برنامج WIC في نيوجيرسي

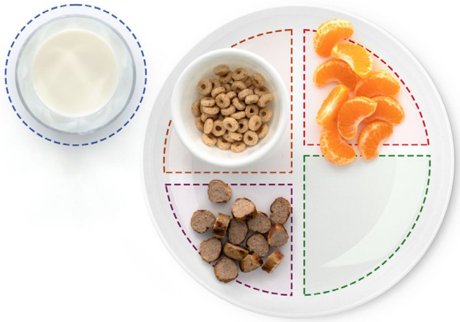
أفكار لوجبات الطعام والوجبات الخفيفة للأطفال الصغار (من عمر 1 إلى 3 سنوات)

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 الصغار.

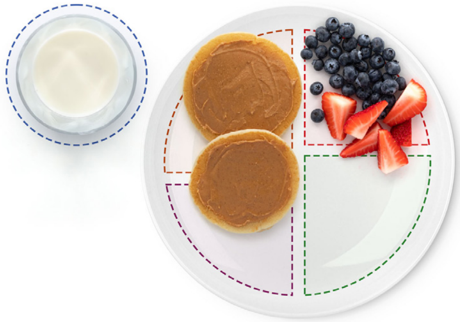
أفكار لوجبة الإفطار

نقانق الديك الرومي، وكلمنتينا، وحبوب إفطار



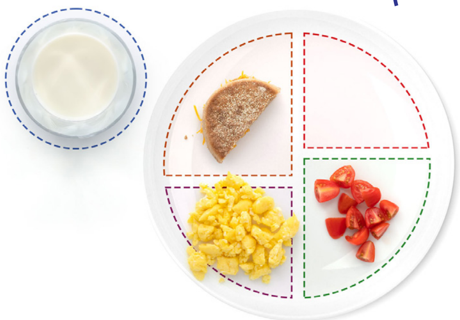
- 1 حبة كلمنتينا صغيرة مقشّرة
- ¼ كوب من حبوب الشوفان المحمّصة
- 2 قطعة نقانق ديك رومي مطهية ومقطعة
- ½ كوب من الحليب

فطائر محلاة صغيرة بزبدة الفول السوداني، والتوت الأزرق، والفراولة المقطعة



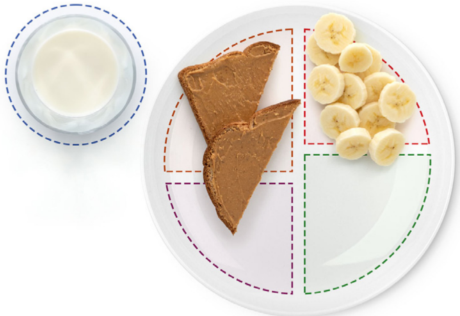
- ¼ كوب من الفراولة، ¼ كوب من التوت الأزرق المقطع إلى أرباع
- 2 فطيرة محلاة صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، تُرش أو تُدهن بطبقة رقيقة على الفطائر
- ½ كوب من الحليب

كعكة مافن إنجليزي من القمح الكامل مع الجبن، وبيض مخفوق، وطماطم



- 3 حبات طماطم عنقودية مقطعة إلى أرباع
- نصف مافن إنجليزي من القمح الكامل، مُحمّص ومحشو بملعقة كبيرة من جبنة الشيدر المبشورة
- 1 بيضة مخفوقة
- ½ كوب من الحليب

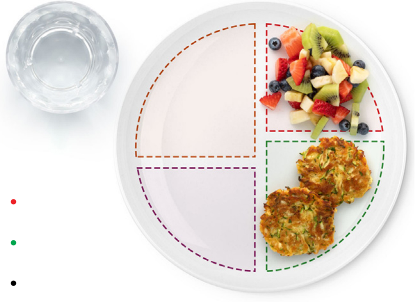
توست القمح الكامل مع زبدة الفول السوداني والموز



- ½ موزة مقطعة إلى شرائح
- 1 شريحة من خبز القمح الكامل محمّصة
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني تُدهن بطبقة رقيقة على التوست
- ½ كوب من الحليب

أفكار لوجبة الغداء

فطائر الكوسا مع فواكه مقطعة



- ½ كوب من الفواكه المقطعة
- فطائر الكوسا
- ماء

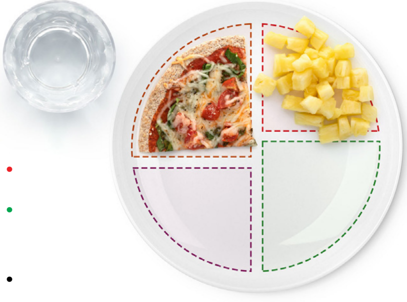
مكونات فطائر الكوسة

- 1 حبة كوسا كبيرة مبشورة
- ¼ كوب من الجبن المبشور (أمريكي، أو شيدر، أو موتزاريلا، أو خليط من الجبن)
- 1 بيضة
- ¼ كوب من البقسماط
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان
- فلفل أسود ومسحوق الثوم
- بخاخ طهي أو زيت زيتون

تعليمات تحضير فطائر الكوسة

تُبشر الكوسا ثم تُعصر باستخدام مناشف ورقية لإزالة الماء الزائد. تُخلط جميع المكونات، ما عدا زيت الزيتون، في وعاء وتُقلب جيدًا حتى تمتزج. تُشكل من الخليط 8 أقراص باستخدام مقدار ملعقة كبيرة ممتلئة لكل قرص. يُسخن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. وبمجرد أن يصبح الزيت ساخنًا، تُضاف الأقراص وتُطهى حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا، ويستغرق ذلك حوالي 3 إلى 4 دقائق لكل جهة. ثم تُقدم للاستمتاع بتناولها.

بيتزا الطماطم والسبانخ مع الأناناس



- ½ كوب من قطع الأناناس
- شريحة واحدة من بيتزا الطماطم والسبانخ
- ماء

مكونات بيتزا الطماطم والسبانخ

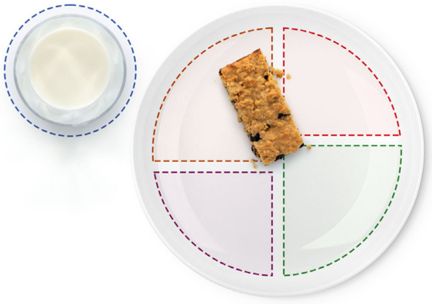
- 1 شريحة تورتيلا من القمح الكامل
- ¼ كوب من صلصة الطماطم
- 5 إلى 6 حبات طماطم كرزية حمراء مقطعة إلى أنصاف
- ¼ كوب من السبانخ المفرومة
- ½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشورة
- ½ ملعقة صغيرة من جبن البارميزان
- أوريغانو ومسحوق الثوم للتتبيل

تعليمات تحضير بيتزا الطماطم والسبانخ

تُرش المقلاة ببخاخ الطهي وتُسخن على نار هادئة. وبمجرد أن تصبح المقلاة دافئة، توضع شريحة تورتيلا من القمح الكامل وتُدهن بملعقتين كبيرتين من صلصة الطماطم أو المارينارا. ثم يُضاف الجبن، والسبانخ المفرومة، والطماطم المقطعة فوق شريحة التورتيلا. يُرش الريحان، ومسحوق البصل، ومسحوق الثوم، ثم تُغطى المقلاة. تُترك حتى تنضج لمدة دقيقة واحدة تقريبًا أو حتى يذوب الجبن. يجب أن تصبح شريحة التورتيلا مقرمشة دون أن تحترق. تُرفع من المقلاة، وتُترك لتبرد، ثم تُقطع إلى شرائح وتُقدم.

أفكار للوجبات الخفيفة

لوح الشوفان بالتوت الأزرق والجزر



- قطعة شوفان بالتوت الأزرق والجزر (سهل التحضير)
- ½ كوب من الحليب

مكونات قطع الشوفان بالتوت الأزرق والجزر

- ¾ كوب من الشوفان سريع التحضير أو الفوري
- ½ كوب من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الخَبز
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من زيت أو زبدة جوز الهند المذابة (تُذاب ثم تُترك لتبرد لمدة دقيقة حتى لا تكون ساخنة جدًا عند إضافتها إلى الخليط)
- ¼ كوب من زبدة الفول السوداني غير المحلاة (أو بديل زبدة المكسرات)
- ¼ كوب من شراب القيقب أو العسل (ينبغي تجنب العسل للأطفال دون عمر السنة)
- ½ كوب من الجزر المبشور
- ½ كوب من التوت الأزرق (تُقطع حبات التوت الكبيرة إلى نصفين)
- 1 بيضة (اختيارية): تُضاف لجعل الألواح أقرب للكيك بدلاً من أن تكون مقرمشة

تعليمات تحضير قطع الشوفان بالتوت الأزرق والجزر

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى درجة 375 فهرنهايت. وتُبطن صينية مقاس 8×8 بوصات بورق الزبدة، مع ترك جزء من الورق يتدلّى من جانبيْن (سيسهّل هذا رفع الألواح بعد الخبز والتبريد). تُخلط جميع المكونات معًا في وعاء متوسط، ما عدا التوت. (في حالة استخدام بيضة، فتُضاف في هذه المرحلة). يُضاف التوت الأزرق ويُقلب برفق. يُضغط الخليط في الصينية المُجهزة بحيث يُصبح متساويًا ويغطي الحواف. يُخبز لمدة 24 إلى 26 دقيقة أو حتى تصبح الأطراف بلون بني ذهبي فاتح وثابتة. يُترك حتى يبرد تمامًا. ثم يُقطع إلى ألواح ويُقدم أو يُحفظ.

سموذي الموز، والبرتقال، والأناناس

مكونات عصير الموز، والبرتقال، والأناناس

- 2 كوب من الموز الناضج المقطع (حوالي 3 حبات موز)
- ½ كوب من الأناناس الطازج المقشّر والمقطع
- 4 شرائح برتقال مقشّرة
- 1 كوب من الزبادي الطبيعي
- 1 كوب من الثلج

تعليمات تحضير عصير الموز، والبرتقال، والأناناس

تُوضع جميع المكونات في محضّرة طعام للأطفال، أو ماكينة تجهيز طعام، أو خلاط. تُخلط المكونات حتى الحصول على قوام ناعم؛ ويُقدم باردًا للحصول على أفضل طعم.

سموذي الفراولة

مكونات تحضير عصير الفراولة

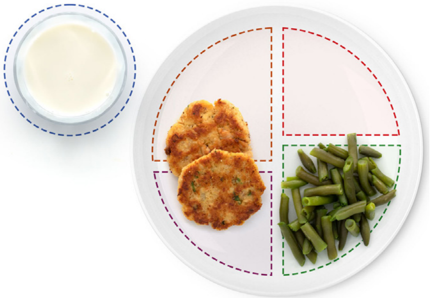
- 2 كوب من الفاكهة المجمدة (الفراولة والموز مثاليان)
- 1/3 كوب من الحليب، أو الزبادي الطبيعي، أو عصير البرتقال
- 5 مكعبات ثلج

تعليمات تحضير عصير الفراولة

توضع الفاكهة المجمدة في الخلاط. ويُضاف عصير البرتقال، أو الحليب، أو الزبادي الطبيعي. ثم تُضاف مكعبات الثلج. تُخلط المكونات حتى الحصول على قوام ناعم. يمكن الاستمتاع بتجربته مع فواكه أخرى أو عصائر طبيعية 100%.

أفكار لوجبة العشاء

برجر التونة (أو السلمون) مع الفاصوليا الخضراء



- ½ كوب من البازلاء، أو البروكلي، أو الفاصوليا الخضراء المطهوة
- برجر التونة (أو السلمون)
- 1 كوب من الحليب

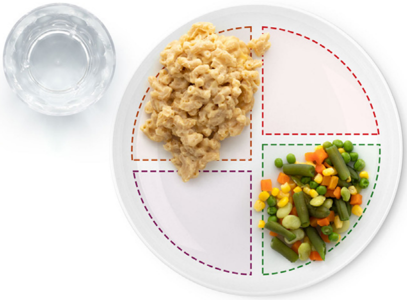
مكونات برغر التونة (أو السلمون)

- 2 علبة من التونة (6.5 أونصات) أو علبة واحدة من السلمون مصفّاة ومفتّتة
- 1 حبة بطاطس مسلوقة، ومقشّرة، ومهروسة
- 2 عود بصل أخضر مفروم فرمًا ناعمًا
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- رشة ملح وفلفل (حسب الرغبة)
- 1 كوب من البقسماط (أو بسكويت مملح مطحون أو شوفان سريع التحضير)
- عصير ليمون (للنكهة)
- اختياري: ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المجفف، أو 1-2 عود شبت (مفروم فرمًا ناعمًا)، أو مخلل حلو، أو شرائح طماطم أو ليمون طازجة (للتزيين)

تعليمات تحضير برغر التونة (أو السلمون)

يُضاف السمك مع البطاطس المهروسة، والبصل، والبقدونس، والشبت، والزعتر، والفلفل الأحمر الحار المجفف، والملح، والفلفل في وعاء كبير. تُمزج جميع المكونات معًا، ويُتذوق الخليط لتعديل التتبيل حسب الرغبة. يُشكّل الخليط على هيئة أقراص. يُوضع البقسماط في طبق ويُغمس كل قرص في البقسماط لتغطيته. يُسخن قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية، وتُحمّر الأقراص على كل جهة حتى تصبح مقرمشة. ثم تُصفى على مناشف أو أكياس ورقية. يُرش عصير الليمون على كل شريحة برغر سمك وتُقدم في خبز حسب الرغبة.

معكرونة "ماك آند تشيز" مع خضراوات مشكّلة



- ½ كوب من الخضراوات المشكلة المطهوة
- مكرونة بالجبنة من الحبوب الكاملة
- ماء

مكونات المكرونة بالجبنة (سريعة وسهلة)

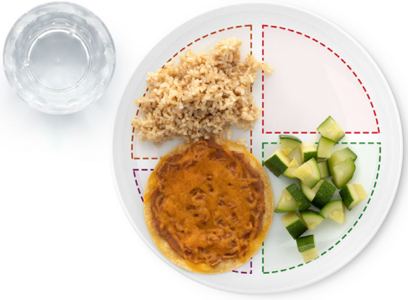
- 1 كوب من معكرونة القمح الكامل على شكل قوس
- 2 ملعقة كبيرة من الزبدة أو المارجرين
- 2 ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1 كوب من الحليب خالي الدسم
- 1 كوب من جبن الشيدر قليل الدسم مبشور
- ملح وفلفل (حسب الرغبة)

تعليمات تحضير المكرونة بالجبنة (سريعة وسهلة)

تُسلق المعكرونة بحسب التعليمات الواردة على العبوة. ثم تُصفى وتُترك جانبًا. تُذاب المارجرين في قدر متوسط. ثم يُضاف الدقيق مع التقليب. يُضاف الحليب ببطء مع التقليب المستمر. يُطهى الخليط ويُقلب حتى يغلي ويتكاثف. على نار هادئة، يُضاف الجبن ويُقلب حتى يذوب الجبن ويصبح قوام الصوص ناعمًا. ثم تُضاف المعكرونة وتُقلب برفق. وتُحرك على نار هادئة حتى يسخن المزيج. يُضاف الملح والفلفل حسب الرغبة. وعند الرغبة، يُرش قليل من الجبن المبشور على الوجه قبل التقديم.

أعد المحتوى: SDWIC.org

توستادا الفاصوليا، وأرز، وكوسا مقطعة



- ½ كوب من الكوسا المقطعة والمطهوة
- ½ كوب من أرز الحبوب الكاملة المطهو
- توستادا الفاصوليا بالجبنة (سهلة التحضير)
- ماء

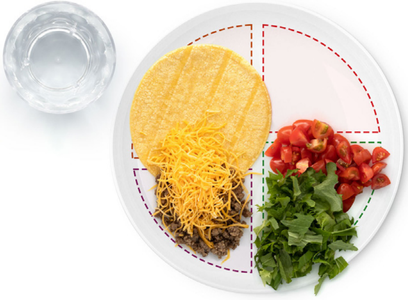
مكونات توستادا الفاصوليا بالجبنة

- 1 علبة من الفاصوليا المهروسة المقلية خالية من الدهون ومنخفضة الصوديوم
- شرائح تورتيلا من الذرة
- جبن شيدر قليل الدسم مبشور

تعليمات تحضير توستادا الفاصوليا بالجبنة

يُسخن الفرن مُسبقًا إلى 400 درجة فهرنهايت. وتُفرد طبقة من الفاصوليا على كل شريحة تورتيلا. يُرش الجبن بالتساوي فوق الفاصوليا على كل شريحة تورتيلا. تُوضع شرائح التورتيلا على صينية خبز غير مدهونة، وتُخبز لمدة 7 دقائق أو حتى يذوب الجبن. اختياري: تُقدم مع الطماطم المقطعة أو الكريمة الحامضة.

تاكو باللحم البقري أو الفاصوليا



- ½ كوب من الطماطم المقطعة
- ½ كوب من الخس المبشور
- 1 شريحة تورتيلا من الذرة
- ¼ كوب من الجبن المبشور
- ½ كوب من اللحم البقري (أو الفاصوليا)
- ماء

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

توفر هذه المؤسسة تكافؤ الفرص.