

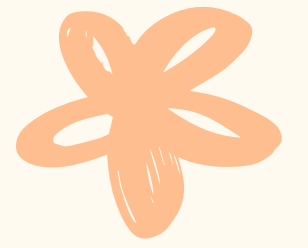


**COSTRUIAMO
SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2022
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

التغذية عند الطفل من
عمر 2 إلى 10 سنوات
دليل ووصفات بسيطة



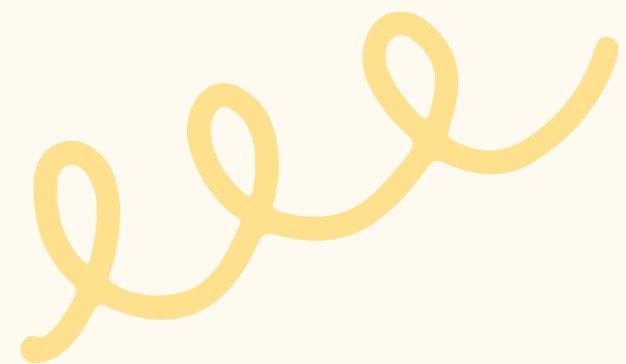


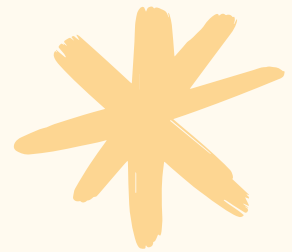
تشارك AUSL في بولونيا بشكل نشط في الوقاية من السممة لدى الأطفال ومكافحتها من خلال دورات محددة تقوم بإشراك أطباء الأطفال وعلماء التغذية وعلماء الأحياء وأخصائيي التغذية وعلماء النفس وخريجي العلوم الرياضية وأطباء الرياضة.

برعاية:
وحدة العمليات الخاصة بنظافة الأغذية والتغذية
المديرة: Luciana Prete لوسيانا بريتي

شكرًا لـ أليس تريزا *Alice Trezza*، الحاصلة على منحة علم الأحياء، وللتعاون مع
Concetta Cecere كونشيتا سيسيري، الحاصلة على منحة في علوم الاتصال

ترجمة من قبل EUROSTREET جمعية تعاونية





فهرس

مقدمة

4

التغذية الصحية

5

• لماذا يعد تناول نظام غذائي متوازن مهمًا لصحة الأطفال؟

5

• كيف يبدو النظام الغذائي الصحي؟

6

• التثقيف الغذائي: نصائح عملية

كيفية تكوين الوجبات

7

• وجبة فطور الصباح

8

• الغداء والعشاء

9

• الوجبات الخفيفة

9

• للمزيد من المعلومات: السكريات

10

• تناول الطعام الصحي عندما يكون وقتك ضيقًا

10

• للمزيد من المعلومات: البقوليات

11

مثال على قائمة وجبات أسبوعية

الكميات ومعدلات الاستهلاك الموصى بها

12

• 24 - 47 شهرًا

13

• 4 - 6 سنوات

14

• 7 - 10 سنوات

15

الوصفات

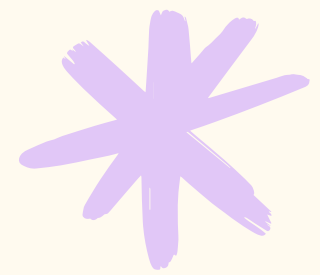




مقدمة

تم إنشاء هذا الدليل كأداة دعم للآباء وللأمهات، بهدف تشجيع تبني عادات الأكل الصحية وإنشاء علاقة إيجابية وهادئة مع الطعام منذ الطفولة. هذا دليل عملي يقدم بالإضافة إلى توفير المعلومات الأساسية حول التغذية الصحية، يقترح وصفات بسيطة ومتوازنة، لأن الوقاية تتضمن أيضًا اختيارات واعية تبدأ عند المائدة.

تعتبر السمنة وزيادة الوزن في مرحلة الطفولة من الحالات المنتشرة على نطاق واسع وتمثل عامل خطر مهم فيما يخص الصحة في المستقبل. ترتبط السمنة في مرحلة الطفولة بزيادة خطر الإصابة بأمراض مثل مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات التمثيل الغذائي في مرحلة البلوغ. علاوة على ذلك، يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير كبير على الصحة النفسية للطفل وعلى نوعية حياته.





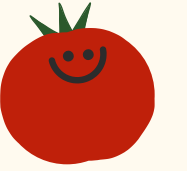
لماذا يعد تناول نظام غذائي متوازن مهمًا لصحة الأطفال؟

يعد النظام الغذائي الصحي ضروريًا لنمو وتطور الأطفال، لأنه يوفر الطاقة والعناصر الغذائية اللازمة لصحتهم البدنية والعقلية. لا يتعلق الأمر فقط بالتحكم في الوزن، بل بضمان تناول متوازن للعناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والعناصر الغذائية الدقيقة (الفيتامينات والمعادن) الضرورية للعمل السليم للجسم والنمو. يساعد النظام الغذائي المتنوع والمتوازن على تقوية جهاز المناعة ودعم التطور المعرفي ومنع نقص التغذية الذي قد يؤثر على الصحة على المدى الطويل. وأخيرًا، فإن تثقيف الأطفال حول اتخاذ خيارات غذائية واعية يشجع على تبني عادات صحية ترافقهم طوال حياتهم.

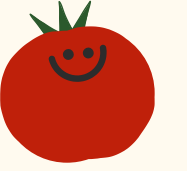


كيف يكون النظام الغذائي الصحي؟

إنه متنوع: كل طعام لديه خصائص مختلفة، لذلك فإن تنويعه لا يؤدي إلى تنوع النكهات فحسب، بل يساعد أيضًا على منع اختلال التوازن الغذائي.



التوزيع المنتظم: حيث يتم توزيع الأطعمة على ثلاث وجبات رئيسية (الإفطار والغداء والعشاء) ووجبتين خفيفتين.



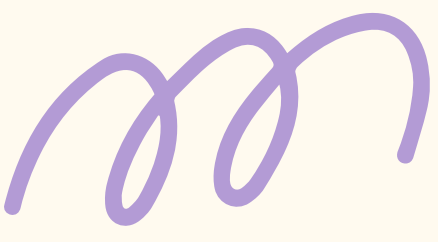
إتبع نموذج النظام الغذائي المتوسطي:



- 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا؛
- الحبوب ومشتقاتها، مثل الخبز والمعكرونة، تستهلك في نصف الوجبات على الأقل تكون مصنوعة من القمح الكامل؛
- زيت الزيتون كصلصة رئيسية؛
- مصادر البروتين البديلة خلال الأسبوع: البقوليات، والأسماك، والبيض، واللحوم البيضاء (الدواجن والأرانب) ومنتجات الألبان/الجبن؛
- اللحوم الحمراء (لحم الخنزير، لحم البقر، لحم الأغنام، لحم الخيل) واللحوم المصنعة (اللحوم الباردة، النقانق، اللحوم المعلبة) موجودة بكميات محدودة.

بالنسبة للكميات الموصى بها ومعدلات الاستهلاك بناءً على عمر الطفل، استخدم الجداول الموجودة في الصفحات 12 و 13 و 14 كمرجع.





8 نصائح عملية للتربية حول التغذية الصحية

1. **أشرك الأطفال في التسوق والطبخ:** دعهم يشاركون في اختيار ما ستأكلون وفي إعداد الوجبات، مثل خلط المكونات أو قياسها، أو تقشير البازلاء أو غسل الفواكه والخضروات.
2. **كن قدوة إيجابية** من خلال تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.
3. **تجنب استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب:** لمكافأة السلوك الجيد استخدم الملصقات أو نشاط لعب معًا.
4. **تجنب ذكر الوزن:** يمكن أن تؤدي ضغوط الوزن والأنظمة الغذائية المقيدة إلى زيادة خطر الإصابة باضطرابات الأكل في المستقبل. إن تعزيز عادات الأكل الجيدة (مثل تناول الفاكهة وعدم تخطي وجبة الإفطار) والنشاط البدني المنتظم له أكثر فعالية.
5. **لا تتوقف عند الرفض الأول،** بل حاول إقترح نفس الطعام 10-15 مرة على الأقل، واختبر طرق تحضير مختلفة.
6. **قم بإعداد قائمة طعام موحدة لجميع أفراد الأسرة** لتجنب شعور الأطفال بأنه من الطبيعي أن يتناولوا دائمًا وجبة مختلفة عن الآخرين.
7. **علم الطفل أن جميع الأطعمة يمكن إدراجها في نظام غذائي صحي،** طالما يتم استهلاكها بالكميات الصحيحة. إذا قمت بحظر طعام ما بشكل صارم يمكن أن يجعله مرغوبًا أكثر، في حين أن تقديمه من وقت لآخر هو أفضل طريقة لتجنب الإفراط وتعليم الاعتدال دون خلق محظورات مطلقة.
8. **قم بتنظيم الوجبات بحيث تكون لحظة هادئة ومشاركة،** حيث يجلس الجميع على الطاولة معًا دون أي عوامل تشتيت مثل التلفزيون أو الشاشات الأخرى.



المصادر: إرشادات التغذية الصحية، CREA2018

EUFIC
AIRC

Neumark-Sztainer, D. et al. (2010). Journal of Adolescent Health

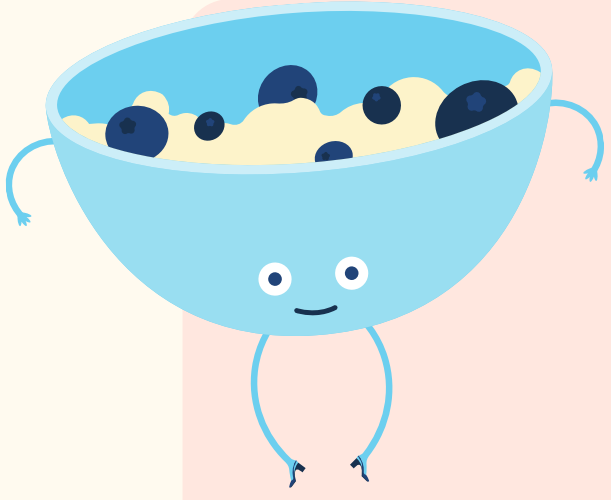
وجبة الإفطار

تعتبر وجبة الإفطار لحظة أساسية في اليوم، لأنها تزود الأطفال بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجونها لمواجهة أنشطتهم بشكل أفضل.

لوجبة إفطار حلوة، يمكنك اختيار الزبادي العادي أو الحليب الطازج أو الفواكه المجففة، حتى في شكل كريمة قابلة للدهن مثل كريمة البندق 100% أو كريمة اللوز 100% (ملاحظة: بسبب خطر الاختناق، بالنسبة للأطفال دون سن 4 سنوات، يجب تقديم الفواكه المجففة مقطعة فقط، على شكل كريمة قابلة للدهن أو مخففة بشكل دقيق).

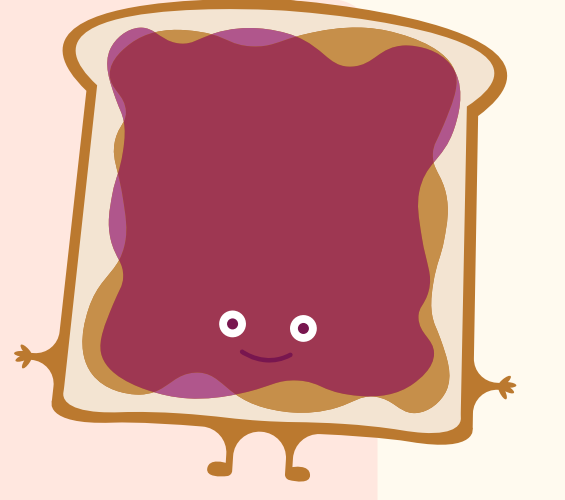
يمكن إقران هذه الأطعمة بالبسكويت الجاف أو الخبز المصنوع من القمح الكامل أو البسكويت مع المربي أو شريحة من الكعكة محلية الصنع أو رقائق الذرة وربما حتى الفاكهة الطازجة الموسمية.

لا يجب أن تكون وجبة الإفطار حلوة: حتى وجبة إفطار مالحة، مثل خبز القمح الكامل مع الجبن أو البيض، يمكن أن تكون خيارًا رائعًا.



10 أفكار لوجبة الإفطار

1. الخبز والريكوتا والمربي
2. زبادي عادي مع الموسلي والفواكه الطازجة
3. خبز مع كريمة الفواكه المجففة + فاكهة طازجة + حليب
4. الحليب والبسكويت/رقائق الذرة + الفواكه المجففة
5. ساندويتش مع جبن الريكوتا والطماطم الكرزية والزيت
6. عصيدة الشوفان والحليب والفواكه الطازجة
7. قطعة بيتزا أو فوكاشيا مصنوعة في المنزل
8. فطائر مع الفواكه الطازجة والشوكولاتة
9. الخبز والبيض وعصير البرتقال
10. خبز مع جبن قابل للدهن



ماذا لو كان الطفل يعاني من مشكلة في تناول وجبة الإفطار؟

- قدمي له وجبات إفطار متنوعة لتحفيز فضوله وشهيته.
- ابدأ بالتدريج بتقديم وجبات إفطار صغيرة ولكن مغذية مثل شريط الحبوب والفواكه المجففة أو شطيرة صغيرة مع الجبن.
- امنحه الوقت، على سبيل المثال عن طريق ضبط المنبه مبكرًا.
- تجنب تناوله وجبات كبيرة في المساء، لتحفيز شهيته الصباحية.

الغداء والعشاء

الغداء والعشاء هما الوقتين الأساسيتين الآخرين لضمان تناول متوازن للعناصر الغذائية. تكون هذه الوجبات متوازنة عندما تشمل الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والخضروات، والتي تعد مصدرًا للألياف والفيتامينات والمعادن.

يمكن تقسيم الأطعمة إلى طبقين أول وثاني مع طبق جانبي من الخضار (على سبيل المثال: المعكرونة مع صلصة الطماطم + عجة مع الكوسة) أو دمجها في طبق واحد (على سبيل المثال: سلطة الفارو مع الطماطم الكرزية والفاصوليا الخضراء والموزاريلا). يمكن تناول الفاكهة في نهاية الوجبة، كوجبة خفيفة أو في الإفطار: لا يوجد وقت أفضل من الآخر لتناولها!

(ملاحظة: يجب تقديم الأطعمة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4-5 سنوات بقطع آمنة، وفقًا لإرشادات وزارة الصحة، لمنع مخاطر الاختناق.)

الماء هو المشروب الذي يروي عطشك، وعلى عكس الاعتقاد السائد فإن شربه أثناء تناول الطعام لا يتعارض مع عملية الهضم.

لإعداد وجبات متوازنة، اتبع نموذج طبق الأكل الصحي:

طبق الأكل الصحي

مصدر الدهون

- زيت إيفو
- الأفوكادو
- الفواكه المجففة

الخضروات

الفواكه

الماء

مصدر الكربوهيدرات

- المعكرونة، الأرز، الهجاء، الكسكس، الخ.
- خبز
- البطاطس
- حبوب ذرة
- المخبوزات

مصدر البروتين

- البقوليات
- البيض
- سمكة
- الأجبان
- اللحوم البيضاء
- اللحوم الحمراء
- والنقانق

الوجبات الخفيفة

توفر الوجبات الخفيفة في منتصف الصباح ومنتصف فترة ما بعد الظهر الطاقة للأطفال للقيام بالأنشطة اليومية، مما يساعدهم على عدم الوصول إلى الوجبات الرئيسية وهم جائعون للغاية. ومع ذلك، من المهم ألا تكون بكميات كبيرة جدًا، لتجنب إختلال الشهية في الوجبات اللاحقة وإضافة الكثير من السعرات الحرارية.

إن العادة الجيدة هي **تضمين الفاكهة الطازجة** في واحدة على الأقل من الوجبتين الخفيفتين، والتي يمكنك إضافة الزبادي العادي إليها، أو الفاكهة المجففة، أو المخبوزات مثل أعواد الخبز أو البسكويت. وبدلاً من ذلك، يمكنك اختيار الخضروات الطازجة في بينزيمونيو، أو الخبز بالزيت أو الخضروات.

من وقت لآخر يمكنك اختيار وجبة خفيفة مختلفة، مثل شريحة من البيتزا، أو الخبز مع المربي أو الشوكولاتة، أو الآيس كريم.

للمزيد من المعلومات: السكريات

السكريات ليست ضارة في حد ذاتها، ولكن الإفراط في استهلاكها يمكن أن يكون له آثار سلبية على الصحة، سواء عند الأطفال أو البالغين. ولهذا السبب تنصح منظمة الصحة العالمية بالحد من تناوله.

تحتوي العديد من الأطعمة المخصصة للأطفال على كميات كبيرة من السكر لجعلها أكثر مذاقًا، لذا من المهم قراءة الملصقات والحد من استهلاك هذه الأطعمة واختيار خيارات أقل سكرًا.

على سبيل المثال، تشمل المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر الحلويات والوجبات الخفيفة والدهون والمشروبات الغازية المحلاة والحلوى وعصائر الفاكهة ومسحوق الشوكولاتة المحلى لوجبة الإفطار، بالإضافة إلى سكر المائدة والعسل والشراب.

بدائل بدون إضافة سكر

ماء بنكهة الفواكه الطازجة = 3 جرام من السكريات



ملعقة من كريمة البندق 100% = 0.6 جرام من السكر



زبادي عادي + 80 جرام من الفراولة الطازجة = 9.5 جرام من السكر



بالإضافة إلى احتوائه على كمية أقل من السكر، فهو يعتبر وجبة خفيفة أكثر إشباعًا وغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية مقارنة بالزبادي بنكهة الفواكه!

الأطعمة الغنية بالسكر

علبة كولا = 32 جرام من السكريات



ملعقة من الشوكولاتة القابلة للدهن = 8.5 جرام من السكر



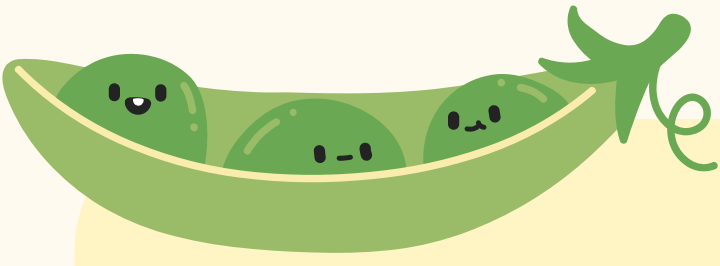
علبة من زبادي الفواكه (125 جرام) = 14 جرام من السكريات



الطبخ كل يوم؟ ليس من الممكن دائمًا، على كل حال هذا أمر جيد!

مع الالتزامات اليومية، قد يكون العثور على الوقت لإعداد وجبات كاملة أمرًا صعبًا. إن القائمة المقترحة في الصفحة التالية هي مجرد مثال لكيفية توزيع الطعام خلال الأسبوع، ولكن يمكن تعديلها وفقًا لاحتياجات وعادات عائلتك. الأمر المهم هو ضمان التنوع والتناول المتوازن للعناصر الغذائية. فيما يلي بعض النصائح العملية عندما يكون وقتك ضيقًا:

- **الخضروات المجمدة:** يمكن أن يكون الحساء المجمد، أو السبانخ، أو الخرشوف بديلًا في اللحظة الأخيرة للخضروات الطازجة.
- **البقوليات المعلبة:** الحمص أو الفاصوليا أو العدس المعلب جاهز للاستخدام في السلطات أو الحساء أو كتوابل للطبق الأول.
- **الكسكس:** يتم تحضيره في دقائق معدودة بالماء المغلي ويمكن تتبيله بالخضار أو البقوليات أو اللحوم أو الأسماك أو الجبن.
- **قم بالطهي مسبقًا:** عندما يكون ذلك ممكنًا، قم بطهي الخضروات أو الحبوب مسبقًا لتخزينها في الثلاجة واستخدامها في وجبات متعددة طوال الأسبوع.

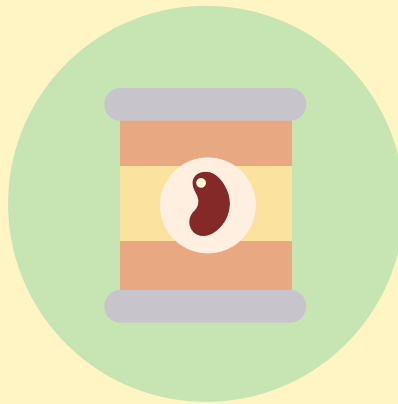


للمزيد من المعلومات: البقوليات

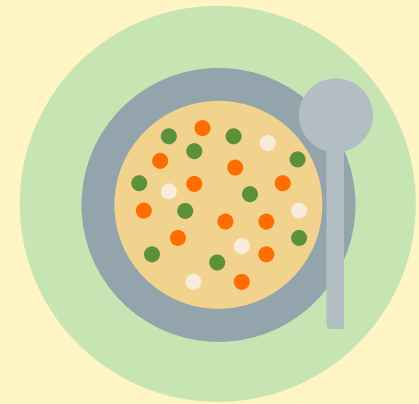
البقوليات هي مجموعة غذائية متنوعة للغاية وتشمل البازلاء والحمص والفاصوليا والعدس والفول والبازلاء العشبية والترمس وفول الصويا. إنها مصدر مفيد جدًا للبروتين: فهي اقتصادية ومستدامة وتوفر الألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية. على الرغم من فوائدها العديدة، إلا أنه في كثير من الأحيان يتم استهلاكها بكميات أقل من الموصى بها. ولدمجها بشكل أكثر تكرارًا في نظامك الغذائي، اتبع الاقتراحات التالية:



استخدم دقيق البقوليات



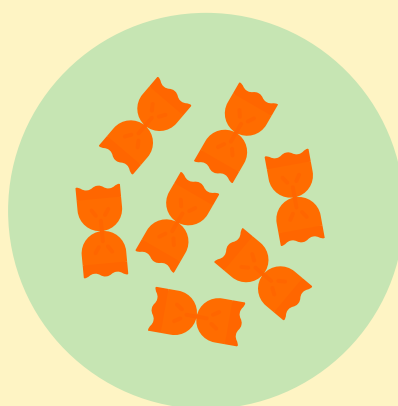
احتفظ دائمًا بالبقوليات المعلبة في مخزنك



أضفها إلى الحساء مع الحبوب والخضروات



قم بتحضير وصفات باستخدام التوفو والتمبيه



تناول المعكرونة البقولية



انقعي البقوليات المجففة مع تغيير الماء 1-2 مرة ثم قومي بطهيها وتجميدها في أجزاء منفصلة

مثال عن القائمة الأسبوعية: الأطباق المكتوبة بخط غامق موجودة في كتاب الوصفات.

	إفطار	وجبة خفيفة	غداء	وجبة خفيفة	عشاء
الاثنين	عصيدة الشوفان والفواكه الطازجة	فاكهة طازجة والفواكه المجففة	معكرونة القمح الكامل مع الحبار والطماطم الكرزية خبز	خبز أسمر مع الشوكولاتة قابلة للدهن	معكرونة مع بيستو من الفاصوليا البيضاء و ريحان الجزر خبز فاكهة
الثلاثاء	الحليب والكعك فاكهة طازجة	الترمس في محلول ملحي	معكرونة مع صلصة اللحم سامفير الليمون خبز أسمر فاكهة	الزبادي والفواكه الطازجة	أرز بالسبانخ والجبن خبز أسمر
الأربعاء	الحليب والكعك	شريحة من كعكة الجزر واللوز	معكرونة مع صلصة من العدس الجزر خبز	الزبادي و فاكهة طازجة	معكرونة بالبروكلي والزيتون والطماطم المجففة كرات السمك خبز أسمر
الخميس	الزبادي مع الموسلي والفواكه الطازجة	ملس من الحليب والفواكه الطازجة	كسكس القمح الكامل مع الفيتا، الفجل والجرجير خبز فاكهة	خبز مع الطماطم الكرزية	معكرونة مع صلصة الطماطم عصيدة دقيق الحمص بروكلي خبز أسمر
الجمعة	خبز أسمر مع كريمة البندق 100% والفواكه الطازجة + كوب من الحليب	فاكهة طازجة	شوربة الخضار مع الشعير عجة خبز فاكهة	الجزر مع حمص الحمص	معكرونة مع بيستو الملفوف الأسود صدر دجاج سلطة خبز أسمر
السبت	فطيرة مع هريس من التفاح والفواكه الطازجة	تاراليني	معكرونة مع بيستو من الريحان سمك القد والخضروات المخبوزة خبز	آيس كريم الموز والزبادي	بيادينا سريعة مع جبن كريسينزا وجرجير والطماطم الكرزية
الأحد	فطيرة مع هريس من التفاح والفواكه الطازجة	فاكهة طازج والفواكه جاف	المعكرونة مع الطماطم سبانخ من الدجاج مع البطاطس والخضروات المخبوزة	آيس كريم الموز والزبادي	شوربة الخضار مع الشعير بيضة خبز أسمر

بالنسبة للغداء والعشاء، يتم تسليط الضوء على مصادر الكربوهيدرات باللون الأصفر، ومصادر البروتين باللون الأحمر، والخضروات باللون الأخضر.

الفئة	*الجزء الموصى به	وحدة القياس العملية	تردد الاستهلاك
مصدر الكربوهيدرات المعكرونة، الأرز، دقيق الشعير، دقيق الذرة، الشعير، الكسكس، الدخن، الدقيق، الخ.	40 جرامًا	3-4 ملاعق كبيرة من المعكرونة/ الدقيق، ملعقتين كبيرتين من الأرز/الشعير/الحنطة	مرتين في اليوم
الخبز	20 جرامًا	نصف شريحة فيلون	مرتين في اليوم
البطاطس	100 غرام	1 حبة بطاطس صغيرة	مرة واحدة في الأسبوع
المخبوزات وحبوب الإفطار	2 بسكويت شريحتين من الخبز المحمص 20 غرامًا من الحبوب	4-5 ملاعق كبيرة من رقائق الذرة، ملعقتان كبيرتان من الموسلي	مرة واحدة في اليوم
بيتزا	80 جرام	ربع بيتزا مستديرة	مرة واحدة في الأسبوع

نصيحة:



حاول تقديم هذه المنتجات بشكل كامل في نصف وجباتك على الأقل (على سبيل المثال، بسكويت الحبوب الكاملة في الإفطار، والمعكرونة العادية في الغداء، والأرز الكامل في العشاء)

مصدر البروتين البقوليات	15 جرام مجفف 45 جرام مطبوخ/طازج	1/5 من الجرة، 2-2 1/2 ملعقة كبيرة من طازج/مطبوخ	3 مرات في الأسبوع
السّمك	50 جرامًا	7 القريدس، 8 بلح البحر، 1/3 شريحة متوسطة الحجم	3 مرات في الأسبوع
البيض	بيضة واحدة	بيضة واحدة	مرتين في الأسبوع
الجبن	30 جرام طازج 20 غرام من أنواع الجبن الأخرى	1/4 موزاريلا، ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان	3 مرات في الأسبوع
لحم	35 جرامًا	1/3 شريحة من صدور الدجاج، 1/3 سويسري	3 مرات في الأسبوع

نصيحة:



- يفضل تناول اللحوم البيضاء (الدجاج، الديك الرومي، الأرنب) على اللحوم الحمراء.
- حدد استهلاكك من الأسماك الكبيرة مثل سمك التونة وسمك أبو سيف.

الحليب والزبادي حليب البقر الكامل	200 مل	1 كوب، 1 كوب متوسط	مرة واحدة في اليوم
الزبادي	60 جرامًا	نصف جرة قياسية	4 مرات في الأسبوع
الخضروات	20 غرام سلطة 80 غرام من الخضروات الأخرى	1 طماطم، 1 كوسة، 1 جزرة	مرتين في اليوم
الفاكهة الطازجة	70 جرامًا	1/2 فاكهة متوسطة الحجم (تفاحة، كمثرى، إلخ.)، 1 فاكهة صغيرة (المشمش، اليوسفي، الخ)	3 مرات في الأسبوع
زيت	30 جرامًا	6-7 ملاعق صغيرة	ليتم تقسيمها خلال اليوم
الماء	200 مل	1 كوب متوسط الحجم	4 مرات في الأسبوع
الحلويات	15 جرام مربى 30 جرام من الكعك، 80 غرام من البودينغ/السوربيه	1 1/2 ملعقة صغيرة ممثلة من المربي، 1/3 شريحة من الكعكة	مرة واحدة في اليوم

*يشير إلى الطعام الخام الخالي من النفايات أو في بعض الحالات الجاهز للاستهلاك (مثل الحليب والخبز والبيتزا وما إلى ذلك)

4 - 6 سنوات: الكميات الموصى بها وتكرار الاستهلاك. ملاحظة: الكميات المشار إليها تمثل مرجعًا يجب تعديله وفقًا للاحتياجات المحددة للطفل.

الفئة	الجزء الموصى به*	وحدة القياس العملية	تردد الاستهلاك
مصدر الكربوهيدرات لمعكرونة، الأرز، دقيق الشعير، دقيق الذرة، الشعير، الكسكس، الدخن، الدقيق، الخ. الخبز البطاطس المخبوزات وحبوب الإفطار بيتزا	50 جرامًا	4-5 ملاعق كبيرة من المعكرونة/الدقيق، 2 ½ ملعقة كبيرة من الأرز/الشعير	مرتين في اليوم
	40 جرامًا	1 ساندويتش صغير، شريحة واحدة من الفيلون	2-3 مرات في اليوم
	100 غرام	1 حبة بطاطس صغيرة	مرة واحدة في الأسبوع
	3 بسكويتات 3 شرائح من الخبز المحمص 30 غرام من الحبوب	6-8 ملاعق كبيرة من رقائق الذرة، 3 ملاعق كبيرة من الموسلي	مرة واحدة في اليوم
	150 غرام	نصف بيتزا مستديرة	مرة واحدة في الأسبوع

نصيحة:



حاول تقديم هذه المنتجات بشكل كامل في نصف وجباتك على الأقل (على سبيل المثال، بسكويت الحبوب الكاملة في الإفطار، والمعكرونة العادية في الغداء، والأرز الكامل في العشاء)

مصدر البروتين

البقوليات	20 غرام مجفف 60 جرام مطبوخ/طازج	¼ جرة، 3 ملاعق كبيرة طازجة/مطبوخة	3 مرات في الأسبوع
السمك	60 جرامًا	8 روبيان، 10 بلح البحر، ⅓ شريحة متوسطة الحجم	3 مرات في الأسبوع
البيض	بيضة واحدة	بيضة واحدة	مرتين في الأسبوع
الجبن الطازج (مثل الموتزاريلا)، شبه موسمي (على سبيل المثال: كاشيوتا)، مُعْتَق (على سبيل المثال، البارميزان)	40 جرام طازج 30 جرامًا شبه ناضج 20 غرام متبل	⅓ موزاريلا، مكعب واحد من جبنة البارميزان	3 مرات في الأسبوع
لحم	45 جرامًا	نصف شريحة من فخذ الدجاج أو صدر الدجاج، نصف سويسري	3 مرات في الأسبوع

نصيحة:



- يفضل تناول اللحوم البيضاء (الدجاج، الديك الرومي، الأرنب) على اللحوم الحمراء.
- حدد استهلاكك من الأسماك الكبيرة مثل سمك التونة وسمك أبو سيف.

الحليب والزبادي

حليب البقر الكامل	200 مل	1 كوب، 1 كوب متوسط	مرة واحدة في اليوم
الزبادي	125 جرام	1 جرة قياسية	5 مرات في الأسبوع

نصيحة:



تتمتع المشروبات ذات الأصل النباتي بمحتوى غذائي مختلف عن حليب البقر. إذا اخترت تناول مشروب نباتي (مثل مشروب الصويا)، فتأكد من أنه لا يحتوي على أي سكريات مضافة وأنه مدعم بالكالسيوم وفيتامين ب12.


الخضروات

الفاكهة الطازجة زيت الفواكه المجففة الماء الحلويات	40 غرام سلطة 120 غرام من الخضروات الأخرى	نصف وعاء من السلطة، 1-2 طماطم، 1-2 كوسة، 2 جزر	مرتين في الأسبوع
	80 جرام	½ فاكهة متوسطة الحجم (تفاحة، كمثرى، إلخ.)، 1 فاكهة صغيرة (المشمش، اليوسفي، الخ)	2-3 مرات في اليوم
	9 جرام	1 ملعقة كبيرة	مرتين ونصف في اليوم
	20 جرامًا	4-5 جوز 10-13 حبة لوز/بندق	3 مرات في الأسبوع
	200 مل	1 كوب متوسط الحجم	6 مرات في اليوم
	15 جرام مربى 30 جرام من الكعك، 100 غرام من الحلويات/السوربيه	1 ½ ملعقة صغيرة مكدسة من المربى، ⅓ شريحة من الكعكة	مرتين في الأسبوع

*يشير إلى الطعام الخام الخالي من النفايات أو في بعض الحالات الجاهز للاستهلاك (مثل الحليب والخبز والبيتزا وما إلى ذلك)


7 - 10 سنوات: الكميات الموصى بها وتكرار الاستهلاك. ملاحظة: الكميات المشار إليها تمثل مرجعًا يجب تعديله وفقًا للاحتياجات المحددة للطفل.

الفئة	لجزء الموصى به*	وحدة القياس العملية	تردد الاستهلاك
مصدر الكربوهيدرات			
لمعكرونة، الأرز، دقيق الشعير، دقيق الذرة، الشعير، الكسكس، الدخن، الدقيق، الخ.	70 جرامًا	7-6 ملاعق كبيرة من المعكرونة/الدقيق، 3 ½ ملاعق كبيرة من الأرز/الشعير	مرتين في اليوم
الخبز	50 جرامًا	1 ساندويتش صغير، شريحة واحدة من الفيلون	2-3 مرات في اليوم
البطاطس	150 غرام	1 ½ بطاطس صغيرة	مرة واحدة في الأسبوع
المخبوزات وحبوب الإفطار	4 بسكويتات 4 شرائح من الخبز المحمص 40 غرام من الحبوب	10-8 ملاعق كبيرة من رقائق الذرة، 4 ملاعق كبيرة من الموسلي	مرة واحدة في اليوم
بيتزا	200 غرام	⅔ بيتزا مستديرة	مرة واحدة في الأسبوع



نصيحة: حاول تقديم هذه المنتجات بشكل كامل في نصف وجباتك على الأقل (على سبيل المثال، بسكويت الحبوب الكاملة في الإفطار، والمعكرونة العادية في الغداء، والأرز الكامل في العشاء)


مصدر البروتين			
البقوليات	30 غرام مجفف 90 جرام مطبوخ/طازج	⅓ من الجرة، 4-5 ملاعق كبيرة طازجة/مطبوخة	3 مرات في الأسبوع
السمك	80 جرام	10 روبان، 12 بلح البحر، ½ شريحة متوسطة الحجم	3 مرات في الأسبوع
البيض	بيضة واحدة	بيضة واحدة	مرتين في الأسبوع
الجبن الطازج (مثل الموتزاريلا)، شبه موسمي (على سبيل المثال: كاشيوتا)، مُعتّق (على سبيل المثال، البارميزان)	70 جرام طازج 50 غرامًا شبه ناضج 30 غرام متبل	½ موزاريلا، 1 ½ مكعب من جبن البارميزان	3 مرات في الأسبوع
لحم	80 جرام	¼ شريحة من فخذ الدجاج أو الصدر، 1 جبن سويسري صغير	3 مرات في الأسبوع



نصيحة:

- يفضل تناول اللحوم البيضاء (الدجاج، الديك الرومي، الأرنب) على اللحوم الحمراء.
- حدد استهلاكك من الأسماك الكبيرة مثل سمك التونة وسمك أبو سيف.

الحليب والزبادي			
حليب البقر الكامل	200 مل	1 كوب، 1 كوب متوسط	مرة واحدة في اليوم
الزبادي	125 جرام	1 جرة قياسية	5 مرات في الأسبوع



نصيحة: تتمتع المشروبات ذات الأصل النباتي بمحتوى غذائي مختلف عن حليب البقر. إذا اخترت تناول مشروب نباتي (مثل مشروب الصويا)، فتأكد من أنه لا يحتوي على أي سكريات مضافة وأنه مدعم بالكالسيوم وفيتامين ب12.

الخضروات			
	50 غرام سلطة 150 غرام من الخضروات الأخرى	نصف وعاء من السلطة، 2 طماطم، 1-2 كوسة، 3 جزر	مرتين في اليوم
فاكهة الطازجة	100 غرام	⅔ فاكهة متوسطة الحجم (تفاحة، كمثرى، إلخ)، 1، ½ فاكهة صغيرة (المشمش، اليوسفي، الخ)	2-3 مرات في اليوم
زيت	9 جرام	1 ملعقة كبيرة	مرتين ونصف في اليوم
الفواكه المجففة	30 جرامًا	7-8 جوز، 15-20 حبة لوز/بندق	3 مرات في الأسبوع
الماء	200 مل	1 كوب متوسط الحجم	6 مرات في اليوم
الحلويات	25 غرام مربى، 50 غرام من الكعك، 100 غرام من الحلويات/السوريه	2 ½ ملعقة صغيرة ممتلئة من المربى، نصف شريحة من الكعكة	3 مرات في الأسبوع

*يشير إلى الطعام الخام الخالي من النفايات أو في بعض الحالات الجاهز للاستهلاك (مثل الحليب والخبز والبيتزا وما إلى ذلك)
المصادر Linee guida per una sana alimentazione. CREA, 2018
LARN - V Revisione. SINU, 2024



فهرس الوصفات

وصفات حلوة

- 16 عصيدة الشوفان مع الفاكهة الطازجة
- 17 فطائر مع هريس التفاح
- 18 كعكة الجزر واللوز
- 19 آيس كريم الموز والزبادي

وصفات مالحة

الأطباق الأولى

- 20 معكرونة القمح الكامل مع الحبار والطماطم الكرزية
- 21 المعكرونة مع فول كانيليني وبيستو الريحان
- 22 أرز مع السبانخ والجبن القابل للدهن
- 23 معكرونة مع صلصة العدس
- 24 أرز بسمتي مع دال العدس
- 25 معكرونة بالقرنبيط والزيتون والطماطم المجففة
- 26 كسكس مع جبنة الفيتا والفجل والجرجير
- 27 معكرونة مع بيستو الكرنب الأسود
- 28 حساء كريمة القرنبيط والكراث مع الباستينا
- 29 نيوكي الفاصوليا

الأطباق الثانية

- 30 كرات السمك
- 31 سمك القد في الفرن مع الخضار
- 32 دقيق الحمص
- 33 الحمص بالطحينة
- 34 دجاج بالليمون
- 35 دجاج بالسبانخ
- 36 شكشوكة بالبيض
- 37 أعواد البقوليات مع صلصة الطماطم
- 38 برجر الفاصوليا

الأطباق الجانبية

- 39 أجريتو بالليمون
- 40 الهليون المقرمش في الفرن
- 41 خضروات وفواكه بأشكال مضحكة

آخر

- 42 بيادينا سريعة

عصيدة الشوفان والحليب مع الفاكهة الطازجة

مكونات	كمية		
	2-3 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
رقائق الشوفان	20 جرامًا	30 جرامًا	40 جرامًا
حليب البقر	60 مل	100 مل	120 مل
فاكهة طازجة	70 جرامًا	80 جرام	100 غرام
الكاكاو المر و/أو القرفة	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- ضعي رقائق الشوفان والحليب في قدر، وأضيفي القليل من الكاكاو المر و/أو القرفة واطركي المزيج حتى يغلي. حرّكي الخليط حتى لا يلتصق.
- بمجرد أن تكتسب الشوفان قوامًا كريميًا، انقليها إلى وعاء وأضيفي إليها الفاكهة الطازجة.

ملحوظة

يمكن تحضير العصيدة بدون طهيها في الليلة السابقة، وذلك بخلط الشوفان والحليب وتركهما في الثلاجة طوال الليل. في صباح اليوم التالي، سوف تكتسب الشوفان القوام الكريمي النموذجي لهذا التحضير.

- بالإضافة إلى الفاكهة، يمكننا إثراء العصيدة بالفواكه المجففة، أو قطعة من الشوكولاتة أو جوز الهند. وفيما يلي بعض الأفكار لتزيين العصيدة:
- الموز ومربع الشوكولاتة الداكنة ورقائق جوز الهند.
 - الكمثرى والكاكاو المر واللوز
 - التفاح والقرفة والزبيب
 - الفراولة والكاكاو المر والبندق.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم رقائق الشوفان التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين".



فطيرة مع هريس التفاح

مكونات

كمية تكفي لـ 10 فطائر

هريس التفاح	200 غرام
حليب البقر	50 مل
بيضة	1
دقيق الشوفان	50 جرامًا
دقيق الحنطة السوداء الخفيف	50 جرامًا
خميرة الحلوى	ملعقة صغيرة واحدة
كُرْكُم	رشة واحدة

حجم الحصة من 2 إلى 3 سنوات: فطيرة ونصف

حجم الحصة من 4 إلى 6 سنوات: 2 فطيرتان

حجم الحصة من 7 إلى 10 سنوات: 3 فطائر

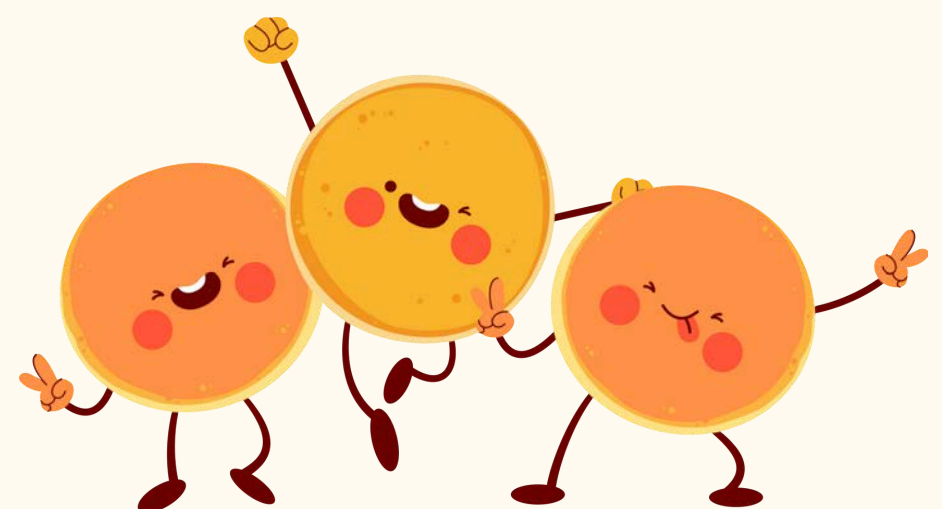
الإجراء

- في وعاء، ضعي دقيق الشوفان ودقيق الحنطة السوداء والكرم ومسحوق الخبز واخلطي كل شيء معًا باستخدام خفاقة.
- في وعاء آخر، اخلطي البيضة والحليب وهريس التفاح باستخدام الخفاقة.
- قومي بخلط الخليط الناتج مع خليط الدقيق واخلطي حتى تتم إزالة جميع الكتل.
- قومي بدهن مقلاة غير لاصقة بالزيت وتشكيل الفطائر باستخدام ملعقتين كبيرتين من الخليط لكل واحدة. عندما تبدأ الفقاعات بالتشكل على السطح، اقلب الفطيرة وأكمل طهيها. زيّني الفطيرة بالفواكه الطازجة، أو كريمة الفواكه المجففة، أو قطعة من الشوكولاتة الداكنة، وما إلى ذلك.

ملحوظة

إذا كنت تريد أن تجعل الفطائر أكثر متعة، استخدم قوالب لصنعها بأشكال ممتعة أو قومي بتقطيع الفاكهة وترتيبها لإنشاء وجوه أو حيوانات.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم دقيق الشوفان والحنطة السوداء المصنفين على أنهما "خالين من الغلوتين".



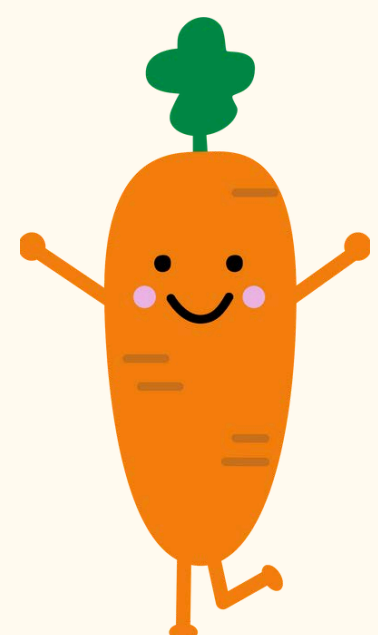
كعكة الجزر واللوز

الكمية لقالب 22 سم	مكونات
200 غرام	الجزر (منظف)
250 غرام	دقيق 0 أو دقيق القمح الكامل
80 جرام	دقيق اللوز أو اللوز لخلطه للحصول على الدقيق
100 غرام	سكر
1 كيس (16 جرام)	خميرة الحلوى
1	برتقال مع قشر صالح للأكل (القشر واللب)
80 جرام	حليب
40 جرامًا	زيت بذور عباد الشمس

الإجراء

- في وعاء، اخلطي الدقيق ودقيق اللوز. إذا لم يكن لديك دقيق اللوز، يمكنك صنعه عن طريق وضع اللوز في الفريزر لمدة ساعتين على الأقل ثم قم بسحقه على دفعات (لمنعه من التسخين وإطلاق الزيوت) حتى تحصل على قوام دقيق.
- أضيفي السكر والخميرة إلى الدقيق.
- في الخلاط، قومي بخلط الجزر المقشر والمقطع مع قشر البرتقال المبشور والبرتقال المقشر والحليب وزيت بذور دوار الشمس.
- أضيفي الخليط إلى الوعاء مع الدقيق واخلطي حتى يصبح ناعمًا.
- قومي بتغطية قالب الكيك بقطر 22 سم بورق الخبز واسكبي خليط الكيك فيه. قومي بطهيه في فرن بدرجة حرارة 180° لمدة 40-45 دقيقة

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم دقيق الشوفان أو دقيق الأرز المسمى "خالي من الغلوتين" بدلاً من الدقيق من النوع 0 أو الدقيق الكامل.



آيس كريم الموز والزبادي

كمية	مكونات
2 موزة (حوالي 300 غرام من اللب)	موز
100 غرام	الزبادي اليوناني

الإجراء

- قومي بتقطيع الموز إلى شرائح ثم ضعها في الفريزر لمدة 4 ساعات على الأقل.
- بعد مرور الوقت المطلوب، قومي بخلط الموز في الخلاط لبضع ثوان حتى تحصلي على خليط حبيبي.
- أضيفي الزبادي إلى الخلاط واخلطي حتى تحصلي على خليط كريمي.

ملحوظة

- بدءًا من الوصفة الأساسية، يمكن إنشاء تنويعات ذات نكهات مختلفة، مثل:
- آيس كريم الكاكو: أضيفي 30 غرامًا من مسحوق الكاكو إلى الموز والزبادي المخلوط؛
 - آيس كريم الفواكه: قومي بتجميد 150 جرامًا من الفواكه الطازجة (مثل الفراولة، والخوخ، والتوت) مع الموز، ثم قومي بخلط كل الفاكهة معًا ثم أضيفي الزبادي؛
 - آيس كريم البندق: أضيفي 3-4 ملاعق صغيرة من كريمة البندق 100% إلى الزبادي.

وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الجلوتين.



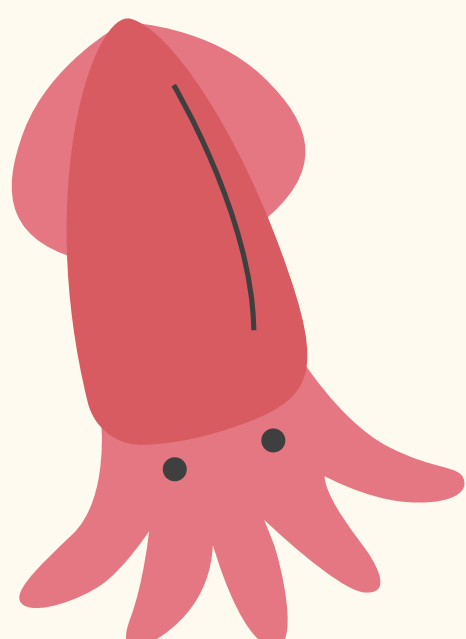
معكرونة القمح الكامل مع الحبار والطماطم الكرزية

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
معكرونة القمح الكامل	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
طماطم كرزية	4-5	7-8	9-10
حبار منظف	50 جرامًا	60 جرامًا	80 جرام
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
ثوم	1 فص ثوم	1 فص ثوم	1 فص ثوم
بقدونس	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
ملح وفلفل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- قومي بتقطيع الحبار إلى قطع صغيرة، بما في ذلك المجسات والزعانف، وقطعي الطماطم الكرزية وافرمي البقدونس.
- قومي بتحمير فص من الثوم في مقلاة غير لاصقة مع الزيت. عندما يتحول الثوم إلى اللون الذهبي، أضيفي الحبار واطهيه لبضع دقائق.
- أضيفي الطماطم الكرزية والبقدونس إلى المقلاة واطهيه لمدة 6-7 دقائق أخرى مع التحريك من حين لآخر.
- في هذه الأثناء، قومي بطهي المعكرونة في القدر مع الماء المغلي.
- صفي المعكرونة عندما تصبح طرية للغاية واستكملي طهيها في المقلاة مع صلصة الحبار، وأضيفي القليل من ماء سلق المعكرونة إذا أصبحت الصلصة سميكة جدًا.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم المعكرونة التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين".




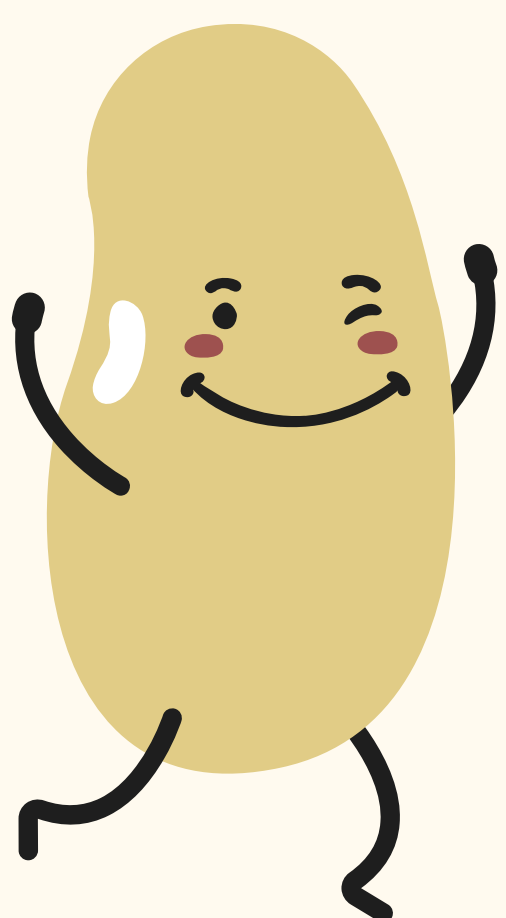
معكرونة مع فاصوليا كانيليني وبيستو الريحان

مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
المعكرونة	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
فاصوليا كانيليني	45 جرامًا	60 جرامًا	90 جرام
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
ريحان	حفنة واحدة	حفنة واحدة	حفنة واحدة
ثوم	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
جبنة البارميزان	ملعقة صغيرة واحدة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة

الإجراء

- قومي بخلط الفاصوليا البيضاء مع الزيت والريحان والثوم والبارميزان.
- اطهي المعكرونة في قدر من الماء المغلي.
- تبلي المعكرونة بصلصة البيستو المصنوعة من الفاصوليا البيضاء.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم المعكرونة التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين". 



أرز مع السبانخ والجبن القابل للدهن


مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
أرز كارنارولي/ أربوريو/روما	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
سبانخ	25 جرامًا	45 جرامًا	60 جرامًا
الجبن القابل للدهن	30 جرامًا	40 جرامًا	70 جرامًا
مرق الخضار	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1½ ملعقة كبيرة
البصل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- قومي بخلط السبانخ الطازجة، وأضيفي مرق الخضار بالتدرج حتى تحصلي على مزيج كريمي ناعم.
- قومي بتقطيع البصل وتحميره في مقلاة غير لاصقة مع الزيت.
- نحمص الأرز في المقلاة مع الزيت والبصل لبضع دقائق ثم نسكب عليه مرق الخضار تدريجياً مع التحريك المستمر لمنعه من الالتصاق بالقدر.
- عندما يتبقى 4-5 دقائق حتى ينضج الأرز، أضيفي كريمة السبانخ إلى القدر.
- بمجرد أن يطبخ الأرز، أضيفي الجبن القابل للدهن

ملحوظة

يمكن أيضًا تحضير هذه الوصفة بالسبانخ المجمدة، وطهيها وخلطها مع القليل من مرق الخضار، حيث أنها ستحتوي بالفعل على كمية كبيرة من الماء.

وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الجلوتين. 



معكرونة بصلصة العدس

مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
معكرونة القمح الكامل	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
العدس	45 جرام مطبوخ أو 15 جرام مجفف	60 جرام مطبوخ أو 20 جرام مجفف	90 جرام مطبوخ أو 30 جرام مجفف
معجون الطماطم	70 جرامًا	100 جرام	150 جرام
الكرفس والجزر والبصل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
إكليل الجبل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
ملح وفلفل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- اغلي الماء في قدر ثم اطبخي المعكرونة.
- قومي بتقطيع الكرفس والجزر والبصل ثم قومي بتحميرهم في مقلاة غير لاصقة مع الزيت.
- عندما يصبح السوفريتو ذهبي اللون، أضيفي العدس المطبوخ ومعجون الطماطم وإكليل الجبل. اتركيها تطهى لمدة 10 دقائق، وأضيفي الماء إذا أصبحت سميكة جدًا.
- عندما تنضج المعكرونة، أضيفيها إلى المقلاة مع صلصة العدس واخلطيها وأضيفي القليل من الفلفل حسب الرغبة.

ملحوظة

يمكن تحضير صلصة العدس بكميات كبيرة ثم تقسيمها إلى أجزاء منفصلة لتخزينها في الفريزر لاستخدامها في الوجبات اللاحقة.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم المعكرونة التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين".



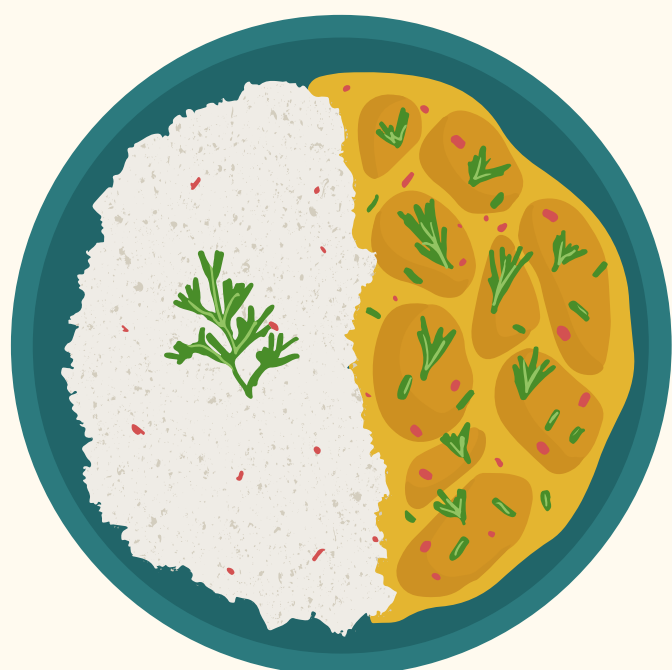
أرز بسمتي مع دال العدس

مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
أرز بسمتي بني	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
العدس الأحمر مقشر	15 جرام مجفف	20 جرام مجفف	30 جرام مجفف
الزنجبيل الطازج البصل والثوم	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
حليب جوز الهند معلب	30 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة
الكاري والكرم غارام ماسالا الفلل و/أو الكزبرة	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- اغلي الماء في قدر ثم اطبخي الأرز البسمتي وفقًا للتعليمات الموجودة على العبوة.
- في هذه الأثناء، قومي بتحضير السوفريتو عن طريق تقطيع البصل والثوم و الزنجبيل الطازج.
- انقلي السوفريتو إلى مقلاة مع القليل من الزيت واتركيها تغلي لبضع دقائق. ثم نضيف البهارات المختارة والعدس إلى القدر ونغطيه بالماء.
- عندما تنضج العدس تقريبًا، أضيفي حليب جوز الهند واخلطي المكونات واتركيها حتى تنتهي من الطهي.
- قدمي دال العدس ساخنًا مع الأرز البسمتي.


وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الغلوتين.



معكرونة مع القرنبيط والزيتون والطماطم المجففة

مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
المعكرونة	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
بروكلي	80 جرام	120 جرام	150 جرام
زيتون تاجياسكا	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
الطماطم المجففة	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
ثوم	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة

الإجراء

- افصلي زهرات القرنبيط ونظفي الساق، مع إزالة الجزء الداخلي الناعم.
 - اطهي القرنبيط في قدر من الماء المغلي المملح.
 - عندما ينضج القرنبيط ، قم بإخراجه من الماء باستخدام ملعقة مثقوبة.
 - اطهي المعكرونة في نفس الماء الذي اطهي فيه البروكلي.
 - قومي بخلط نصف كمية القرنبيط ، وأضيفي القليل من ماء الطهي للحصول على قوام كريمي.
 - في مقلاة، قومي بتحمير فص ثوم مع الزيت وأضيفي إليه الزيتون والطماطم المجففة المقطعة إلى قطع.
 - عندما تنضج المعكرونة، صفيها وأضيفيها إلى المقلاة وأضيفي إليها كريمة القرنبيط وقطع القرنبيط كاملة.
- بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم المعكرونة التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين". 



كسكس مع جبنة الفيتا والفجل والجرجير

مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
كسكس القمح الكامل	50 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
جبنة الفيتا	40 جرامًا	40 جرامًا	70 جرامًا
جرجير	30 جرامًا	30 جرامًا	40 جرامًا
الفجل	2-1	2-1	3-2
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
عصير الليمون	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- قم بترطيب الكسكس وفقًا للتعليمات الموجودة على العبوة.
- قم بتفتيت جبنة الفيتا ثم قم بتقطيع الفجل إلى قطع رقيقة.
- خلط الكسكس بعد فصله مع الجبن الفيتا والفجل والجرجير ثم قم بتبليبه بالزيت وبعصير الليمون.

ملحوظة

الكسكس هو مصدر سريع جدًا للكربوهيدرات، ومناسب للوجبات التي لا يتوفر لديك وقت كافٍ لطهيها. الكسكس متعدد الاستخدامات ويمكن دمجه مع العديد من المنتجات المختلفة، على سبيل المثال:

- كسكس مع راديكيو تريفيزو المقلي وفاصوليا كانيليني،
- كسكس مع الفاصوليا الخضراء والإسقمري المعروف الطبيعي،
- الكسكس مع الطماطم الكرزية والموزاريلا،
- كسكس مع البازلاء والكوسة والنعناع.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم الكسكس المصنف على أنه "خالي من الغلوتين" (الذرة أو الأرز أو الشوفان أو الحنطة السوداء) أو استبدله بحبوب خالية من الغلوتين (الأرز أو الدخن أو الكينوا).



معكرونة مع بيستو الكرنب الأسود


مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
المعكرونة	40 جرامًا	50 جرامًا	70 جرامًا
الكرنب الأسود	30 جرامًا	40 جرامًا	60 جرامًا
الجوز	1	1-2	2-3
جبنة البارميزان	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- قومي بتنظيف الكرنب الأسود، وإزالة الساق الصلب وخذي الأوراق الناعمة.
- اطهي أوراق الكرنب الأسود في الماء المغلي المملح حتى تصبح طرية.
- صفّي الكرنب الأسود بملعقة مثقوبة، دون التخلص من الماء الذي سيتم استخدامه لطهي المعكرونة، واخلطيه مع الزيت والجوز والبارميزان.
- اطهي المعكرونة في ماء سلق الكرنب وعندما تنضج، أخلطها بالبيستو.

ملحوظة

يمكن تحضير بيستو الكرنب الأسود بكميات كبيرة ثم تجميده في أجزاء فردية لتناوله في الوجبات اللاحقة.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم المعكرونة التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين". 

حساء كريمة القرنبيط والكراث مع الباستينا

الكمية تكفي لحوالي 4-5 حصص	مكونات
1	قرنبيط
1	كراث
فقط ما يكفي	الماء الساخن
فقط ما يكفي	زيت الزيتون البكر الممتاز
+	
كمية	
10-7 سنوات	3-2 سنوات
70 جرامًا	40 جرامًا
50 جرامًا	الباستينا

الإجراء

- قومي بتنظيف القرنبيط وإزالة البراعم منه وقطعي الكراث إلى شرائح.
- أطهي الكراث في قدر مع الزيت. عندما يصبح لونه ذهبيا، أضيفي القرنبيط وغطيه بالماء واتركيه حتى ينضج مع وضع الغطاء.
- عندما تنضج الخضروات، قومي بخلطها باستخدام الخلاط اليدوي.
- أضيفي الباستين مباشرة إلى الحساء واطهيها لمدة الطهي المحددة على العبوة.

ملحوظة

يمكن أيضًا تحضير حساء الكريمة باستخدام العديد من الخضروات الأخرى مثل الملفوف الروماني أو اليقطين أو السبانخ. علاوة على ذلك، لإنشاء طبق واحد يمكنك إضافة البقوليات المطبوخة، مثل الفاصوليا أو العدس، كمصدر للبروتين وخلط كل شيء معًا!

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم المعكرونة المصنفة على أنها "خالية من الغلوتين".



نيوكي الفاصوليا


مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	3-2 سنوات	10-7 سنوات
فاصوليا كانيليني	90 جرام	110 جرام	130 جرام
دقيق القمح الكامل	30 جرامًا	40 جرامًا	50 جرامًا

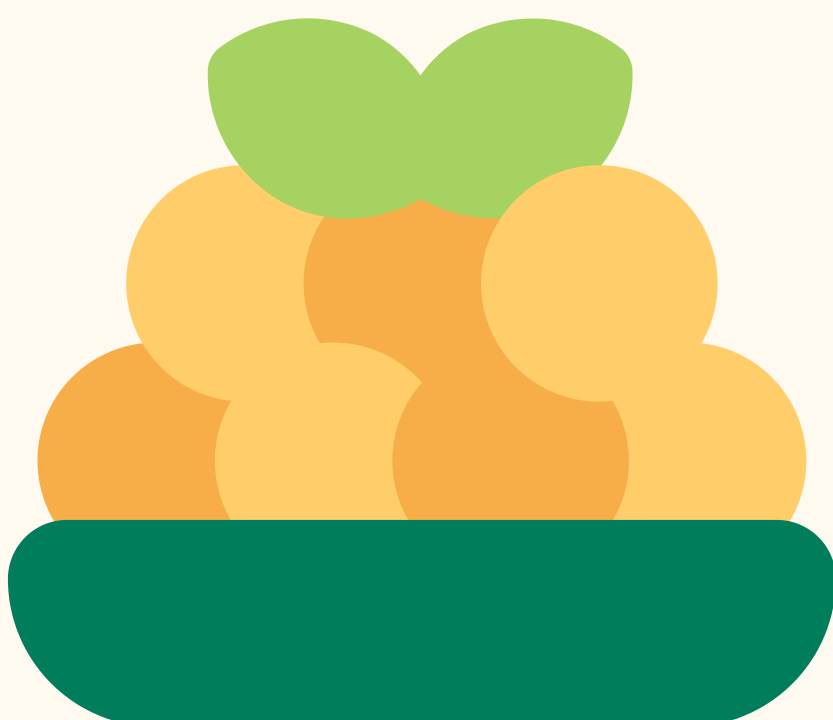
الإجراء

- قومي بخلط الفاصوليا حتى تحصلي على كريمة ناعمة ومتجانسة.
- أضيفي الدقيق الأسمر إلى الفاصولياء واعجني حتى تحصلي على عجينة متماسكة. إذا كان لزجًا جدًا، أضيفي المزيد من الدقيق.
- قومي بتقسيم العجينة إلى قطع، ثم افريديها على شكل أرغفة وقطعيها إلى قطع صغيرة بحجم 1 سم تقريبًا للحصول على النوكي.
- اطهي النيوكي في قدر من الماء المملح حتى تطفو على السطح ثم أبلّيها بالصلصة المختارة.

ملحوظة

يمكن إقران نيوكي الفاصوليا، مثل نيوكي البطاطس، مع العديد من الصلصات المختلفة، مثل صلصة الطماطم البسيطة أو صلصة الخضار أو البيستو.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استبدل دقيق القمح الكامل بدقيق الأرز أو أي دقيق خالٍ من الغلوتين. 



كرات السمك

مكونات

الكمية تكفي لحوالي 15 كرة

فيليه سمك النازلي
أو سمك القد (مجمد أيضًا)

300 غرام

بيضة

1

فتات الخبز

60 غرام (+ للتنديق)

زيت الزيتون البكر الممتاز

فقط ما يكفي

الليمون غير المعالج (العصير
والقشر)

1

كمية الحصة من 2 إلى 3 سنوات: 2 كرات لحم

كمية الحصة من 4 إلى 6 سنوات: 3 كرات لحم

كمية الحصة من 7 إلى 10 سنوات: 4 كرات لحم

الإجراء

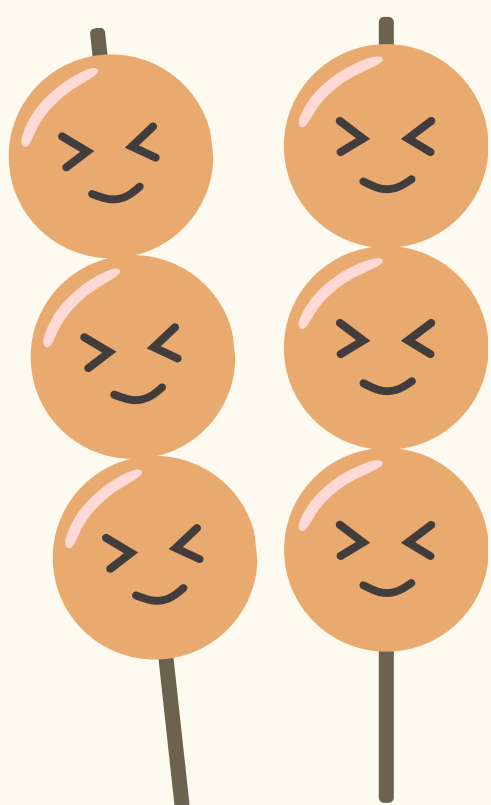
◦ قومي بخلط شرائح السمك مع البيض وفتات الخبز وقشر الليمون المبشور. إذا كنت تستخدم شرائح سمك مجمدة، اتركها لتذوب جزئيًا في الثلاجة أو استخدم وظيفة إزالة الجليد في الميكروويف لتليينها، دون إزالة الجليد عنها تمامًا بالضرورة.

◦ شكلي كرات اللحم وغطيها بفتات الخبز.

◦ سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة وأضيفي إليها كرات اللحم، وحركيها من حين لآخر لطهيها من جميع الجوانب.

◦ بعد بضع دقائق، أضيفي عصير الليمون واتركيه على النار لبضع دقائق أخرى حتى يكتمل نضجه.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم فتات الخبز المسمى "خالي من الغلوتين".



سمك القد المطبوخ مع الخضار في الفرن

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
فيليه سمك القد المجمد	50 جرامًا	60 جرامًا	80 جرام
خضراوات مشكلة (كوسة، طماطم كرزية، باذنجان)	80 جرام	120 جرام	150 جرام
قشر الليمون	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
فتات الخبز	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

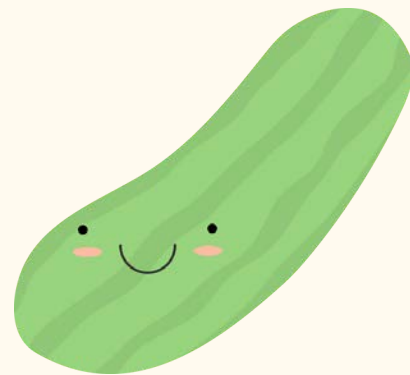
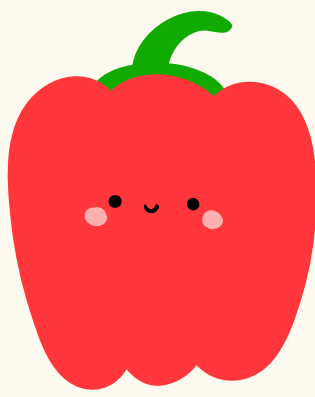
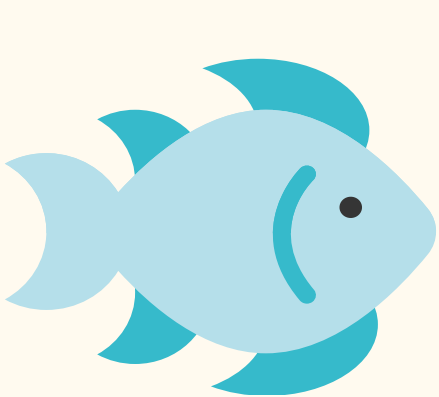
الإجراء

- قطعي سمك القد المجمد والخضروات إلى مكعبات.
- قم بخلط سمك القد والخضروات وتبليها بالزيت وقشر الليمون والملح وفتات الخبز.
- قومي بتغطية الصينية الخبز بورق الخبز واطهي سمك القد والخضروات في الفرن على درجة حرارة 180 درجة لمدة 20 دقيقة.

ملحوظة

يمكن أن تصبح هذه الوصفة وصفة شتوية عن طريق استبدال الخضروات الصيفية بالخضروات الموسمية مثل القرنبيط أو اليقطين أو البروكلي.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم فتات الخبز المسمى "خالي من الغلوتين". 



دقيق الحمص

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
دقيق الحمص	15 جرامًا	30 جرامًا	40 جرامًا
الماء	30 جرامًا	60 جرامًا	80 جرام
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
الملح وإكليل الجبل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- في وعاء، قومي بخلط دقيق الحمص مع الماء باستخدام شوكة، مع محاولة إذابة جميع الكتل. إذا كان لديك الوقت، اتركي الخليط يرتاح لمدة ساعة على الأقل.
- قومي بإزالة الرغوة التي تتكون على سطح الخليط باستخدام ملعقة. أضف الزيت والملح وإكليل الجبل.
- صب الخليط في مقلاة غير لاصقة مع القليل من الزيت واطهيها مع الغطاء لمدة 5 دقائق تقريبًا. بمجرد أن يتجمد الجزء العلوي، اقلب الفاريناتا على الجانب الآخر باستخدام طبق أو غطاء واطهيها للطهي لبضع دقائق أخرى.

ملحوظة

يمكن إثراء الفاريناتا بالخضروات، تمامًا مثل العجة. لتحضيرها بهذه الطريقة، ما عليك سوى إضافة الخضروات المطبوخة مسبقًا، مثل الكوسة، أو الأجرיתי، أو البصل، أو الهليون، إلى خليط دقيق الحمص والماء، ثم تابع الطهي العادي. علاوة على ذلك، يمكن طهي الفاريناتا أيضًا في الفرن: فقط اسكبي الخليط في صينية خبز مبطنة بورق الخبز واخبزيها على درجة حرارة 200°C درجة مئوية لمدة 25 دقيقة تقريبًا.

وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الغلوتين.



الْحُمص بالطحينة

المكونات	الكمية
الحمص المطبوخ	240 جرام
عصير الليمون	نصف ليمونة
طحينة (كريمة بذور السمسم)	ملعقتين كبيرتين
ثوم	فقط ما يكفي
زيت، ملح، فلفل	فقط ما يكفي

الإجراء

- قومي بتحضير الحمص عن طريق خلط كافة المكونات معًا. إذا ظل الخليط متماسكًا جدًا، أضيفي قطرة من الماء.

ملحوظة

يعتبر الحمص بالطحينة وصفة متعددة الاستخدامات حيث يمكن استخدامها في العديد من التحضيرات. يمكن تناوله مع الخضروات النيئة مثل الجزر أو الشمندر أو الفلفل، أو كتوابل لطبق بيادينا مع الخضروات المطبوخة في مقلاة، أو حتى كحشوة لفطيرة لذيذة.

- علاوة على ذلك، يمكن تحضير إصدارات مختلفة عن طريق إضافة الأطعمة إلى المكونات الأساسية التي تعطي الحمص نكهات وألوان مختلفة، مثل:
- الحمص بالطحينة أحمر مع طماطم مجففة
 - الحمص بالطحينة بنفسجي مع البنجر المسلوق
 - الحمص بالطحينة أخضر مع النعناع والبازلاء.

وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الغلوتين.



دجاج بالليمون

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
صدر دجاج	35 جرامًا	50 جرامًا	80 جرام
ليمون بقشر صالح للأكل	فقط ما يكفي	¼ ليمونة	⅓ ليمونة
دقيق	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
النشا	فقط ما يكفي	نصف ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة
الماء	فقط ما يكفي	20 جرامًا	40 جرامًا
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	½1 ملعقة كبيرة

الإجراء

- قطعي صدر الدجاج إلى قطع بحجم اللقمة.
- قومي بتغطية القطع بالدقيق ثم قومي بتحميرها في مقلاة غير لاصقة بالزيت لمدة 5 دقائق ثم ضعيها جانبًا.
- اغسلي الليمون وابشريه ثم اعصريه للحصول على العصير.
- في المقلاة غير اللاصقة التي طُهي فيها الدجاج، اسكبي عصير الليمون والماء والنشا لتحضير الصلصة. اطيها لمدة 1-2 دقيقة، مع التحريك لتجنب تشكل الكتل.
- بمجرد أن تصبح الصلصة سميكة، أضيفي الدجاج المحمر مسبقًا وقشر الليمون واستكملي الطهي.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استبدل دقيق القمح بدقيق الأرز أو نشا الذرة.



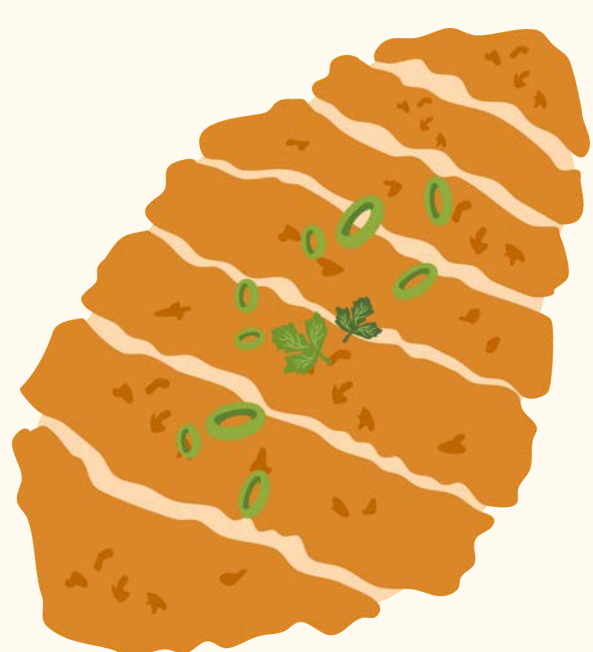
دجاج بالسبانخ

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
دجاج مفروم	35 جرامًا	50 جرامًا	80 جرام
السبانخ الطازجة	30 جرامًا	40 جرامًا	65 جرامًا
رقائق الذرة	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
الثوم المجفف الزعرور والزعتر البري والمرمية	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- اطهي السبانخ في قدر مع كمية قليلة جدًا من الماء. بعد طهيها، صفيها واتركيها لتبرد ثم اعصريها للتخلص من الماء الزائد.
- قم بتقطيع رقائق الذرة بشكل خشن.
- اخلطي الدجاج المفروم مع السبانخ والأعشاب.
- شكلي كرات اللحم وافرديها لتأخذ شكل السبانخ ثم مرريها في خبز رقائق الذرة.
- قومي بترتيب شرائح السبانخ في صينية خبز مبطنة بورق الفرن، ثم رشيها بالقليل من الزيت واطهيها في فرن ثابت على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة تقريبًا، مع قلبها في منتصف مدة الطهي على الجانب الآخر.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم رقائق الذرة التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين". 



شكشوكة بالبيض

مكونات

بيضة

معجون الطماطم

البصل

زيت الزيتون البكر الممتاز

الريحان و/أو الزعتر

الكمية من 2 إلى 10 سنوات

1

100 غرام

فقط ما يكفي

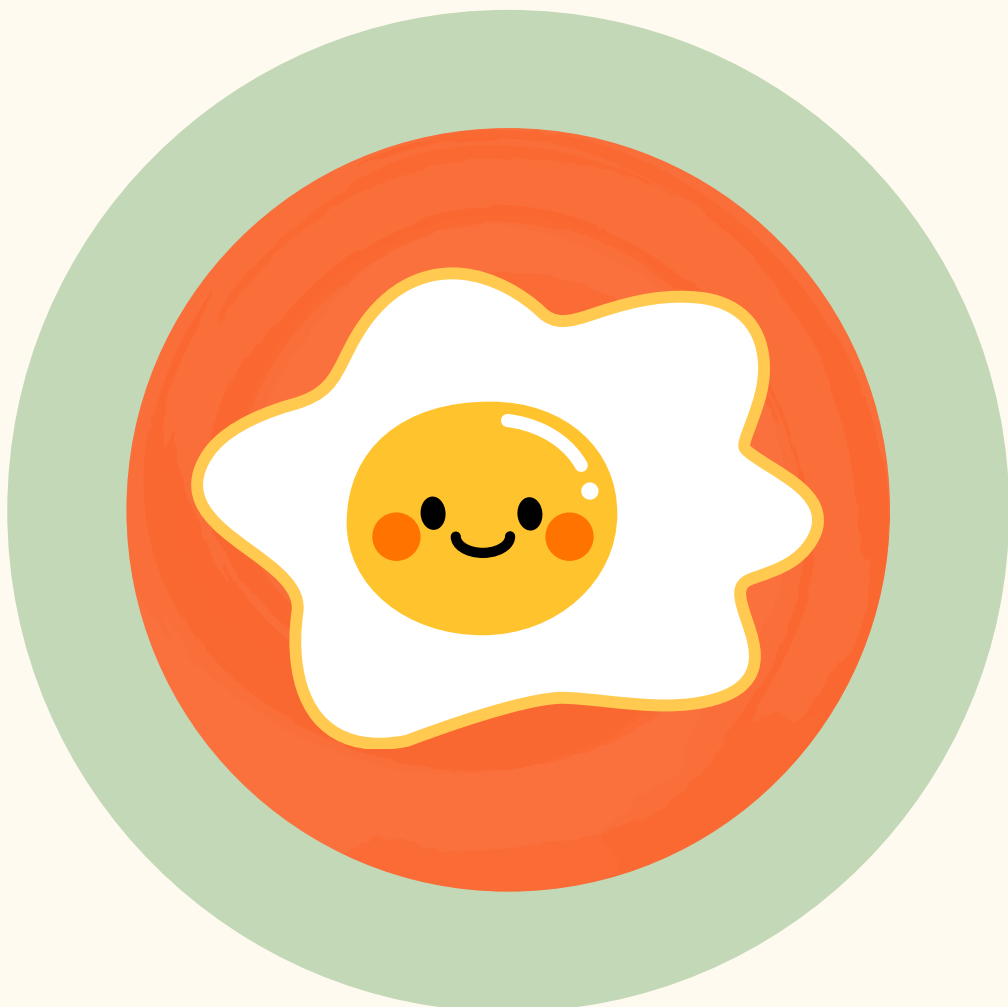
فقط ما يكفي

فقط ما يكفي

الإجراء

- قم بتقطيع البصل.
- قم بتحمير البصل في مقلاة غير لاصقة مع القليل من الزيت. عندما يصبح البصل ذهبي اللون، أضيفي معجون الطماطم واطهيه لمدة 10-15 دقيقة.
- باستخدام ملعقة، قومي بإنشاء مساحة في معجون الطماطم لتتمكني من كسر بيضة فيها. غطيها واتركيها تطفئ حتى يصبح بياض البيض أبيض اللون.

وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الغلوتين.



أعواد البقوليات مع صلصة الطماطم

الكمية تكفي لحوالي 10 أعواد	مكونات
	بالنسبة للعصي:
150 غرام	الحمص
100 غرام	فاصوليا كانيليني
50 جرامًا	فتات الخبز
1	بيضة
10 غرام	جبنة البارميزان المبشورة
40 مل	حليب
1 ملعقة صغيرة	زيت الزيتون البكر الممتاز
فقط ما يكفي	الأعشاب العطرية
	للصلصة:
100 غرام	معجون الطماطم
4 أوراق	ريحان
1 فص ثوم	ثوم
الحصة من 2 إلى 3 سنوات: 1 ونصف عود الحصة من 4 إلى 6 سنوات: 2 أعواد الحصة من 7 إلى 10 سنوات: 3 أعواد	

الإجراء

- قومي بخلط الحمص مع الفاصوليا البيضاء والبيض والحليب والبارميزان والزيت والأعشاب العطرية. أضيفي فتات الخبز إلى الخليط واخلطي ثم ضعي الخليط في كيس الحلواني واقطعي طرفه على مسافة إصبعين من النهاية.
- رشي القليل من فتات الخبز على صينية الخبز، واضغطي على الجزء السفلي من كيس المعج الحلواني، بحيث يخرج الخليط مباشرة على صينية الخبز مع فتات الخبز، مما يخلق خيوطًا يبلغ طولها حوالي 12-15 سم.
- حرك المقلاة ذهابًا وإيابًا لتوزيع العجين وتغطيته. قم بإزالة فتات الخبز الزائد وقم بطهي العصي في الفرن على درجة حرارة 200 درجة في وضع المروحة لمدة 20/22 دقيقة تقريبًا.
- في هذه الأثناء، قومي بتحضير الصلصة عن طريق قلي الثوم في الزيت في قدر ثم إضافة معجون الطماطم. في نهاية الطهي، أضيفي الريحان الطازج المفروم.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم فتات الخبز المسمى "خالي من الغلوتين".



برجر الفاصوليا

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
الفاصوليا الحمراء/البورلوتي	45 جرامًا	60 جرامًا	90 جرام
طماطم مجففة بالشمس في الزيت	1 طماطم مجففة	1 طماطم مجففة	2 طماطم مجففة
فتات الخبز	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
صلصة الصويا	نصف ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	1½ ملعقة صغيرة
البصل و/أو الكراث	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- اهرسي الفاصوليا باستخدام شوكة أو امزجها حتى تصبح مفرومة بشكل خشن.
- قم بتقطيع البصل والطماطم المجففة.
- انقلي الفاصوليا إلى وعاء واخلطها مع البصل والطماطم المجففة وصلصة الصويا. إذا كانت العجينة طرية جدًا، أضيفي إليها القليل من فتات الخبز.
- شكلي البرجر واطهيه في مقلاة غير لاصقة مع القليل من الزيت على الجانبين. بدلاً من ذلك، يمكنك طهيها في فرن ثابت على درجة حرارة 200 درجة مئوية مع القليل من الزيت حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا، معقليها على كلا الجانبين.

ملحوظة

يمكن أيضًا تحضير البرجر باستخدام الحمص. علاوة على ذلك، يمكن وضع البرجر في قطعة خبز مع ورقة خس وقليل من الكاتشب للتذكير بالبرجر الكلاسيكي.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم فتات الخبز المسمى "خالي من الغلوتين".



أجريت بالليمون

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	4-6 سنوات	7-10 سنوات
أجريت (تم تنظيفها)	80 جرام	120 جرام	150 جرام
عصير الليمون	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء

- قم بتنظيف الأجرى عن طريق إزالة الجذر والجزء الصلب والخفيف ثم اغسلها جيدًا.
 - اطهي الأجرى في قدر من الماء المغلي المملح لمدة 5 دقائق تقريبًا، حتى تنضج.
 - صفي الأجرى وتبليها بالزيت والملح وعصير الليمون.
- وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الغلوتين.




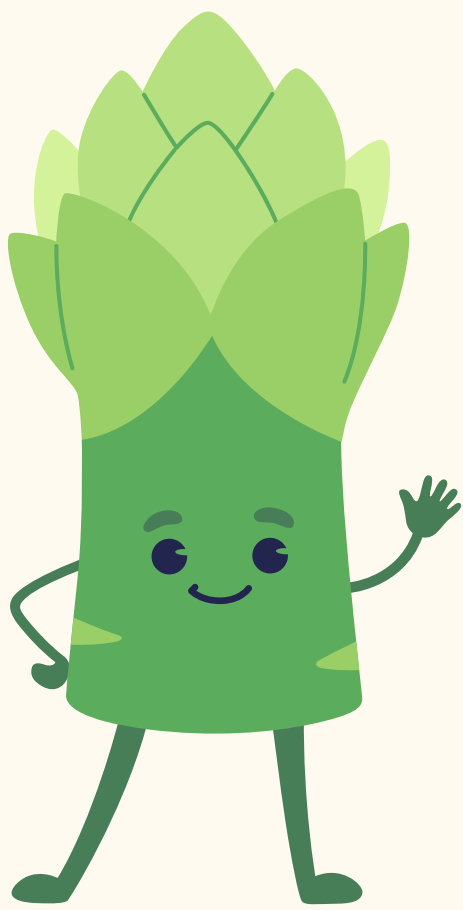
الهليون المقرمش في الفرن

مكونات	الكمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
الهليون (منظف)	80 جرام	120 جرام	150 غرام
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1½ ملعقة كبيرة
فتات الخبز	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
إكليل الجبل والزعتر والمردقوش	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

الإجراء


- قم بتنظيف الهليون عن طريق إزالة الجزء الصلب ثم اغسله جيدًا.
- قومي بتقطيع إكليل الجبل والزعتر والمردقوش واخلطها مع فتات الخبز.
- ضعي الهليون على صينية خبز مبطنة بورق الخبز ورشيها بالزيت وخليط فتات الخبز والأعشاب. اطيها في فرن المروحة لمدة 20-25 دقيقة على درجة حرارة 200 درجة.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم فتات الخبز المسمى "خالي من الغلوتين". 



خضراوات وفواكه بأشكال ممتعة

لجعل الفواكه والخضروات أكثر جاذبية، يمكنك إنشاء أشكال ممتعة على الطبق لتحفيز فضول الأطفال. بهذه الطريقة، يمكنك تقديم مجموعة أكبر من الأطعمة بطريقة مريحة وجذابة، ويمكنك إشراك الأطفال في التحضير، مما يترك مجالاً لخيالهم. توجد قوالب في الأسواق بأشكال لطيفة، مثل الزهور أو القلوب أو الحيوانات، ولكن من الممكن أيضًا تشكيل الطعام بسكين بسيط. ومع ذلك، فمن المهم أن نكون حذرين مع الصغار وأن نستخدم قطعًا آمنة فقط.

وصفة مناسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية لأنها لا تحتوي على أطعمة تحتوي على الغلوتين. 



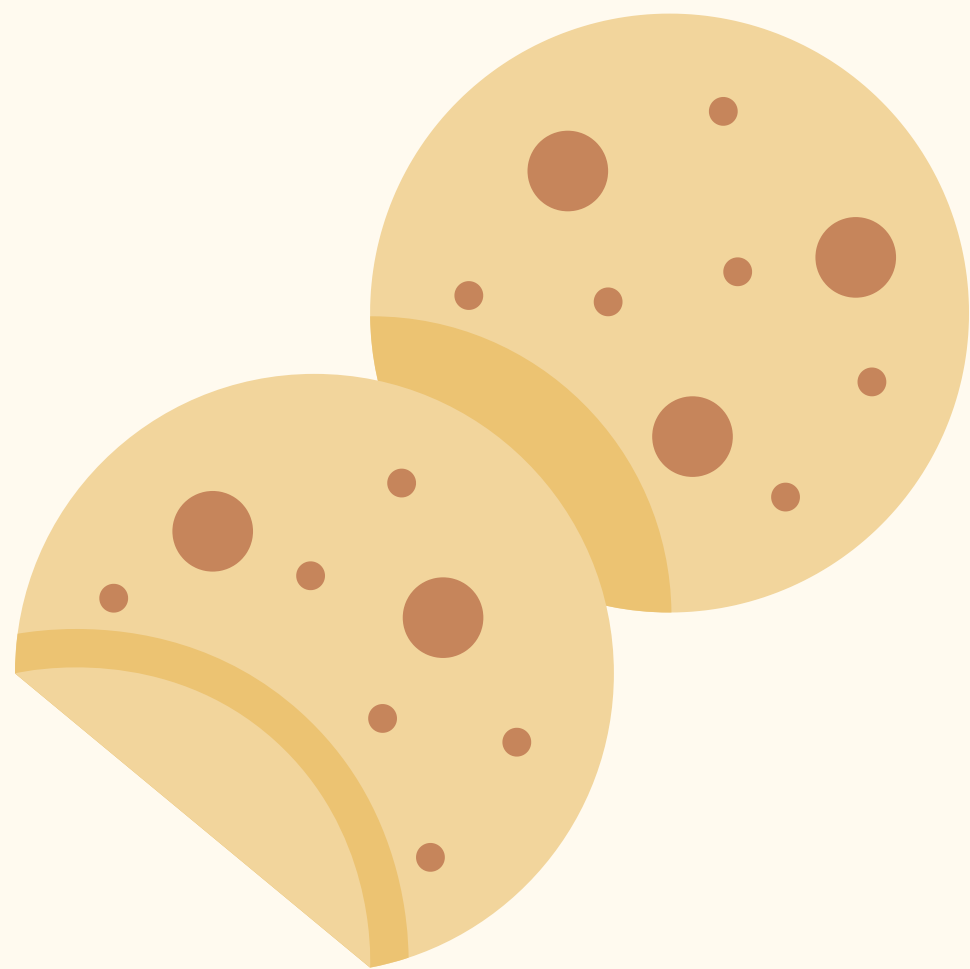
بيادينا سريعة

المكونات	الكمية لـ 1 بيادينا
دقيق القمح الكامل	60 جرامًا
الماء	120 جرام
ملح	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	فقط ما يكفي

الإجراء

- اخلطي الدقيق والملح والماء حتى تحصلي على خليط سميك ولكن سائل.
- دهن مقلاة غير لاصقة بالزيت، ثم صب الخليط باستخدام مغرفة، ووزعه بالتساوي في المقلاة.
- اتركها تطهى لبضع دقائق ثم اقلبها على الجانب الآخر لإكمال الطهي. إملأ البيادينا حسب الرغبة.

بالنسبة لمرضى الاضطرابات الهضمية: استخدم دقيق الأرز أو أي دقيق خالٍ من الغلوتين.





• BUON •
APPETITO •

شهية

طيبة





لمزيد من المعلومات قم بمسح رمز الاستجابة السريعة أو
اتصل بالبريد الإلكتروني:

nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it

