية