برنامج WIC في نيوجيرسي

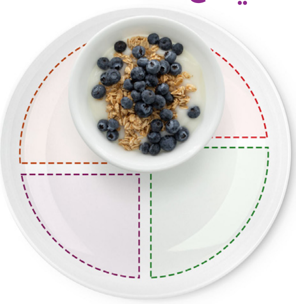
أفكار لوجبات الطعام والوجبات الخفيفة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة (من عمر 3 إلى 5 سنوات)

New Jersey WIC Women, Infants & Children
Every Child Deserves a Healthy Start

تُعد العادات الغذائية الصحية مهمة في كل مرحلة عمرية. حاول تقديم مجموعة متنوعة من الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالبروتين، ومنتجات الألبان (أو بدائل الألبان المدعّمة). واحرص على التركيز على الأطعمة والمشروبات الغنية بالعناصر المغذية، وقلّل من السكريات المضافة، والصوديوم، والدهون المشبعة. وكذلك، فإن تناول الوجبات مع العائلة وإشراك الأطفال في تحضير الطعام يساعد على جعل وقت الوجبات ممتعًا! تفضل بزيارة MyPlate للحصول على مزيد من النصائح بشأن الأكل الصحي للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.

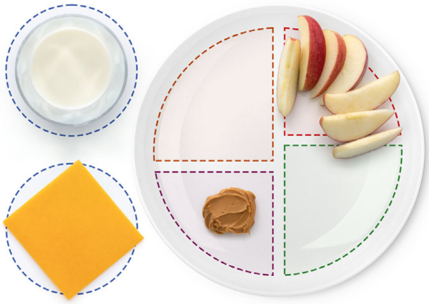
أفكار لوجبة الإفطار

زبادي مع الجرانولا، والتوت الأزرق، والحليب



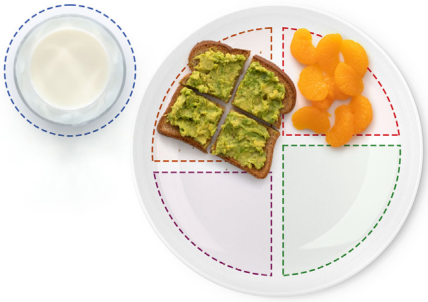
- ½ كوب من الزبادي الطبيعي خالي الدسم
- ¼ كوب من التوت الأزرق
- 2 ملعقة كبيرة من الجرانولا

شرائح تفاح مع زبدة المكسرات والجبن



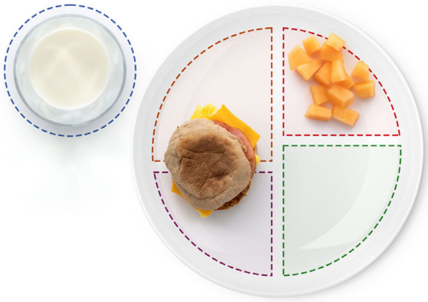
- ½ تفاحة مقطعة إلى شرائح
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة المكسرات (مثل زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز)
- 1 شريحة جبن
- ½ كوب من الحليب

توست بالأفوكادو مع شرائح اليوسفي



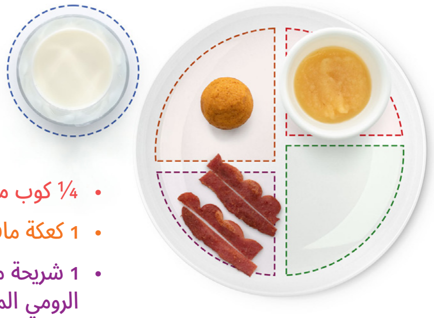
- ¼ كوب من شرائح اليوسفي أو الخوخ
- ½ حبة أفوكادو مقشّرة ومهروسة
  1 شريحة من خبز القمح الكامل محمّصة
- ½ كوب من الحليب

شطيرة إفطار باللحم الكندي المقدد، والبيض، والجبن، مع طبق جانبي من الشمّام



- ¼ كوب من الشمّام مقطع إلى مكعبات
- 1 شريحة من خبز القمح الكامل أو 1 كعكة مافن إنجليزي من القمح الكامل محمّصة ومقطعة إلى نصفين
  1 شريحة من اللحم الكندي المقدد
  1 بيضة مطهية
  1 شريحة من جبن الشيدر
- ½ كوب من الحليب

شريحة من لحم الديك الرومي المقدد، وكعكة مافن يقطين صغيرة، وهريس التفاح



- ¼ كوب من هريس التفاح
- 1 كعكة مافن يقطين صغيرة
- 1 شريحة من لحم الديك الرومي المقدد مطهية ومقطعة إلى أرباع
- ½ كوب من الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم

مكونات مافن القرع الصحي

- 3 حبات موز مهروسة
- 1 كوب من مهروس اليقطين
- 2 بيضة
- 1½ كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الخَبز
- 1 ملعقة صغيرة من توابل فطيرة اليقطين، ويمكن استخدام القرفة كبديل

تعليمات تحضير مافن القرع الصحي

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى 350 درجة فهرنهايت. ثم تُخلط جميع المكونات في وعاء كبير. يُسكب الخليط في قالب كعك المافن الصغير، مع ملئه حتى الحافة. يُخبز في الفرن المسخن مُسبقًا لمدة 15 إلى 18 دقيقة. يُترك ليبرد ثم يُستمتع بتناوله!

تعليمات حفظ مافن القرع الصحي

يمكن الاحتفاظ بكعك مافن اليقطين في وعاء محكم الإغلاق في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى 3 أيام. للتخزين لمدة أطول، يُوضع في كيس تجميد محكم ويُحفظ في المجمد لمدة تصل إلى 3 أشهر. وعند الرغبة في تناوله، يمكن ببساطة تركه في درجة حرارة الغرفة حتى يذوب التجمد أو تسخينه في الميكروويف.

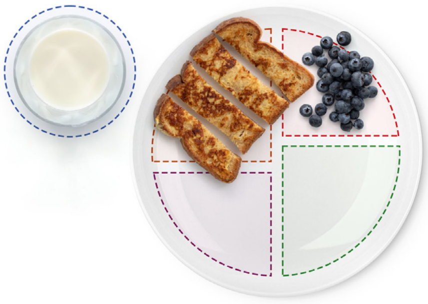
مأخوذة من: Healthy Pumpkin Muffins – Real Little Meals

أفكار لوجبات الإفطار (متابعة)

شوفان بالتوت الأحمر

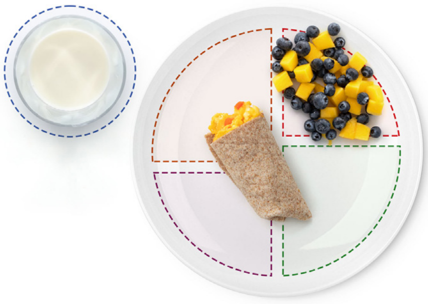
- ¼ كوب من التوت الأحمر
  شوفان
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني (اختيارية)
- ½ كوب من الحليب

توست فرنسي بالموز والتوت الأزرق



- ¼ كوب من التوت الأزرق
- 1 شريحة من التوست الفرنسي مُقسمة إلى قطع طويلة
  1 موزة ممزوجة في خليط التوست الفرنسي
- ½ كوب من الحليب

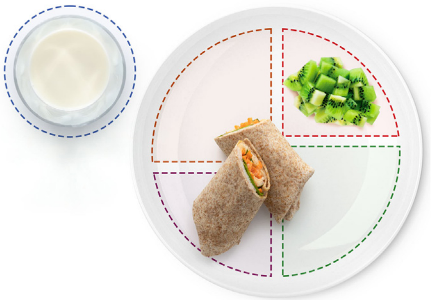
بوريتو إفطار صغير مع المانجو والتوت الأزرق



- ½ شريحة تورتيلا من القمح الكامل
  1 بيضة مخفوقة
  ¼ كوب من جبن الشيدر المبشور
  ¼ كوب من الفلفل الأحمر المقطع
- ¼ كوب من المانجو أو البرتقال
- ¼ كوب من التوت الأزرق
- ½ كوب من الحليب

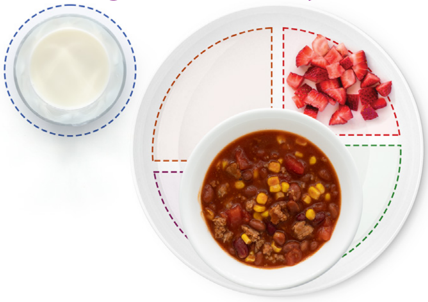
أفكار لوجبة الغداء

ملفوف الغداء مع الكيوي



- 3 أونصات من لحم الغداء قليل الدهون (خالٍ من الدهون بنسبة 95% أو أقل)
  1 شريحة تورتيلا من القمح الكامل
  ½ كوب من السبانخ
  ¼ كوب من الجزر المبشور
  1 ملعقة كبيرة من تتبيلة الرانش الخالية من الدهون
- ¼ كوب من الكيوي المقطع إلى مكعبات
- ½ كوب من الحليب

يخنة اللحم بالفلفل الحار مع الفراولة



- فلفل حار مع الفاصوليا والطماطم والذرة
- ¼ كوب من الفراولة المقطعة
- ½ كوب من الحليب

مكونات تحضير حساء الفلفل الحار المناسب للأطفال الصغار

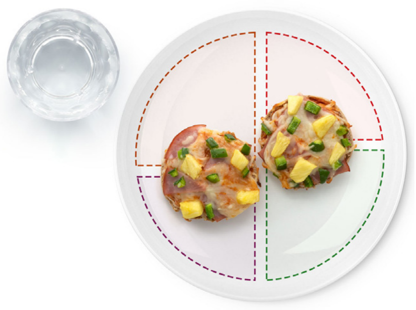
- 1 رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهون
- ½ كوب من البصل المقطع
- 1 علبة من الطماطم المقطعة حجم 14 أونصة
- 1 علبة من صلصة الطماطم حجم 14 أونصة
- 2 علبة من الفاصوليا الحارة المعتدلة حجم 14 أونصة (لا تُصفّى ولا تُغسل)
- 1 علبة من الفاصوليا الحمراء الداكنة حجم 14 أونصة مغسولة ومصفاة
- 1 علبة من الذرة حجم 14 أونصة (لا تُصفّى)
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- اختياري: جبن مبشور، وكريمة حامضة، ورقائق تورتيلا للتزيين

تعليمات تحضير حساء الفلفل الحار المناسب للأطفال الصغار

يُحمّر اللحم المفروم في قدر كبير على الموقد فوق نار متوسطة إلى عالية. وتُجهز باقي المكونات أثناء طهي اللحم. عندما يتحمّر اللحم، يُضاف البصل ويُطهى لمدة خمس دقائق إضافية حتى يطرى.

وبمجرد أن يطرى البصل، تُضاف الذرة، والفاصوليا، والطماطم المقطعة، وصلصة الطماطم، ومسحوق الفلفل الحار، والكمون، والملح، والفلفل. يُترك الخليط حتى يغلي، ثم تُخفض الحرارة ويُترك على نار هادئة حتى تسخن يخنة اللحم بالفلفل الحار بالكامل. يُزيّن الطبق بالجبن المبشور، والكريمة الحامضة، ورقائق التورتيلا، حسب الرغبة.

بيتزا هاواي صغيرة



- 1 كعكة مافن إنجليزي من القمح الكامل مقطعة إلى نصفين
  ¼ كوب من صلصة البيتزا
  ½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشورة
  ¼ كوب من قطع الأناناس
  ¼ كوب من اللحم الكندي المقدد مقطع إلى أرباع
  ¼ كوب من الفلفل الحلو الأخضر المقطع
- ماء

مكونات البيتزا الصغيرة على الطريقة الهاوايية

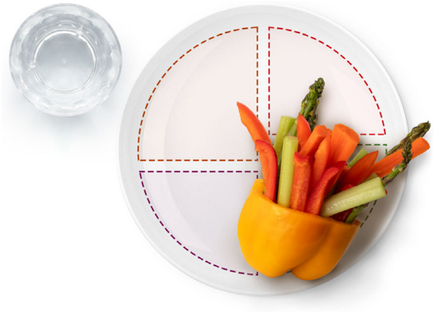
- 4 كعكات مافن إنجليزي من القمح الكامل مقطعة إلى نصفين
- 1 كوب من صلصة البيتزا
- 1½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور
- 1 علبة من قطع الأناناس الصغيرة (8 أونصات)
- ¼ كوب من اللحم الكندي المقدد مقطع إلى أرباع (2 أونصة)
- ½ كوب من الفلفل الحلو الأخضر المقطع

تعليمات تحضير البيتزا الصغيرة على الطريقة الهاوايية

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى 400 درجة فهرنهايت. ثم تُوزع الصلصة بالتساوي على كل كعكة مافن. يُوضع فوقها اللحم الكندي المقدد، وقطع الأناناس الصغيرة، والجبن، وملعقة كبيرة من الفلفل الحلو الأخضر. تُوضع البيتزا الصغيرة على صينية خبز. تُخبز لمدة 12 إلى 15 دقيقة أو حتى يذوب الجبن. تُترك بضع دقائق لتبرد قبل التقديم.

أفكار للوجبات الخفيفة

أكواب وجبات خفيفة من الفلفل الحلو



- 1 حبة فلفل حلو برتقالي أو أخضر
- 1 حبة فلفل حلو أحمر منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح سميكة
- 6 حبات جزر صغيرة أو أعواد جزر
- 1 عود كرفس مقطع إلى شرائح سميكة
- 4 عيدان من الهليون مقطعة بطول 4 إلى 5 بوصات
- 1 حبة هيكاما مقشرة ومقطعة إلى شرائح سميكة
- ¼ كوب من تتبيلة الرانش قليلة الدهون
- ماء

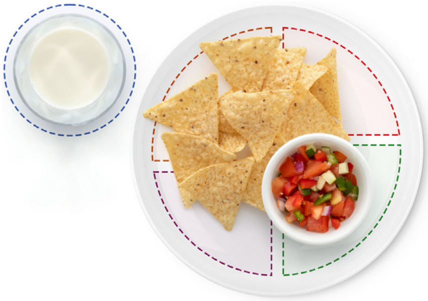
مكونات أكواب الفلفل الحلو للوجبات الخفيفة

- 4 حبات من الفلفل الحلو الأخضر
- ½ كوب من تتبيلة الرانش قليلة الدهون
- 1 حبة فلفل حلو أحمر منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح سميكة
- 12 حبة جزر صغيرة
- 2 عود كرفس مقطعان إلى شرائح سميكة
- 8 عيدان من الهليون مقطعة بطول 4 إلى 5 بوصات
- 1 حبة هيكاما مقشرة ومقطعة إلى شرائح سميكة

تعليمات تحضير أكواب الفلفل الحلو للوجبات الخفيفة

تُقطع رؤوس الفلفل الحلو الأخضر وتُنزع منه البذور. يُوضع الفلفل الحلو على أطباق صغيرة. تُسكب 2 ملعقة كبيرة من التتبيلة في قاع كل حبة فلفل. ثم تُوضع كميات متساوية من الخضراوات في كل كوب. يُستمتع بالتغميس والتناول!

صلصة الخضار الطازجة مع رقائق التورتيلا



- صلصة الخضار الطازجة
- رقائق تورتيلا
- ½ كوب من الحليب

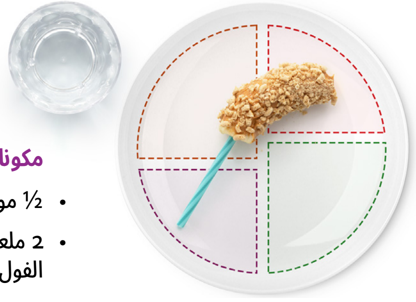
مكونات صلصة الخضار الطازجة

- ½ كوب من الكوسا المقطعة
- ½ كوب من البصل الأحمر المقطع
- 1 حبة فلفل حلو أحمر منزوعة البذور ومقطعة
- 1 حبة فلفل حلو أخضر منزوعة البذور ومقطعة
- 2 حبة طماطم مقطعة
- 1 فص ثوم مفروم
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح

تعليمات تحضير صلصة الخضار الطازجة

تُوضع جميع المكونات في وعاء كبير، ثم تُقلّب جيدًا لتختلط. يُغطى الوعاء ويُحفظ في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.

قطع الموز المغموسة



- ½ موزة متوسطة
  2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
  ⅛ كوب من حبوب الإفطار دائرية الشكل المجروشة
  1 عود خشبي
- ماء

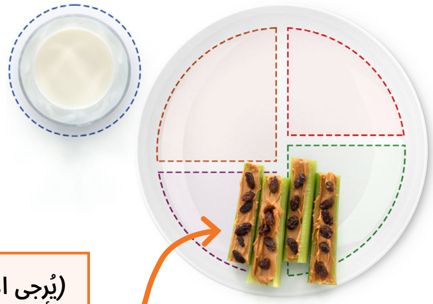
مكونات شرائح الموز المغطاة

- ½ موزة متوسطة
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ⅛ كوب من حبوب الإفطار دائرية الشكل المجروشة
- 1 عود خشبي

تعليمات تحضير شرائح الموز المغطاة

تُقطع الموزة إلى قطع متوسطة الحجم. تُدخل قطعة موز واحدة في العود الخشبي. تُغمس الموزة في زبدة الفول السوداني، ثم تُغلف بحبوب الإفطار المجروشة.

كرفس بزبدة الفول السوداني والزبيب

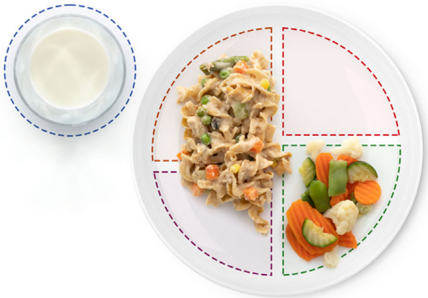


- 2 عود كرفس
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 2 ملعقة كبيرة من الزبيب
- ½ كوب من الحليب

(يُرجى الانتباه! قد يتعرض الأطفال الصغار للاختناق من الأطعمة الصغيرة، أو الصلبة، أو اللاصقة مثل الزبيب. احرص على مراقبة طفلك دائمًا أثناء تناول الطعام للمساعدة على تجنّب خطر الاختناق.)

أفكار لوجبة العشاء

طاجن الدجاج أو التونة مع خضراوات مشكّلة



- كوب واحد من كسرولة الدجاج أو التونة
- ½ كوب من الخضراوات المشكّلة
- ½ كوب من الحليب

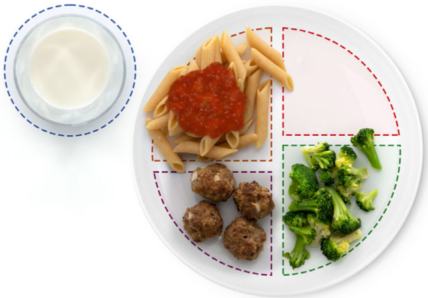
مكونات كسرولة الدجاج أو التونة

- 1 عبوة (8 أونصات) من معكرونة القمح الكامل (النوع الذي تختاره)
- 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1 علبة (10.5 أونصات) من شوربة كريمة الفطر قليلة الصوديوم
- 1 علبة شوربة مملوءة بحليب قليل الدسم
- ¼ رطل من الجبن (النوع الذي تختاره) المبشور
- 1 كيس من الخضراوات المشكّلة المجمدة
- 3 أكواب من الدجاج المطهو والمقطع (أو 2 علبة تونة خفيفة مصفاة)
- اختياري: ملح وفلفل

تعليمات تحضير كسرولة الدجاج أو التونة

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى 350 درجة. تُطهى المعكرونة في ماء مغلي حتى تنضج. في قدر منفصل، يُسخن الدقيق، والشوربة، والحليب على نار متوسطة لصنع صلصة بيضاء خفيفة (يمكن تعديل قوامها بإضافة الدقيق حسب الرغبة). يُضاف الجبن إلى الصلصة البيضاء ويُذاب. في طبق للخبز، يُخلط الدجاج المقطّع، والمعكرونة، والخضراوات معًا. وتُتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة. ثم تُسكب صلصة الجبن فوق خليط الدجاج. يُشوى في الفرن لمدة 30 دقيقة.

كرات اللحم، ومعكرونة بصلصة السباغيتي، والبروكلي



- كوب واحد من مكرونة القمح الكامل مع صلصة السباغيتي
- 4 كرات لحم صغيرة
- ½ كوب من البروكلي المطهو
- ½ كوب من الحليب

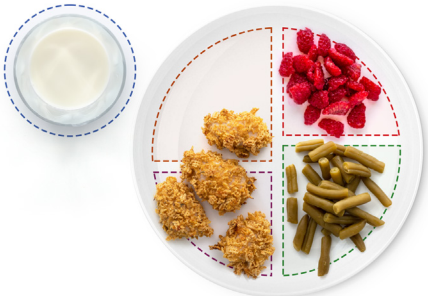
مكونات أفضل كرات لحم

- 1 رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهون
- ½ كوب من البقسماط الجاف (أو بسكويت مملح مطحون أو شوفان سريع التحضير)
- ¼ كوب من الحليب
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من صوص ووسترشاير
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- 1 بصلة صغيرة مقطعة (حوالي ¼ كوب)
- 1 بيضة كبيرة
- اختياري: لتعزيز القيمة الغذائية، يُضاف ½ كوب من الكوسا المبشورة و½ كوب من الجزر المبشور إلى كرات اللحم قبل الخبز

تعليمات تحضير أفضل كرات لحم

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى 400 درجة. تُمزج جميع المكونات في وعاء كبير. ثم يُشكّل الخليط إلى 20 كرة لحم بحجم 1.5 بوصة تقريبًا. تُوضع الكرات في صينية غير مدهونة (13 × 9 بوصات) أو على رف في صينية الشواء. تُخبز لمدة 20–25 دقيقة أو حتى تنضج تمامًا (لا يكون لونها ورديًا في المنتصف) وتصل درجة الحرارة الداخلية على مقياس الحرارة إلى 160 درجة فهرنهايت. رائعة مع صلصة السباغيتي، ويمكن تقديمها فوق الأرز أو النودلز، أو داخل شطيرة طويلة من كرات اللحم!

ناجتس الدجاج مع الفاصوليا الخضراء والتوت الأحمر



- 3-4 قطع من ناجتس الدجاج المحضّرة منزليًا
- ½ كوب من الفاصوليا الخضراء المعلبة
- ¼ كوب من التوت الأحمر المقطع
- ½ كوب من الحليب

مكونات قطع الدجاج المقلية المنزلية

- 1 رطل من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
- 1 كوب من الزبادي الطبيعي قليل الدسم أو خالي الدسم
- 3 أكواب من حبوب Corn Chex المطحونة
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

تعليمات تحضير قطع الدجاج المقلية المنزلية

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى 375 درجة. تُدهن صينية الخبز بالقليل من الزيت. يُقطع الدجاج إلى قطع بحجم 1 و½ بوصة. ثم تُوضع قطع الدجاج في وعاء وتُغطى كل قطعة بالزبادي. في وعاء آخر، تُخلط الحبوب مع الزعتر والفلفل. تُقلب كل قطعة دجاج في خليط الحبوب حتى تُغطى بالكامل، ثم تُوضع القطع في طبقة واحدة على صينية الخبز. تُخبز لمدة 25 دقيقة أو حتى تصل درجة الحرارة على مقياس الحرارة المُدخل في منتصف قطع الناجتس إلى 180 درجة فهرنهايت.

مأخوذة من: TexasWIC.org