

حضانة الشارقة
Sharjah Nurseries

كتيب الوجبات الصحية لأطفال حضانة الشارقة الحكومية (2-4 سنوات)

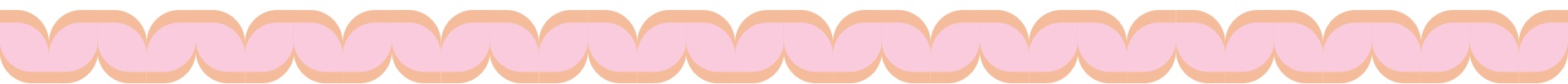


مقدمة

انطلاقاً من اهتمام صاحب السموّ الشّيخ الدكتور سلطان بن مُحمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة (حفظه الله)، بصحة الطفل، وحرصه على ترسيخ مفاهيم التغذية السليمة، وتعزيز الأمن الغذائي، ودعم الإنتاج المحلي المستدام، بها يضمن توفير غذاء آمن وعالي الجودة للأجيال القادمة، أعدّت حضانات الشارقة الحكومية هذا الكتيّب التعريفي بالوجبات الصحية المناسبة للأطفال.

يأتي هذا الكتيّب ليكون دليلاً إرشادياً لأولياء الأمور، بهدف مساعدتهم على اختيار الوجبات الغذائية المناسبة لأطفالهم، وتعزيز وعيهم بأهميّة التغذية المتوازنة في مرحلة الطفولة المبكرة، من خلال قوائم طعام مدروسة ومناسبة للفئة العمرية من (2-4 سنوات).

يشجّع الكتيّب على اختيار قوائم طعام متكاملة وغنية بالعناصر الغذائية، أُعدّت وفق أسس علميّة وصحيّة، بها يساهم في دعم النمو السليم للطفل وتعزيز العادات الغذائية الصحية داخل الحضانة وخارجها.



أهداف الكتيب

- توعية أولياء الأمور بأهمية التغذية الصحية والمتوازنة في مرحلة الطفولة المبكرة.
- مساعدة أولياء الأمور في اختيار وتقديم وجبات غذائية مناسبة لعمر الطفل وتدعم نموّه السليم.
- تشجيع الالتزام بقوائم الطعام الواردة في الكتيب لما تحتويه من عناصر غذائية متكاملة أعدت وفق أسس علمية وصحية.
- تعزيز العادات الغذائية السليمة لدى الأطفال منذ الصغر، داخل الحضانة وخارجها.
- دعم الشراكة بين الحضانة والأسرة في توفير بيئة غذائية آمنة وصحية للطفل.



مقترح خيارات وجبات الإفطار الصحية الشهرية للأطفال (2-4 سنوات)

 MONTHLY HEALTHY BREAKFAST OPTIONS (2-4 Years Old) 			
البروتين	الحبوب - نشاء	الفواكه	الدهون - زيوت
 لسانع دهم  فاكهة لسانع  لبن  جبن	 كسانع  خسانع  لبن  جبن	 فاكهة  فاكهة  لبن  جبن	 لسانع  فاكهة  لبن  جبن
البروتين	الحبوب - نشاء	الفواكه	الدهون - زيوت
 لسانع  فاكهة  لبن  جبن	 كسانع  خسانع  لبن  جبن	 فاكهة  فاكهة  لبن  جبن	 لسانع  فاكهة  لبن  جبن
البروتين	الحبوب - نشاء	الفواكه	الدهون - زيوت
 لسانع  فاكهة  لبن  جبن	 كسانع  خسانع  لبن  جبن	 فاكهة  فاكهة  لبن  جبن	 لسانع  فاكهة  لبن  جبن

تفضلوا صالحي

هو كسانع فاكهة لسانع

كسانع فاكهة لسانع

الوجبة ١: توست ولبنة مع أصابع الخيار

المقادير:

- 2 شريحة توست
- ١ ملعقة لبنة (١٥ ج.)
- أصابع خيار (منتج عضوي)

طريقة الطهي:

تُدهن اللبنة على شرائح التوست.
يُغسل الخيار جيداً ويُقطع إلى أصابع مناسبة للتقديم

مصادر الحساسية الشائعة:

- الجلوتين (في التوست)
- الليب ومشتقاته (اللبنة)

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

- ألياف
- بروتين
- كالسيوم
- حوالي 220 - 244 سعرة حرارية



الوجبة 2: بلاليط

المقادير:

½ كوب شعيرية (يفضل من منتجات سبع سنابل)

ا بيضة

رشة زيت نباتي

ا ملعقة صغيرة سكر (يفضل استخدام عسل طبيعي)

ا ملعقة صغيرة زيت نباتي

زعفران وماء ورد (حسب الرغبة)

طريقة الطهي:

تُسلق الشعيرية في ماء حتى تنضج، ثم تُصفى جيداً.

يُسَخَّن الزيت النباتي على نار هادئة، ثم يُضاف البيض ويُطهى مع التقليب حتى ينضج بالكامل.

تُضاف الشعيرية المطبوخة إلى البيض، ثم يُضاف السكر والزعفران وماء الورد ويُحرَّك المزيج جيداً.

تُخفف درجة الحرارة لتناسب الأطفال، وتُقدَّم الوجبة دافئة.

مصادر الحساسية الشائعة:

الجلوتين (في الشعيرية)

البيض

السعرات الحرارية:

حوالي 260 سعرة حرارية



الوجبة 3: خبز مع الأفوكادو واللبننة

المقادير:

- 1 شريحة خبز سبع سنابل
- 2 ملعقة طعام أفوكادو مهروس
- 1 ملعقة طعام لبننة
- خيار

طريقة الطهي:

- يهرس الأفوكادو جيداً حتى يصبح ناعماً.
- تُفرد طبقة رقيقة من الأفوكادو المهروس على شريحة خبز سبع سنابل.
- تُضاف طبقة خفيفة من اللبننة فوق طبقة الأفوكادو.
- توضع شريحة الخيار على طرف الخبز.
- يُلف الخبز على شكل لفائف صغيرة.
- تُقطع اللفائف إلى قطع قصيرة بحجم مناسب ليد الطفل.
- تُقدّم اللفائف بشكل جذاب وتشجع الطفل على الأكل الذاتي.

مصادر الحساسية الشائعة:

الجلوتين (القمح - الخبز)

الليب ومشتقاته (اللبننة)

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين ، كالسيوم ، أوميغا 3

حوالي 197 - 227 سعرة حرارية



الوجبة 4: كعك المقللة الصحي بالفاكهة

المقادير:

¾ كوب دقيق متعدد الاستعمالات (يُفَضَّل من سبع سنابل)

½ ملعقة صغيرة بيكنغ صودا

1 كوب حليب (يُفَضَّل حليب مليحة)

1 بياض بيض

2 ملعقة طعام زيت نباتي

¼ كوب موز مهروس أو تفاح مهروس طبيعي (منتج عضوي)

بخاخ زيت لدهن المقللة

طريقة الطهي:

تُخلط المكونات الجافة (الدقيق والبيكنغ صودا).

تُضاف المكونات السائلة (الحليب، بياض البيض، الزيت، والفواكه

المهروسة) وتُخلط جيداً حتى يتكوّن خليط ناعم.

تُسَخَّن مقللة غير لاصقة على نار هادئة وتُدَهَن ببخاخ الزيت.

يُسكب الخليط في المقللة ويُغَطَّى الغطاء.

يُطهى على نار هادئة لمدة 15-20 دقيقة حتى ينضج تماماً.

يترك ليبرد ثم يُقَطَّع إلى قطع مناسبة للأطفال.

يمكن إضافة الفواكه التي يحبها الطفل في الوجبة

مصادر الحساسية الشائعة:

الجلوتين (الدقيق)، الحليب ومشتقاته، البيض

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، كالسيوم

حوالي 790 - 810 سعرة حرارية



الوجبة 5: عجينة الرقائق الهشة (بف باستري) مع لبنه وزعتر

المقادير:

40 جم عجينة بف باستري مربعة

1 ملعقة لبنه

رذاذ زيت نباتي

زعتر

أصابع خيار

طريقة الطهي:

تُفرد عجينة البف باستري وتُقطّع إلى مربعات متساوية الحجم.

يتم رش المربعات بكمية خفيفة من الزيت النباتي.

تُخبز العجينة في فرن مُسخّن مسبقاً على درجة حرارة 180°م

لمدة 10-12 دقيقة أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً خفيفاً.

بعد إخراجها من الفرن وتركها لتبرد قليلاً، تُضاف ملعقة لبنه على كل قطعة.

يُرش الزعتر فوق اللبنه حسب الرغبة.

تُقدّم مع أصابع الخيار كطبق جانبي.

مصادر الحساسية الشائعة:

الجلوتين (الدقيق)، الحليب ومشتقاته

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، كالسيوم

حوالي 230 - 245 سعرة حرارية



الوجبة 6: كعك مافن البيض مع بطاطا جبوزة

المقادير:

ا بيضة

ا ملعقة صغيرة زيت زيتون

بصل، بقدونس، طماطم "عضوي"

بطاطا صغيرة

طريقة الطهي:

يُسَخَّن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

تُغسل البطاطا جيداً وتُقَطَّع مكعبات صغيرة، ثم تُرَش بقليل من الزيت وتُخَبَّر حتى تنضج.

يُخَفَّق البيض جيداً ويُضاف إليه البصل، البقدونس، والطماطم.

يُدهن قالب المافن بقليل من الزيت، ثم يُسكب خليط البيض في القوالب.

تُخبَّر قوالب المافن في الفرن لمدة 15-20 دقيقة حتى تنضج تماماً.

مصادر الحساسية الشائعة:

البيض (من مسببات الحساسية الشائعة للأطفال)

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، البوتاسيوم، الألياف

حوالي 235 سعرة حرارية



الوجبة 7: شطيرة حبش (تركي)

المقادير:

1 شريحة خبز عربي (يفضل سبع سنابل)

2 شريحة تركي مدخن (30جم)

2 ملعقة طعام جبن قريش قليل الدسم

شرائح فلفل ملون حلو "عضوي"

طريقة الطهي:

يُدهن الخبز من الداخل بـجبن القريش بشكل متساوٍ.

تُضاف شرائح التركي المدخن.

توضع شرائح الفلفل الملون الطازج.

مصادر الحساسية الشائعة:

الليب ومشتقاته (جبن القريش)

الجلوتين (الخبز)

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين

الالياف

الكالسيوم

حوالي 155 - 205 سعرة حرارية





الوجبة 8: خبز رقاق مع جبن وبيض

المقادير:

خبز رقاق (يفضل دقيق سبع سنابل)

1 ملعقة لبننة

1 بيضة

طريقة الطهي:

خبز الرقاق

تُفرد البيضة على خبز الرقاق

يُضاف الجبن ويُلف الخبز

مصادر الحساسية الشائعة:

البيض

الحليب ومشتقاته (الجبن)

الجلوتين (خبز الرقاق)

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين، الكالسيوم

حوالي 187-217 سعرة حرارية



الوجبة 9: منقوشة الجبن خبز التورتيللا

المقادير:

تورتيللا

2 ملعقة جبن موزاريلا

خيار

زعر

طريقة الطهي:

تُسخّن التورتيللا قليلاً على مقلاة بدون زيت حتى تصبغ دافئة

يُفرد الجبن على سطح التورتيللا

تُضاف شرائح الخيار ويُرش الزعر

مصادر الحساسية الشائعة:

الحليب ومشتقاته (الجبن)

الجلوتين (خبز التورتيللا)

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين

الكالسيوم، الألياف

حوالي 211-221 سعرة حرارية



الوجبة 10: شطيرة البيض بالخضار

المقادير:

1 خبز عربي (يفضل سبع سنابل)
1 بيضة
شرائح فلفل ملون حلو "عضوي"
1 ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس
رشة ملح و فلفل أسود

طريقة الطهي:

يُسَخَّن الزيت على نار هادئة.
تُضاف شرائح الفلفل الملون وتُقَلَّب قليلاً.
تُضاف البيضة وتُطهى جيداً حتى تنضج تماماً.
يضاف البيض داخل الخبز العربي.

مصادر الحساسية الشائعة:

البيض، الجلوتين (الدقيق)
العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:
بروتين ، فيتامين سي

حوالي 220-250 سعرة حرارية



مقترح خيارات وجبات الغداء الصحية الشهرية للأطفال (2-4 سنوات)

MONTHLY HEALTHY LUNCH OPTIONS (2-4 Years Old)			
البروتين	الحبوب - خبز	الخضروات	الفواكه
لحم دجاج لحم بقر	أرز خبز	فلفل فلفل	فواكه فواكه
لحم دجاج لحم بقر	أرز خبز	فلفل فلفل	فواكه فواكه
البروتين	الحبوب - خبز	الخضروات	الفواكه
لحم دجاج لحم بقر	أرز خبز	فلفل فلفل	فواكه فواكه
لحم دجاج لحم بقر	أرز خبز	فلفل فلفل	فواكه فواكه
البروتين	الحبوب - خبز	الخضروات	الفواكه
لحم دجاج لحم بقر	أرز خبز	فلفل فلفل	فواكه فواكه
لحم دجاج لحم بقر	أرز خبز	فلفل فلفل	فواكه فواكه

الوجبة ١: أرز مع شرائح الدجاج المشوي

المقادير:

½ كوب أرز مسلوق

30 جم صدر دجاج (منتجات شركة فلي)

١ ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس

خضراوات مقطعة (خيار، فلفل حلو) (منتجات عضوية)

طريقة الطهي:

يغسل الأرز جيداً ويُسلق في ماء حتى ينضج تمامًا، ثم يُصفى.
يطهى صدر الدجاج جيداً بالسلق أو الطهي على المقللة
بشكل خفيف حتى ينضج بالكامل، ثم يُقطع إلى قطع صغيرة
مناسبة لعمر الطفل.

يُخلط الأرز مع ملعقة صغيرة من زيت دوار الشمس ويُترك
بلطف.

تغسل الخضراوات جيداً وتُقطع إلى قطع صغيرة وآمنة (خيار،
فلفل حلو).

تقدم الوجبة دافئة وبقوام مناسب للأطفال.

مصادر الحساسية الشائعة:

لا توجد مصادر حساسية شائعة

(مع مراعاة التحسس الفردي)

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، فيتامين أ، ألياف

حوالي 200-217 سعرة حرارية





الوجبة 2: معكرونة بالصلصة الجراء مع الخضار والدجاج

المقادير:

½ كوب معكرونة مسلوقة (سبع سنابل)

30 جم صدر دجاج (منتجات شركة فلي)

1 ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس

2 حبة طماطم مهروسة

خضراوات مقطعة (خيار، فلفل حلو) - منتجات عضوية

فلفل أسود وعصير ليمون (حسب الرغبة)

طريقة الطهي:

تُسلق المعكرونة حتى تنضج وتُصقّى جيّداً.

يُطهى صدر الدجاج بالسلق أو الطهي الخفيف حتى ينضج، ثم يُقطع قطعاً صغيرة مناسبة لعمر الطفل.

تُطهى الطماطم المهروسة على نار هادئة حتى تصبح صلصة خفيفة.

يُضاف زيت دوار الشمس إلى الصلصة ويُحرّك جيّداً.

تُضاف المعكرونة والدجاج إلى الصلصة ويُخلط الخليط بلطف.

مصادر الحساسية الشائعة:

الجلوتين (القمح) موجود في المعكرونة

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، ألياف، فيتامين سي

حوالي 247 - 259 سعرة حرارية

الوجبة 3: دجاج مع بطاطا مهروسة

المقادير:

بطاطا صغيرة مسلوقة ومهروسة - مصادر عضوية
30 جم صدر دجاج مطهي (سلق أو بخار) - دجاج الفلي
½ ملعقة صغيرة زبدة

½ ملعقة صغيرة زيت نباتي (زيت زيتون أو دوار الشمس)

2 ملعقة طعام حليب (لتحسين القوام - يمكن التعديل حسب الحاجة) - حليب مليحة
اختياري: قطعة صغيرة من الأفوكادو المهروس لإضافة عناصر غذائية غنية
بروكلي وجزر مطهوان بالبخر - مصادر عضوية

طريقة الطهي:

تُسلق البطاطا حتى تلبّن تمامًا ثم تُهرس وهي ساخنة.

يُضاف الحليب تدريجيًا مع الزبدة والزيت ويُخلط حتى يصبح القوام ناعمًا ومناسبًا
للأطفال.

يُطهى صدر الدجاج بالسلق أو بالبخر حتى ينضج ثم يُقطع قطعًا صغيرة وآمنة.

يُطهى البروكلي والجزر بالبخر حتى يلين القوام مع الحفاظ على القيمة الغذائية.

يمكن إضافة الأفوكادو المهروس إلى البطاطا عند الرغبة.

تُقدّم الوجبة دافئة

مصادر الحساسية الشائعة:

الحليب ومشتقاته

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، ألياف، فيتامين سي

حوالي 220 - 250 سعرة حرارية



الوجبة 4: أرز بالخضراوات والدجاج

المقادير:

½ كوب أرز أبيض مسلوق

30 جم صدر دجاج مطهي (سلق أو بخار) - منتجات شركة فلي
خضراوات مشكلة مطهوه خفيفًا ومقطعة ناعم (فلفل حلو،
جزر، ملفوف حسب الرغبة) - منتج عضوي
1 ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس

طريقة الطهي:

يُسلق الأرز حتى ينضج ويُصفى جيدًا.
يُطهى صدر الدجاج بالسلق أو بالبخار حتى ينضج بالكامل، ثم
يُقطع قطعًا صغيرة مناسبة لعمر الطفل.
تُطهى الخضراواتقليبًا خفيفًا بزيت دوار الشمس على نار
هادئة حتى تليّن.

يُضاف الأرز والدجاج إلى الخضراوات ويُخلط بلطف.
تُقدّم الوجبة دافئة وبقوام مناسب للأطفال.

مصادر الحساسية الشائعة:

لا توجد مصادر حساسية شائعة (مع مراعاة التحسس
الفردية)

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية :

بروتين، ألياف، فيتامين سي و أ
حوالي 217 - 227 سعرة حرارية



الوجبة 5: شوربة دجاج

المقادير:

30 جم صدر دجاج

1 ملعقة صغيرة زيت نباتي

1 ملعقة طعام شوفان

1/3 كوب معكرونة صغيرة

1/2 حبة بصل، 1/2 طماطم، بقدرونس

ملح، فلفل أسود، كزبرة مطحونة

طريقة الطهي:

يُسخّن الزيت النباتي في قدر على نار متوسطة.

يُضاف البصل ويُقلّب حتى يذبل دون أن يتغير لونه.

تُضاف قطع صدر الدجاج وتُقلّب جيداً حتى تنضج.

يُضاف الشوفان ويُجَرّك مع المكونات لمدة دقيقة.

تُضاف الطماطم مع كمية مناسبة من الماء، ويُترك الخليط ليغلي.

تُخفّف النار وتُضاف البهارات (الملح، الفلفل الأسود، الكزبرة المطحونة).

تُترك الشوربة على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة حتى تتجانس

المكونات ويصبح القوام مناسباً.

يُضاف البقدونس في النهاية وتُقدّم الشوربة دافئة.

مصادر الحساسية الشائعة:

القمح (الجلوتين)

العناصر الغذائية والسعرات الحرارية:

بروتين، الياف، فيتامين سي

حوالي 245 - 251 سعرة حرارية



الوجبة 6: شاورما دجاج

المقادير:

خبز عربي (يفضل سبع سنابل)
30 جم صدر دجاج
خس
طماطم
رذاذ الزيت
ملعقة روب

طريقة الطهي:

يُقطع صدر الدجاج إلى شرائح صغيرة لتناسب الأطفال.
تُسخّن مقلاة مع رذاذ زيت خفيف.
يُطهى الدجاج على نار هادئة حتى ينضج تمامًا.
يُدهن الخبز بملعقة الروب، ثم يُضاف الدجاج المطهو.
يُضاف الخس والطماطم، ثم يُلف السندويش
مصادر الحساسية الشائعة:
الليب ومشتقاته (الروب)
الجلوتين (الخبز العربي)
العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:
البروتين، كالسيوم، فيتامين أ، سي
حوالي 160-190 سعرة حرارية



الوجبة 7: معكرونة بالكرهية البيضاء

المقادير:

كوب معكرونة (يفضل معكرونة سبع سنابل)

1 ملعقة طعام كرهية طبخ

2 ملعقة طعام جبن موزاريلا

فلفل حلو "عضوي"

طريقة الطهي:

تُسلق معكرونة في ماء حتى تنضج جيداً ثم تُصفى

تُضاف كرهية الطبخ إلى المعكرونة وهي ساخنة وتُترك على نار هادئة

يُضاف جبن الموزاريلا ويُترك حتى يذوب

يُضاف الفلفل الحلو وتُقلب المكونات جيداً

مصادر الحساسية الشائعة:

الحليب ومشتقاته (الكرهية، جبن الموزاريلا)

الجلوتين (المعكرونة)

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين، الألياف، فيتامين أ، سي

حوالي 220-230 سعرة حرارية



الوجبة 8 : شطيرة صدور الدجاج المشوي

المقادير:

30 جم صدر دجاج

صمون دائري

خس

شريحة جبن

طريقة الطهي:

يُشوى صدر الدجاج على شواية حتى ينضج تمامًا من الجهتين

يترك الدجاج ليبرد قليلًا ثم يُقَطَّع لشرائح مناسبة للطفل
يُضاف الدجاج المشوي داخل الصمون ثم تُوضع شريحة الجبن والخس

مصادر الحساسية الشائعة:

الخليب ومشتقاته (الجبن)

الجلوتين (الصمون)

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين، كالسيوم، فيتامين أ، سي

حوالي 285-295 سعرة حرارية



الوجبة 9 : شريحة سمك مشوي مع الأرز الأبيض

المقادير:

60 جم سمك متزوع العظم

½ كوب أرز أبيض

خضار مسلوقة (جزر، كوسا، بروكلي)

رذاذ زيت

ماء للسلق

طريقة الطهي:

يُشوى السمك على شواية حتى ينضج تمامًا من الجهتين.

يُسلق الأرز الأبيض في ماء حتى ينضج ثم يُصفى.

تُسلق الخضار في ماء حتى تصبح طرية ومناسبة للهضم

مصادر الحساسية الشائعة:

السمك

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين، أوميغا 3 ، فيتامين أ، سي

حوالي 235 سعرة حرارية



الوجبة ١٥: لسان العصفور بالدجاج

المقادير:

½ كوب لسان العصفور

30 جم صدر دجاج مطهي - منتجات شركة فلي

١ ملعقة صغيرة زيت نباتي

كوسا وجزر مبشور

ماء للسلق

طريقة الطهي:

يُسلق لسان العصفور في ماء مغلي حتى ينضج جيداً
ويصبح طرياً، ثم يُصقّى.

في قدر صغير، تُسخّن ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
على نار هادئة.

يُضاف صدر الدجاج المطهي والمقطع قطعاً صغيرة،
ويُقلّب قليلاً لتدفنته.

تُضاف الكوسا والجزر المبشور الناعم، ويُقلّب المزيج على نار
هادئة

يُضاف لسان العصفور المسلوق إلى القدر ويُقلّب جيداً
حتى تمتزج المكونات.

مصادر الحساسية الشائعة:

الجلوتين (السان العصفور)

العناصر الغذائية و السعرات الحرارية:

البروتين، أوميغا 3، فيتامين أ، سي

حوالي 225 سعرة حرارية



الوجبة الخفيفة:

حرصاً على تعزيز العادات الغذائية الصحية، تم اعتماد وجبات خفيفة تتضمن سلطة فواكه أو خضراوات تُقدّم مع اللبنة أو الجص، لما للخضراوات من أهمية في تزويد الأطفال بالفيتامينات والمعادن والألياف اللازمة للنمو السليم ودعم صحة الجهاز الهضمي.

تنويه:

تم استثناء إعداد وجبات خاصة للفئة العمرية من 6 أشهر إلى سنتين، نظراً لاحتمالية ظهور الحساسيات أو عدم تقبّل بعض الأطعمة في هذه المرحلة العمرية، إضافة إلى اختلاف الاحتياجات الغذائية واعتماد الأطفال بشكل أساسي على حليب الأم أو الحليب الصناعي. كما أن إدخال الأطعمة الصلبة يتم تدريجياً وحسب جاهزية الطفل وتوجيهات ولي الأمر والطبيب، وذلك لضمان سلامة الطفل وصحته.

مقترح لآلية تعميم الوجبات:

الأسبوع الأول

اليوم	الإفطار	وجبة خفيفة	الغداء
الاثنين	توست ولبنة مع أصابع الخيار	سلطة فواكه أو	شاورما دجاج
الثلاثاء	خبز رقاق مع جبن وبيض	فواكه مقطعة أو	أرز بالخضراوات والدجاج
الأربعاء	بلايط	أصابع خضراوات	دجاج مع بطاطا مهروسة
الخميس	لفائف الجبن	تُقدّم مع اللبنة أو الجص	معكرونة بالكريمة البيضاء

الأسبوع الثاني

اليوم	الإفطار	وجبة خفيفة	الغداء
الاثنين	مافن بيض مع بطاطا مخبوزة	سلطة فواكه أو	معكرونة بالكريمة البيضاء
الثلاثاء	خبز مع أفوكادو ولبننة	فواكه مقطعة أو	شريكة سمك مشوي مع الأرز الأبيض
الأربعاء	شطيرة تركي	أصابع خضراوات	شطيرة صدور دجاج مشوي
الخميس	كعك المقلادة الصحي بالفاكهة	تُقدّم مع اللبننة أو الحصى	معكرونة بالصلصة الجراء مع الخضراوات والدجاج

الأسبوع الثالث

اليوم	الإفطار	وجبة خفيفة	الغداء
الاثنين	بف باستري اللبننة مع الزعتر	سلطة فواكه أو	شورية الدجاج
الثلاثاء	شطيرة بيض بالخضار	فواكه مقطعة أو	لسان العصفور بالدجاج
الأربعاء	منقوشة الجبن بخبز التورتيللا	أصابع خضراوات	أرز بالخضراوات والدجاج
الخميس	خبز مع أفوكادو ولبننة	تُقدّم مع اللبننة أو الحصى	دجاج مع بطاطا مهروسة

الأسبوع الرابع

اليوم	الإفطار	وجبة خفيفة	الغداء
الاثنين	خبز رقاق	سلطة فواكه أو فواكه مقطعة أو أصابع خضراوات تُقدّم مع اللبنة أو الجُص	معكرونة بالصلصة الجُراء مع الدجاج والخضار
الثلاثاء	توست ولبنة مع أصابع الخیار		فيليه سهك مشوي مع الأرز الابيض
الأربعاء	بلاليط		أرز بالخضراوات والدجاج
الخميس	شطيرة تركي		دجاج مع بطاطا مهروسة



ومضة لأولياء الأمور:

يأتي اعتقاد وتشجيع استخدام منتجات مليحة وسبع سنابل انسجاماً مع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في تعزيز الأمن الغذائي ودعم الإنتاج المحلي المستدام، بما يضمن توفير غذاء آمن وعالي الجودة للأجيال القادمة. ويجسد هذا التوجه حرص سموه على دعم صحة الطفل عبر إتاحة منتجات غذائية موثوقة، قائمة على أسس علمية وصحية.

وكأولياء أمور، يُعد اختيار الغذاء المناسب لأطفالكم خطوة أساسية في دعم نموهم السليم. وتُشكل منتجات سبع سنابل وحليب مليحة خياراً صحياً ومحلياً، يعتمد على مكونات طبيعية ومعالجة أقل. إذ يتميّز حليب مليحة بتركيبة متوازنة وخالية من الإضافات الصناعية، فيما تعتمد منتجات سبع سنابل على حبوب طبيعية توفر طاقة مناسبة وأليافاً غذائية. وتساهم هذه الخيارات في تقديم غذاء صحي ومتوازن لطفلكم خلال مرحلة الحضانة.



