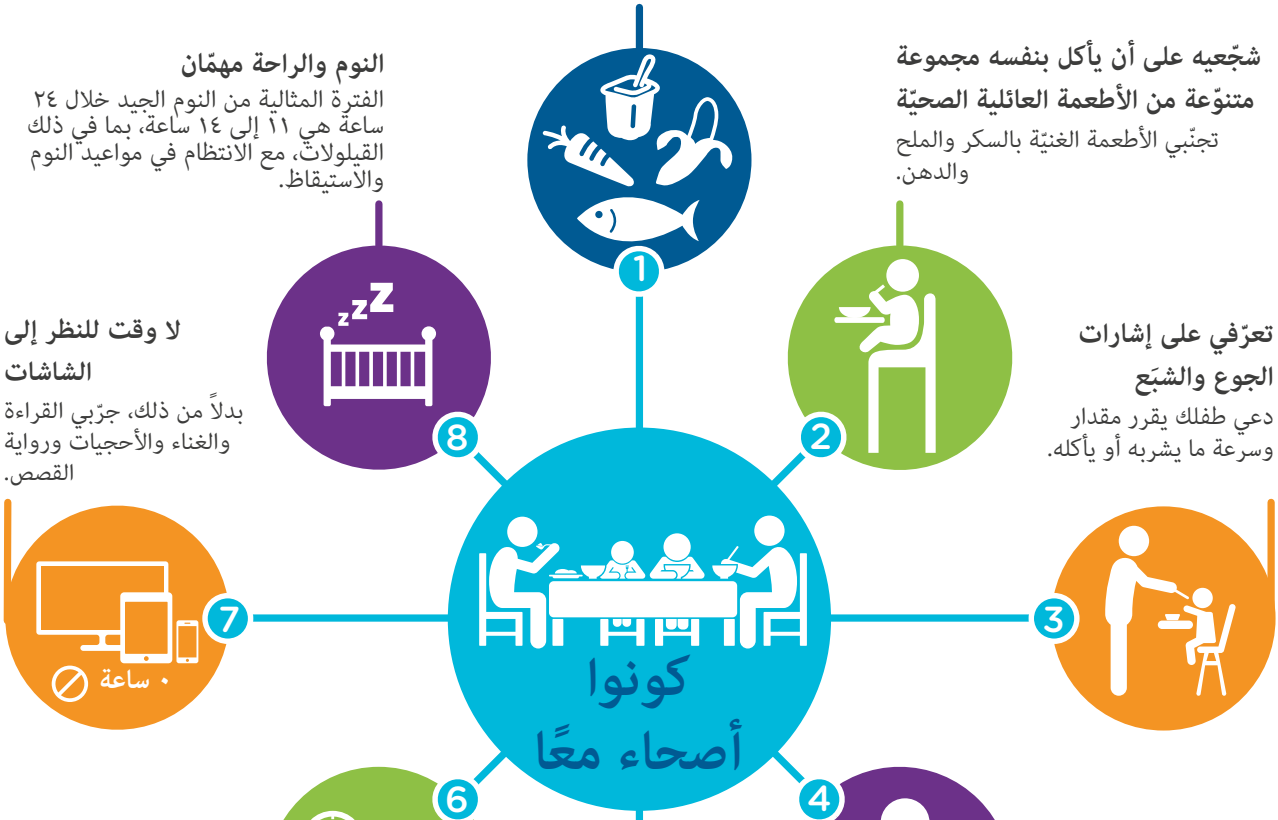
المعلومات مناسبة للأطفال

من سن ١٢ إلى ٢٤ شهرًا

٨ عادات صحيّة



١ اعرضي مأكولات صحية متنوعة تشمل الخضروات والفواكه

قد يتعيّن أن تعرضي الطعام الجديد على الطفل عدة مرات. إذا لم يحب الطعام في المرة الأولى، حاولي مرة أخرى لاحقاً.

٢ شجّعيه على أن يأكل بنفسه مجموعة متنوّعة من الأطعمة العائلية الصحيّة

تجنّبي الأطعمة الغنيّة بالسكر والملح والدهن.

٣ تعرّفي على إشارات الجوع والشبَع

دعي طفلك يقرر مقدار وسرعة ما يشربه أو يأكله.

٤ بوسعك متابعة إعطاء الطفل حليب الثدي لمدة ١٢ شهراً أو لمدة أطول

إذا كنت لا ترضعين طفلك، يمكنك أن تقدّمي له حليباً بقرياً كامل الدسم كشراب. ولا حاجة أن تقدّمي له الحليب الاصطناعي (فورمولا) للأطفال الرضّع والصغار.

٥ دعيه يشرب الماء والحليب من كوب

لا يُنصح باستخدام قناني الأطفال بعد سن ١٢ شهرًا. تجنّبي العصير أو المشروبات الغازيّة أو الحليب المنكّه أو الشاي أو الكورديال.

٦ قوموا بأنشطة لمدة ٣ ساعات على الأقل يوميًا، كل يوم

قلّلي من وقت الجلوس وزيدي من وقت اللعب والحركة معًا.

٧ لا وقت للنظر إلى الشاشات

بدلاً من ذلك، جرّبي القراءة والغناء والأحجيات ورواية القصص.

٨ النوم والراحة مهمّان

الفترة المثالية من النوم الجيد خلال ٢٤ ساعة هي ١١ إلى ١٤ ساعة، بما في ذلك القيلولات، مع الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ.

healthykids for professionals

للاطّلاع على مزيد من النصائح العمليّة للعادات الصحيّة، زُر الموقع **healthyliving.nsw.gov.au**

لمعرفة الموارد المهنيّة المتعلّقة بالصحة، زُر الموقع **pro.healthykids.nsw.gov.au**

الأكل الصحي
الحياة النشيطة

NSW GOVERNMENT

Arabic

March 2021 © NSW Health. SHPN (CPH) 210185.