



العادات الصحية للعقول والأجسام النامية

من سنة
إلى سنتين

الحركة والنوم من أجل صحة
الدماغ والجسم

الأكل الصحي يمنح طفلك الطاقة للعب والنمو
والتعلم

يحتاج الأطفال الصغار إلى
قسط وافر من النوم للنمو
والتعلم والتطور



اهدفي إلى 11 إلى 14 ساعة من
النوم (بما في ذلك الإغفاءات) كل
يوم مع روتين منتظم للنوم.

قدّمي مجموعة متنوعة من الأطعمة من مجموعات الطعام الخمس

أدخلي الأطعمة ذات الألوان والقوامات المختلفة ضمن الأطعمة التي
تقدمينها لطفلك. مع الطعام الجديد، قد تضطرين إلى تقديمه عدة مرات
قبل أن يجربوه. لا يحتاج الأطفال الصغار إلى إضافة السكر أو الملح.



ساعد طفلك على تعلم كيفية إطعام نفسه بأنواع مختلفة من
الأطعمة العائلية

يشجع تناول الطعام والطبخ معًا الأطفال على تجربة أطعمة جديدة
وتطوير مهاراتهم الاجتماعية.



اهدفي إلى ممارسة النشاط
لمدة 3 ساعات على الأقل يوميًا،
بما في ذلك اللعب النشط



الحركة واللعب مفيدان للمزاج
والنوم. كما أنهما يساعدان في
بعض المهارات مثل التوازن
والتناسق. كلما كان اللعب أكثر
نشاطًا، كلما كان ذلك أفضل.

جربي الأنشطة التي تجعل العائلة
تتحرك، مثل الرقص أو الألعاب
النشطة.

أعدّي روتين أوقات تناول الطعام

دعي طفلك يختار ما إذا كان يرغب في تناول الطعام ويختار كميته
والأطعمة التي يريدها من الأطعمة المعروضة. يمكن أن يساعد تناول
الطعام معًا في تعلم عادات غذائية صحية.



يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة 12 شهرًا أو أكثر

إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، قدّمي له حليب البقر كامل
الدسم. بعد 12 شهرًا، لا يحتاجون إلى حليب الأطفال الرضع أو الصغار
الصناعي.



عدم استخدام الشاشات هو
الأفضل للأطفال الصغار



القراءة أو الغناء أو الألغاز أو
القصص هي طرق ممتعة
لمساعدة طفلك على التعلم
والتطور.

شرب الماء والحليب من الكوب

الماء والحليب هما الأفضل لصحة الأطفال وأسنانهم. اهدفي إلى وقف
استخدام قنينات الرضاعة عند بلوغهم 12 شهرًا.



اغسلي الأسنان بالفرشاة في الصباح وقبل النوم

يساعد ذلك الأطفال على نمو أسنان ولثة سليمة للابتسام وتناول
الطعام والتحدث والتواصل الاجتماعي.



لمزيد من العادات الصحية، امسحي رموز الاستجابة السريعة

