

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

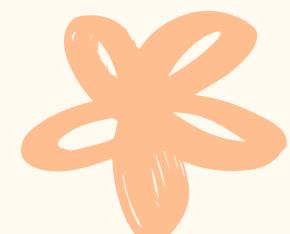
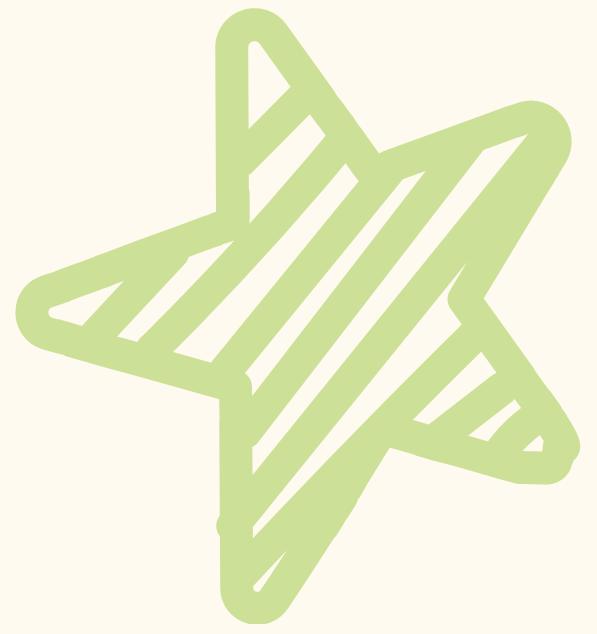
Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



COSTRUOAMO  
**SALUTE**  
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

# التجذية عند الطفل من عمر 2 إلى 10 سنوات دليل ووصفات بسيطة





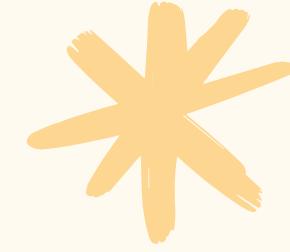
تشارك AUSL في بولونيا بشكل نشط في الوقاية من السمنة لدى الأطفال ومكافحتها من خلال دورات محددة تقوم بإشراك أطباء الأطفال وعلماء التغذية وعلماء الأحياء وأخصائيي التغذية وعلماء النفس وخريجي العلوم الرياضية وأطباء الرياضة.

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

شكراً لـ Alice Trezzal، الحاصلة على منحة علم الأحياء، وللتعاون مع Concetta Cecere كونشيتا سيسيري، الحاصلة على منحة في علوم الاتصال

ترجمة من قبل EUROSTREET جمعية تعاونية

مود



# فِهْرِسٍ

4

## مقدمة

### التغذية الصحية

- لماذا يعد تناول نظام غذائي متوازن مهمًا لصحة الأطفال؟  
5
- كيف يبدو النظام الغذائي الصحي؟  
5
- التثقيف الغذائي: نصائح عملية  
6

### كيفية تكوين الوجبات

- وجبة فطور الصباح  
7
- الغداء والعشاء  
8
- الوجبات الخفيفة  
9
- للمزيد من المعلومات: السكريات  
9
- تناول الطعام الصحي عندما يكون وقتك ضيقاً  
10
- للمزيد من المعلومات: البقوليات  
10

11

### مثال على قائمة وجبات أسبوعية

### الكميات ومعدلات الاستهلاك الموصى بها

- 47 - 24 شهراً  
12
- 6 - 4 سنوات  
13
- 10 - 7 سنوات  
14

15

### الوصفات



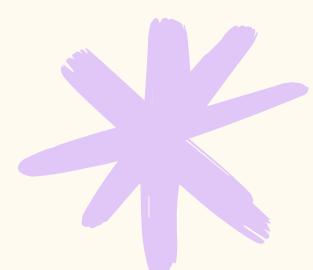


## مقدمة

تم إنشاء هذا الدليل كأداة دعم للأباء 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 الالزامية لصحتهم البدنية والعقلية. لا يتعلق الأمر فقط بالتحكم في الوزن، بل بضمان تناول متوازن للعناصر الغذائية الكبرى (الكريبوهيدرات والبروتينات والدهون) والعناصر الغذائية الدقيقة (الفيتامينات والمعادن) الضرورية للعمل السليم للجسم والنمو.

يساعد النظام الغذائي المتنوع والمتوزن على تقوية جهاز المناعة ودعم التطور المعرفي ومنع نقص التغذية الذي قد يؤثر على الصحة على المدى الطويل. وأخيراً، 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 تنوعه لا يؤدي إلى تنوع النكهات فحسب، بل يساعد أيضًا على منع اختلال التوازن الغذائي.

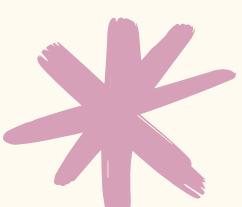


التوزيع المنتظم: حيث يتم توزيع الأطعمة على ثلاث وجبات رئيسية (الإفطار والغداء والعشاء) ووجبتين خفيفتين.



- إتبع نموذج النظام الغذائي المتوسطي:
- 5 حصص من الفاكهة والخضروات يومياً;
- 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 إقتراح 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 تقديميه من وقت لآخر هو أفضل طريقة لتجنب الإفراط وتعليم الاعتدال دون خلق محظوظات مطلقة.
8. قم بتنظيم الوجبات بحيث تكون لحظة هادئة ومشتركة، 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: يسبب 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 خياراً رائعاً.

## 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. ساندوتش 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 شريطة الحبوب والفواكه المجففة أو شطيرة صغيرة مع الجبن.
- امنحه الوقت، على سبيل المثال عن طريق ضبط المنبه مبكراً.
- تجنب تناوله وجبات كبيرة في المساء، لتحفيز شهيته الصباحية.

# الغداء والعشاء

الغداء والعشاء هما الوقتين الأساسيتين الآخريان لضمان تناول متوازن للعناصر الغذائية. تكون هذه الوجبات متوازنة عندما تشمل الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والخضروات، والتي تعد مصدراً 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 والفاصولياء الخضراء والموزاريلا).

يمكن تناول الفاكهة في نهاية الوجبة، كوجبة خفيفة أو في الإفطار: لا يوجد وقت أفضل من الآخر لتناولها!

(ملحوظة: يجب تقديم الأطعمة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4-5 سنوات بقطع آمنة، وفقاً لـإرشادات 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.

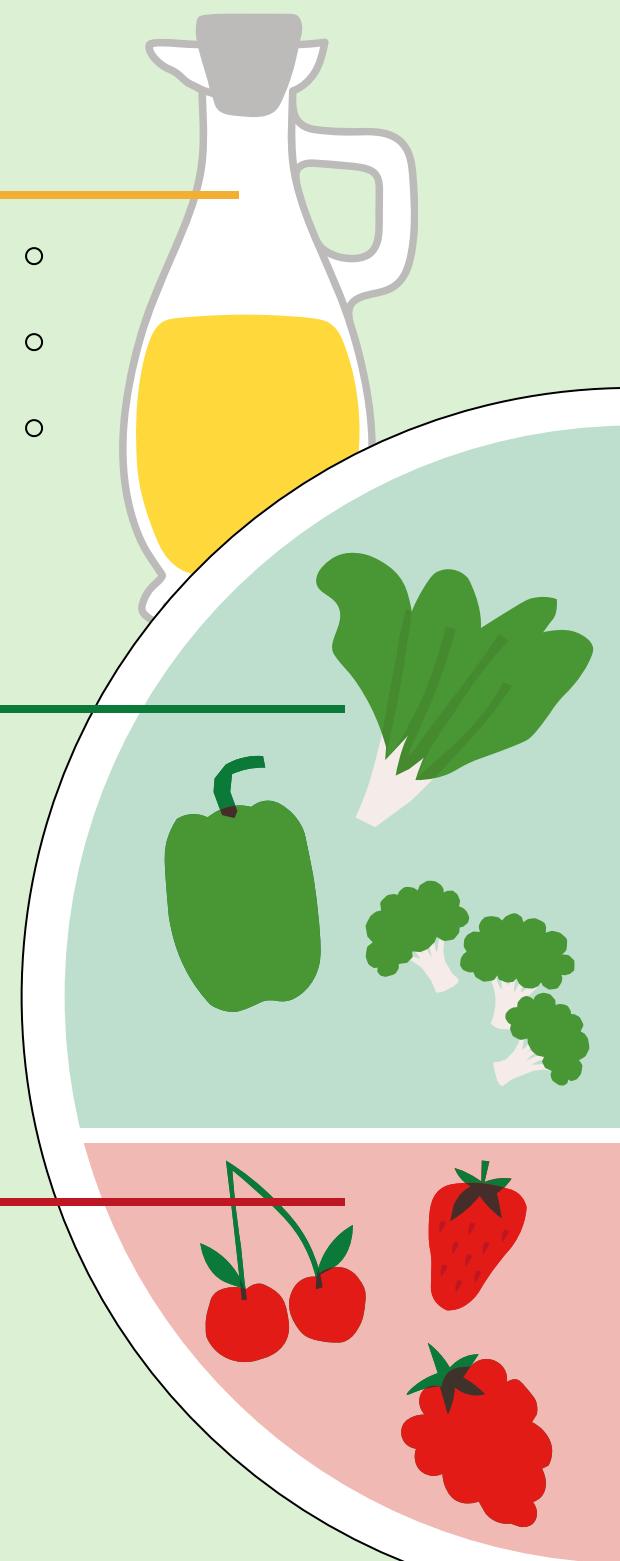
لإعداد وجبات متوازنة، اتبع نموذج طبق الأكل الصحي:

## طبق الأكل الصحي

### مصدر الدهون

- زيت إيفو
- الأفوكادو
- الفواكه المجففة

### الخضروات



### الفواكه



### الماء

### مصدر الكربوهيدرات

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

### مصدر البروتين

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

المصدر: طبق الأكل الصحي. Harvard T.H. Chan School of Public Health.

# 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 جداً، لتجنب إختلال لالشهية في الوجبات اللاحقة وإضافة الكثير من السعرات الحرارية.

إن العادة الجيدة هي تضمين الفاكهة الطازجة في واحدة على الأقل من الوجبات 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 بينزيموني، أو الخبز بالزيت أو الخضروات.

من وقت آخر 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 تناصح منظمة الصحة العالمية بالحد من تناوله.

تحتوي العديد من الأطعمة المخصصة للأطفال على كميات كبيرة من السكر لجعلها أكثر مذاقاً، لذا من المهم قراءة الملصقات والحد من استهلاك هذه الأطعمة و اختيار 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 المحلي لوجبة الإفطار، بالإضافة إلى سكر المائدة والعسل والشراب.

### بدائل بدون إضافة سكر

ماء بنكهة الفواكه الطازجة = 3 جرام من السكريات



ملعقة من كريمة البندق = 0.6 جرام من السكر



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



بالإضافة إلى احتوائه على كمية أقل من السكر، فهو يعتبر وجبة خفيفة أكثر إشباعاً 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 أمراً صعباً. إن القائمة المقترحة في الصفحة التالية هي مجرد مثال لكيفية توزيع الطعام خلال الأسبوع، ولكن يمكن تعديلها وفقاً لاحتياجات وعادات عائلتك. الأمر المهم هو ضمان التنوع والتناول المتوازن للعناصر الغذائية. فيما يلي بعض النصائح العملية عندما يكون وقتك ضيقاً:

- **الخضروات المجمدة:** يمكن أن يكون الحساء المجمد، أو السبانخ، أو الخرشوف بدلاً 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 مسبقاً:** عندما يكون ذلك ممكناً، قم بطيهي الخضروات أو الحبوب مسبقاً لتخزينها في الثلاجة واستخدامها في وجبات متعددة طوال الأسبوع.

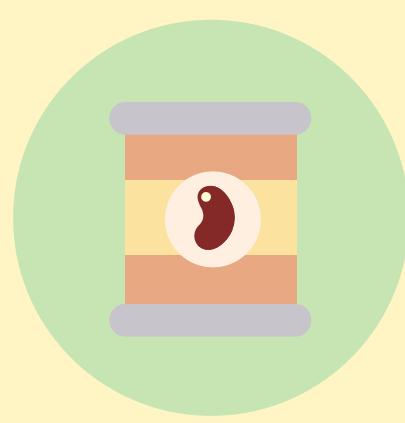


## للمزيد من المعلومات: البقوليات

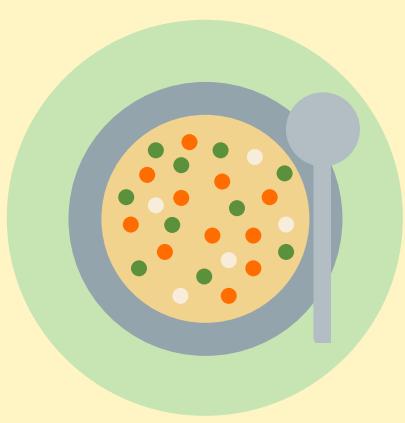
البقوليات هي مجموعة غذائية متنوعة للغاية وتشمل البازلاء والحمص والفاصوليا والعدس والفول والبازلاء العشبية والترمس وفول الصويا. إنها مصدر مفيد جداً للبروتين: فهي اقتصادية ومستدامة وتتوفر الألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية. على الرغم من فوائدها العديدة، إلا أنه في كثير من الأحيان يتم استهلاكها بكميات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



استخدم دقيق  
البقوليات



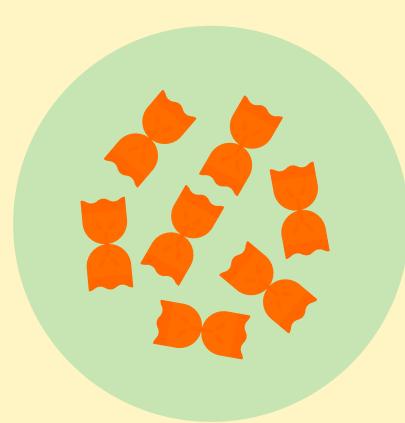
احتفظ دائمًا بالبقوليات  
المعلبة في مخزنك



أضفها إلى الحساء مع  
الحبوب والخضروات



قم بتحضير  
وصفات باستخدام  
التوفو والتيمبيه



تناول المعكرونة  
البقوilia



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

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

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

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

الفئة	*الجزء الموصى به	وحدة القياس العملية	تردد الاستهلاك
مصدر الكربوهيدرات	40 جراماً	4-3 ملاعق كبيرة من المعكرونة/ الدقيق، ملعقتين كبيرتين من الأرز/الشعير/الحنطة	مرتين في اليوم
الخبز	20 جراماً	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 غراماً من الحبوب	5-4 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

السمك	50 جراماً	7 القربيتس، 8 بلح البحر، ½ شريحة متوسطة الحجم	3 مرات في الأسبوع
البيض	بيضة واحدة	½ من الجرة، 2-2 ½ ملعقة كبيرة من طازج/مطبوخ	مرتين في الأسبوع
الجبن	30 جرام طازج 20 غرام من أنواع الجبن الأخرى	¼ موزاريلا، ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان	3 مرات في الأسبوع
لحم	35 جراماً	½ شريحة من صدور الدجاج، ⅓ 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

الزبادي

الخضروات	80 غرام من الخضروات الأخرى	1 طماطم، 1 كوسة، 1 جزرة	مرتين في اليوم
الفاكهة الطازجة	70 جراماً	½ فاكهة متوسطة الحجم (تفاح، كمثرى، إلخ.)، 1 فاكهة صغيرة (المشمش، اليوسفي، إلخ)	3 مرات في الأسبوع
زيت	30 جراماً	7-6 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 البوذنجن/السوربيه	½ ملعقة صغيرة مماثلة لـ المربى، ⅓ شريحة من الكعكة	مرة واحدة في اليوم

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

**4 - 6 سنوات: الكميات الموصى بها وتكرار الاستهلاك.**  
ملحوظة: الكميات المشار إليها تمثل مرجعًا يجب تعديله وفقاً لل الاحتياجات المحددة للطفل.

الفئة	الجزء الموصى به*	وحدة القياس العملية	تردد الاستهلاك
مصدر الكربوهيدرات	50 جراماً	5-4 ملاعق كبيرة من المعكرونة/ الدقيق، ½ ملعقة كبيرة من الأرز/الشعير	مرتين في اليوم
الخبز	40 جراماً	1 ساندوتش صغير، شريحة واحدة من الفيلون	2-3 مرات في اليوم
البطاطس	100 غرام	1 حبة بطاطس صغيرة	مرة واحدة في الأسبوع
المخبوزات وحبوب الإفطار	3 بسكويتات 3 شرائح من الخبز محمص 30 غرام من الحبوب	6-8 ملاعق كبيرة من رقائق الذرة، 3 ملاعق كبيرة من الموسي	مرة واحدة في اليوم
بيتزا	150 غرام	نصف بييتزا 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	¾ جرة، 3 ملاعق كبيرة طازجة/مطبوخة	3 مرات في الأسبوع
السمك	60 جراماً	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)، معنق (على سبيل المثال، البارميزان)	40 جرام طازج 30 جراماً شبه ناضج 20 غرام متبل	⅓ موزاريلا، مكعب واحد من جبنة البارميزان	3 مرات في الأسبوع
لحم	45 جراماً	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 بالكلاسيوم وفيتامين بـ12.

### الخضروات

الفاكهة الطازجة	80 جرام	نصف وعاء من السلطة، 2-1 طماطم، 2-1 كوسة، 2 جزر	مرتين في الأسبوع
زيت	9 جرام	1 ملعقة كبيرة	مرتين ونصف في اليوم
الفواكه المجففة	20 جراماً	5-4 جوز 13-10 حبة لوز/بندق	3 مرات في الأسبوع
الماء	200 مل	1 كوب متوسط الحجم	6 مرات في اليوم
الحلويات	100 غرام من الحلويات/السوربيه 30 جرام من الكعك، 15 جرام مربى، ½ ملعقة صغيرة مكدسة من المربي، ½ شريحة من الكعكة	1 ملعقة كبيرة من الكعكة	مرتين في الأسبوع

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

**7 - 10 سنوات: الكمييات الموصى بها وتكرار الاستهلاك.**  
ملاحظة: الكمييات المشار إليها تمثل مرجعًا يجب تعديله وفقاً للاحتجاجات المحددة للطفل.

الفئة	الجزء الموصى به*	وحدة القياس العملية	تردد الاستهلاك
مصدر الكربوهيدرات	معكرونة، الأرز، دقيق الشعير، دقيق الذرة، الشعير، الكسكس، الدخن، الدقيق، الخ.	7 ملاعق كبيرة من المعكرونة / الدقيق، 3 ½ ملاعق كبيرة من الأرز/الشعير	مرتين في اليوم
الخبز	50 جراماً	1 ساندوتش 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 ملاعق كبيرة من رقائق الذرة، 4 ملاعق كبيرة من الموسلي	مرة واحدة في اليوم
بيتزا	200 غرام	¾ بييتزا 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

3 مرات في الأسبوع	½ من الجرة، 5-4 ملاعق كبيرة طازجة/مطبوخة	30 غرام مجفف 90 جرام مطبوخ/طازج	
3 مرات في الأسبوع	10 روبيان، 12 بلح البحر، ½ شريحة متوسطة الحجم	80 جرام	السمك
مرتين في الأسبوع	بيضة واحدة	بيضة واحدة	البيض
3 مرات في الأسبوع	½ موزاريلا، ½ مكعب من جبن البارميزان	70 جرام طازج 50 غراماً شبه ناضج 30 غرام متبل	الجبن الطازج (مثل الموزاريلا)، شبه موسمي (على سبيل المثال: كاشيوتا)، معتق (على سبيل المثال، البارميزان)
3 مرات في الأسبوع	¾ شريحة من فخذ الدجاج أو الصدر، 1 جبن سويسري صغير	80 جرام	لحم



**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

الزبادي

**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 بالكلاسيوم وفيتامين ب12.

### الخضروات

### الفاكهة الطازجة

زيت

### الفواكه المجففة

الماء

### الحلويات

مرتين في اليوم	نصف وعاء من السلطة، 2 طماطم، 1-2 كوبه، 3 جزر	50 غرام سلطة 150 غرام من الخضروات الأخرى	
2-3 مرات في اليوم	¾ فاكهة متوسطة الحجم (تفاح، كثري، إلخ.)، 1، ½ فاكهة صغيرة (المشمش، اليوفسي، إلخ)	100 غرام	
مرتين ونصف في اليوم	1 ملعقة كبيرة	9 جرام	
3 مرات في الأسبوع	8-7 جوز، 20-15 حبة لوز/بندق	30 جراماً	
6 مرات في اليوم	1 كوب متوسط الحجم	200 مل	
3 مرات في الأسبوع	½ ملعقة صغيرة ممتلئة من المربي، نصف شريحة من الكعكة	25 غرام مربي، 50 غرام من الكعك، 100 غرام من الحلويات/السوربيه	

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



# فهرس الوصفات

## وصفات حلوة

- |    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 16 | عصيدة الشوفان مع الفاكهة الطازجة |
| 17 | فطائر مع هرييس 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 وببيستو 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 ببيستو الكرنب الأسود                 |
| 28 | حساء كريمة القرنبيط والكراث مع الباستينا        |
| 29 | نيوكى الفاصولياء                                |

### 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 الفاصولياء                 |

### الأطباق الجانبية

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

آخر

- |    |               |
|----|---------------|
| 42 | بيادينا سريعة |
|----|---------------|

# عصيدة الشوفان واللبن مع الفاكهة الطازجة

## مكونات

	كمية	6-4 سنوات	3-2 سنوات	10-7 سنوات
رقائق الشوفان	30 جراماً	20 جراماً	40 جراماً	
لبن	100 مل	60 مل	120 مل	
فاكهه طازجه	80 جرام	70 جراماً	100 غرام	
الکاكاو المر و/أو القرفة	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	

## الإجراء

- ضع رقائق الشوفان واللبن في قدر، وأضيفي القليل من الكاكاو المر و/أو القرفة واتركي المزيج حتى يغلي. حركي الخليط حتى لا يلتتصق.
- بمجرد أن تكتسب الشوفان قواماً كريماً، انقليها إلى وعاء وأضيفي إليها الفاكهة الطازجة.

## ملحوظة

يمكن تحضير العصيدة بدون طهيها في الليلة السابقة، وذلك بخلط الشوفان واللبن 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 ولوز
  - 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 جراماً
دقيق الحنطة السوداء الخفيف	50 جراماً
خميرة الحلوى	ملعقة صغيرة واحدة
كركم	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

### الإجراءات

- في وعاء، ضعي دقيق الشوفان ودقيق الحنطة السوداء والكركم 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. زيني الفطيرة بالفواكه الطازجة، أو كريمة الفواكه المجففة، أو قطعة من الشوكولاتة الداكنة، وما إلى ذلك.

### ملحوظة

إذا كنت تريدين أن تجعلين الفطائر أكثر متعة، استخدمي قوالب لصنعنها بأشكال ممتعة أو قومي بتقطيع الفاكهة وترتيبها لإنشاء وجوه أو حيوانات.

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



# كعكة الجزر واللوز

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

## الإجراء

- في وعاء، أخلطي 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 (المنعه 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 وأخلطي حتى يصبح ناعماً.
- قومي بتغطية قالب الكيك بقطر 22 سم بورق الخبز واسكبي خليط الكيك فيه. قومي بطهيءه في فرن بدرجة حرارة 180° لمدة 40-45 دقيقة

بالنسبة لمرضى الأضطرابات الهضمية: استخدم دقيق الشوفان أو دقيق الأرز المسمى "خالي من الغلوتين" بدلًا 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 ب搣 الموز إلى شرائح ثم ضعيها في الفريزر لمدة 4 ساعات على الأقل.
- بعد مرور الوقت المطلوب، قومي بخلط الموز في الخليط لبعض ثوان حتى تحصل على خليط حبيبي.
- أضيفي الزبادي إلى الخليط واخلطي حتى تحصل على خليط كريمي.

## ملحوظة

بدءاً من الوصفة الأساسية، يمكن إنشاء تنوعات ذات نكهات مختلفة، مثل:

- آيس كريم الكاكاو: أضيفي 30 غراماً من مسحوق الكاكاو إلى الموز والزبادي المخلوط؛
- آيس كريم الفواكه: قومي بتجميد 150 جراماً من الفواكه الطازجة (مثل الفراولة، والخوخ، والتوت) مع الموز، ثم قومي بخلط كل الفاكهة معًا ثم أضيفي الزبادي؛
- آيس كريم البندق: أضيفي 4-3 ملاعق صغيرة من كريمة البندق 100% إلى الزبادي.

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



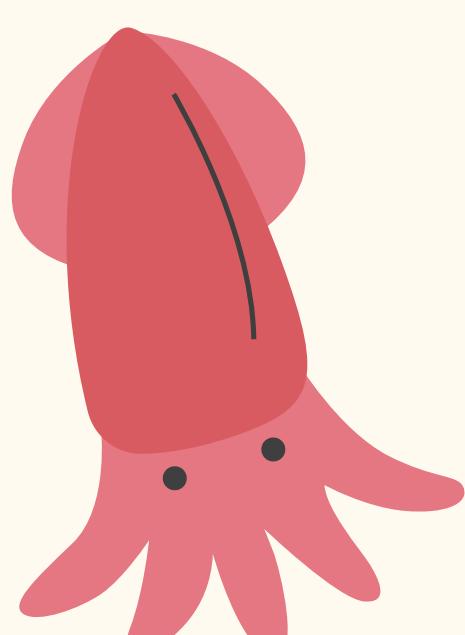
# معكرونة القمح الكامل مع الحبار والطماطم الكرزية

مكونات	الكمية	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
معكرونة القمح الكامل	40 جراماً	50 جراماً	70 جراماً	
طماطم كرزية	4-5	7-8	9-10	
حبار منظف	50 جراماً	60 جراماً	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	

## الإجراءات

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

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



# معكرونة مع فاصولياء كانييليني وبستو الريحان

مكونات	كمية		
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
المعكرونة	40 جراماً	50 جراماً	70 جراماً
فاصولياء كانييليني	45 جراماً	60 جراماً	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 الفاصولياء البيضاء مع الزيت والريحان والثوم والبارميزان.
- اطهي المعكرونة في قدر من الماء المغلي.
- تبلي المعكرونة بصلصة البيستو المصنوعة من الفاصولياء البيضاء.

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



# أرز مع السبانخ والجبن القابل للدهن

مكونات	كمية	3-2 سنوات	6-8 سنوات	10-12 سنوات
أرز كارنارولي / أربوريو/ روما	جراماً	40 جراماً	50 جراماً	70 جراماً
سبانخ	جراماً	25 جراماً	45 جراماً	60 جراماً
الجبن القابل للدهن	جراماً	30 جراماً	40 جراماً	70 جراماً
مرق الخضار	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	½ ملعقة كبيرة
البصل	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

## الإجراء

- قومي بخلط السبانخ الطازجة، وأضيفي مرق الخضار بالتدريج حتى تحصلي على مزيج كريمي ناعم.
- قومي بتنقيط البصل وتحميره في مقلاة غير لاصقة مع الزيت.
- نحمص الأرز في المقلاة مع الزيت والبصل لبعض 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 يطبح الأرز، أضيفي الجبن القابل للدهن

## ملحوظة

يمكن أيضاً 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	كمية	كمية
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
معكرونة القمح الكامل	40 جراماً	50 جراماً	70 جراماً
العدس	45 جرام مطبوخ أو 15 جرام مجفف	60 جرام مطبوخ أو 20 غرام مجفف	90 جرام مطبوخ أو 30 غرام مجفف
معجون الطماطم	70 جراماً	100 غرام	150 غرام
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 ب搣طيف 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 جداً.
- 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	كمية	كمية
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
أرز بسمتي بني	40 جراماً	50 جراماً	70 جراماً
العدس الأحمر مقشر	15 جرام مجفف	20 غرام مجفف	30 غرام مجفف
الزنجبيل الطازج البصل والثوم	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
حليب جوز الهند معلب	30 جراماً	50 جراماً	70 جراماً
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة
الكارري والكركم غارام ماسala الفلفل وأو الكزبرة	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

## الإجراء

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

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



# معكرونة مع القرنبيط والزيتون والطماطم المجففة

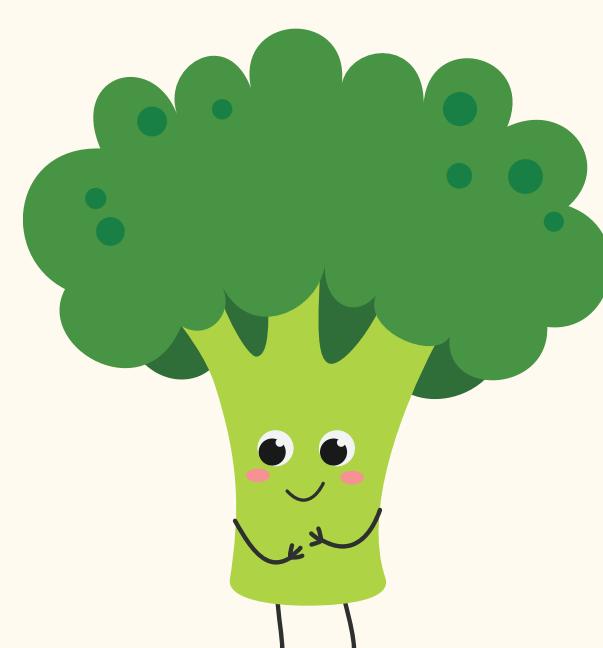
## مكونات

	كمية	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
المعكرونة	40 جراماً	50 جراماً	70 جراماً	
بروكلي	80 جرام	120 جرام	150 غرام	
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 زهارات 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 مقلة، قومي بتحمير فص ثوم مع الزيت وأضيفي إليه الزيتون والطماطم المجففة المقطعة إلى قطع.
- عندما تنضج المعكرونة، صفيها وأضيفيها إلى المقلة 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	6-4 سنوات	10-7 سنوات
كسكس القمح الكامل	50 جراماً	50 جراماً	50 جراماً	70 جراماً
جبنة الفيتا	40 جراماً	40 جراماً	40 جراماً	70 جراماً
جرجير	30 جراماً	30 جراماً	30 جراماً	40 جراماً
الفجل	2-1	2-1	2-1	3-2
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
عصير الليمون	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

## الإجراء

- قم بترطيب الكسكس وفقاً 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 بتبليله بالزيت وبعصير الليمون.

## ملحوظة

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

- كسكس مع راديكيو تريفيزو والمقلبي وفاصلوليا كانيليني،
- كسكس مع الفاصلوليا الخضراء والإسقمرى المعروف الطبيعي،
- الكسكس مع الطماطم الكرزية والموزاريلا،
- كسكس مع البازلاء والكوسة والنعناع.

بالنسبة لمرضى الأضطرابات الهضمية: استخدم الكسكس المصنف على أنه "خالي من الغلوتين" (الذرة أو الأرز أو الشوفان أو الحنطة السوداء) أو استبدلها 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 جراماً	50 جراماً	70 جراماً	
الكرنب الأسود	30 جراماً	40 جراماً	60 جراماً	
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، ويازالة الساق الصلب وخذلي الأوراق الناعمة.
- اطهي أوراق الكرنب الأسود في الماء المغلي المملح حتى تصبح طرية.
- صفي 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، أخلطيها 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

مكونات	الكمية تكفي لحوالي 4-5 حصص
قرنبيط	1
كراث	1
الماء الساخن	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	فقط ما يكفي
+	
كمية	
الباستينا	3-2 سنوات 40 جراماً
	6-4 سنوات 50 جراماً
	10-7 سنوات 70 جراماً

## الإجراء

- قومي بتنظيف القرنبيط وإزالة البراعم منه وقطع 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 أيضاً تحضير حساء الكريمة باستخدام العديد من الخضروات الأخرى مثل الملفوف الرومانى 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".



# نيوكى الفاصوليا

مكونات	كمية	كمية	كمية
فاصوليا كانييليني	2-3 سنوات 90 جرام	3-2 سنوات 110 جرام	10-7 سنوات 130 جرام
دقيق القمح الكامل	30 جراماً	40 جرامً	50 جرامً

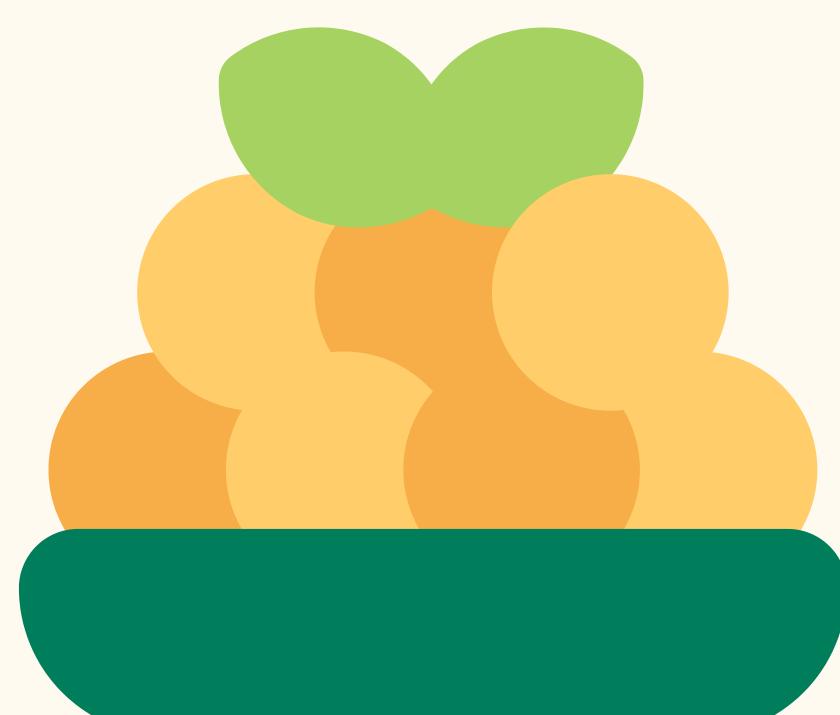
## الإجراء

- قومي بخلط الفاصوليا حتى تحصل على كريمة ناعمة ومتجانسة.
- أضيفي الدقيق الأسمر إلى الفاصوليا واعجني حتى تحصل على عجينة متماسكة. إذا كان لزجاً جدًا، أضيفي المزيد من الدقيق.
- قومي بتقسيم العجينة إلى قطع، ثم افرديها على شكل أرغفة وقطعيها إلى قطع صغيرة بحجم 1 سم تقريرًا للحصول على النوكى.
- اطهي النوكى في قدر من الماء المملح حتى تطفو على السطح ثم أبلیها 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

فيلييه سمك النازلي أو سمك القد (مجمد أيضًا)	300 غرام
بيضة	1
فتات الخبز	60 غرام (+ للتنديغ)
زيت الزيتون البكر الممتاز	فقط ما يكفي
الليمون غير المعالج (العصير والقشر)	1

كمية الحصة من 2 إلى 3 سنوات: 2 كرات لحم

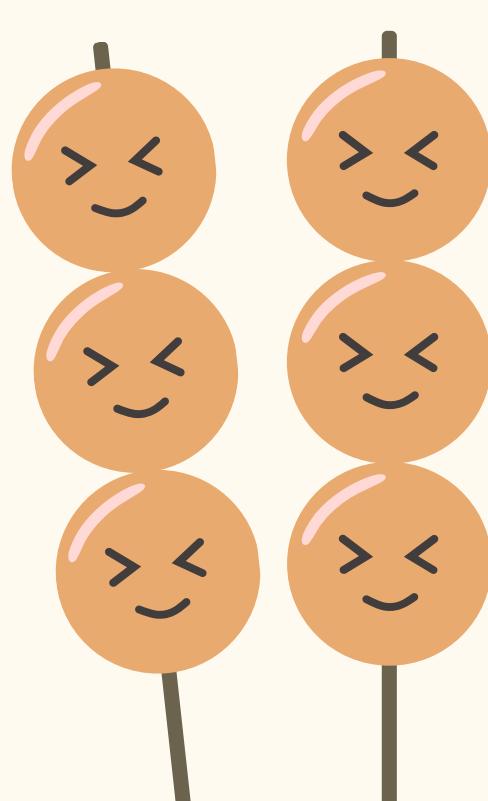
كمية الحصة من 4 إلى 6 سنوات: 3 كرات لحم

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 جزئياً في الثلاجة أو استخدم وظيفة إزالة الجليد في الميكرويف لتلبيتها، دون إزالة الجليد عنها تماماً 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 لبعض 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	الكمية	الكمية
فيلييه سماك القد المجمد	3-2 سنوات 50 جراماً	6-4 سنوات 60 جراماً	10-7 سنوات 80 جرام
خضراوات مشكلة (كوسة، طماطم كرزية، باذنجان)	80 جرام	120 جرام	150 غرام
قشر الليمون	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
فتات الخبز	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البارد الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

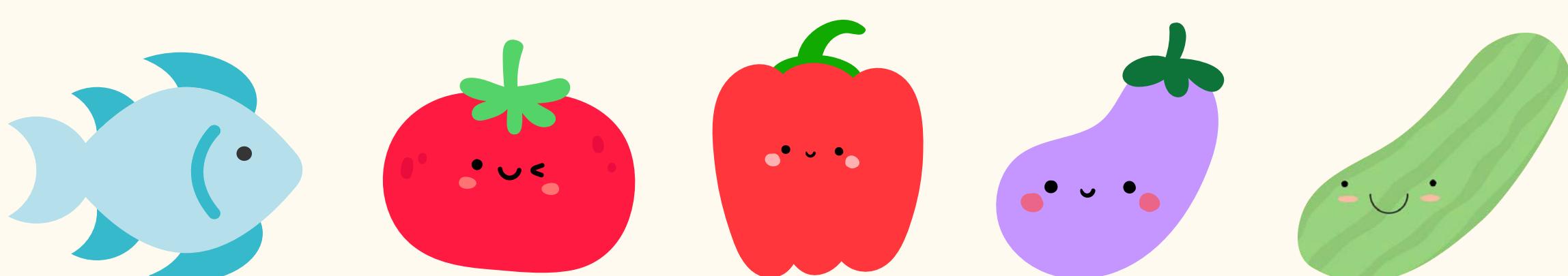
## الإجراءات

- قطعي سماك القد المجمد والخضروات إلى مكعبات.
- قم بخلط سماك القد والخضروات وتبليها بالزيت وقشر الليمون والملح وفتات الخبز.
- قومي بتغطية الصينية الخبز بورق الخبز واطهي سماك 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	الكمية	الكمية
دقيق الحمص	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
الماء	15 جراماً	30 جراماً	40 جراماً
زيت الزيتون البكر الممتاز	30 جراماً	60 جراماً	80 جرام
الملح وإكليل الجبل	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة
	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي

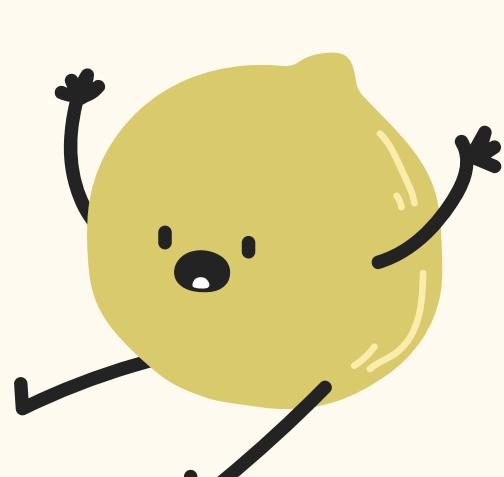
## الإجراء

- 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 تقريرياً. بمجرد أن يتجمد الجزء العلوي، اقلب الفاريناتا على الجانب الآخر باستخدام طبق أو غطاء واتركها للطهي لبعض دقائق أخرى.

## ملاحظة

يمكن إثراء الفاريناتا بالخضروات، تماماً مثل العجة. لتحضيرها بهذه الطريقة، ما عليك سوى إضافة الخضروات المطبوخة مسبقاً، مثل الكوسة، أو الأجرتي، أو البصل، أو الهليون، إلى خليط دقيق الحمص والماء، ثم تابع الطهي العادي. علاوة على ذلك، يمكن طهي الفاريناتا أيضاً في الفرن: فقط اسكبي الخليط في صينية خبز مبطنة بورق الخبز واحبزيها على درجة حرارة  $200^{\circ}\text{C}$  درجة مئوية لمدة 25 دقيقة تقريرياً.

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



# الْحُمْص بِالطَّحِينَة

مكونات	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 متمسقًا 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 الشمر أو الفلفل، أو كتوابل لطبق بيادينا مع الخضروات المطبوخة في مقلاة، أو حتى كحسوة لفطيرة لذيدة.

علاوة على ذلك، يمكن تحضير إصدارات مختلفة عن طريق إضافة الأطعمة إلى المكونات الأساسية التي تعطي الحمص نكهات وألوان مختلفة، مثل:

- الْحُمْص بِالطَّحِينَة أَحْمَر مَع طماطم مجففة
- الْحُمْص بِالطَّحِينَة بِنَسْجِي مَع البَنْجَر المَسْلُوق
- الْحُمْص بِالطَّحِينَة أَخْضَر مَع النَّعْنَاع والبازلاء.

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



# دجاج بالليمون

مكونات	الكمية	الكمية	الكمية
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
صدر دجاج	35 جراماً	50 جراماً	80 جرام
ليمون بقشر صالح للأكل	فقط ما يكفي	¼ ليمونة	½ ليمونة
دقيق	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي	فقط ما يكفي
النشا	نصف ملعقة صغيرة	ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة
الماء	فقط ما يكفي	20 جراماً	40 جراماً
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	½ 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 ال拉斯قة التي طهي فيها الدجاج، اسكبي عصير الليمون والماء والنشا لتحضير الصلصة. اطهيهما لمدة 1-2 دقيقة، مع التحريك لتجنب تشكّل الكتل.
- بمجرد أن تصبح الصلصة سميكة، أضيفي الدجاج المحمر مسبقاً وقشر الليمون واستكملي الطهي.

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



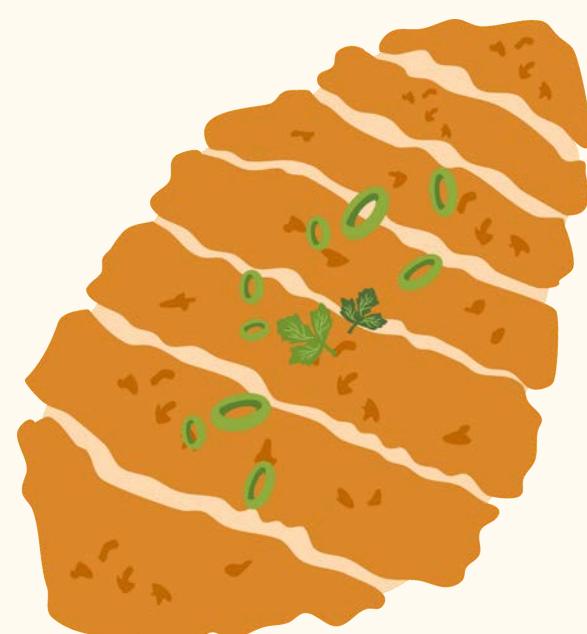
# دجاج بالسبانخ

مكونات	الكمية	الكمية	الكمية
دجاج مفروم	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
السبانخ الطازجة	35 جراماً	50 جراماً	80 جراماً
رقائق الذرة	30 جراماً	40 جراماً	65 جراماً
الثوم المجفف الزعتر والزعتر البري والمريمية	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 ب搣طيط 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 بورق الفرن، ثم رشيها بالقليل من الزيت واطهيها في فرن ثابت على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة تقريبًا، مع تقليلها في منتصف مدة الطهي على الجانب الآخر.

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



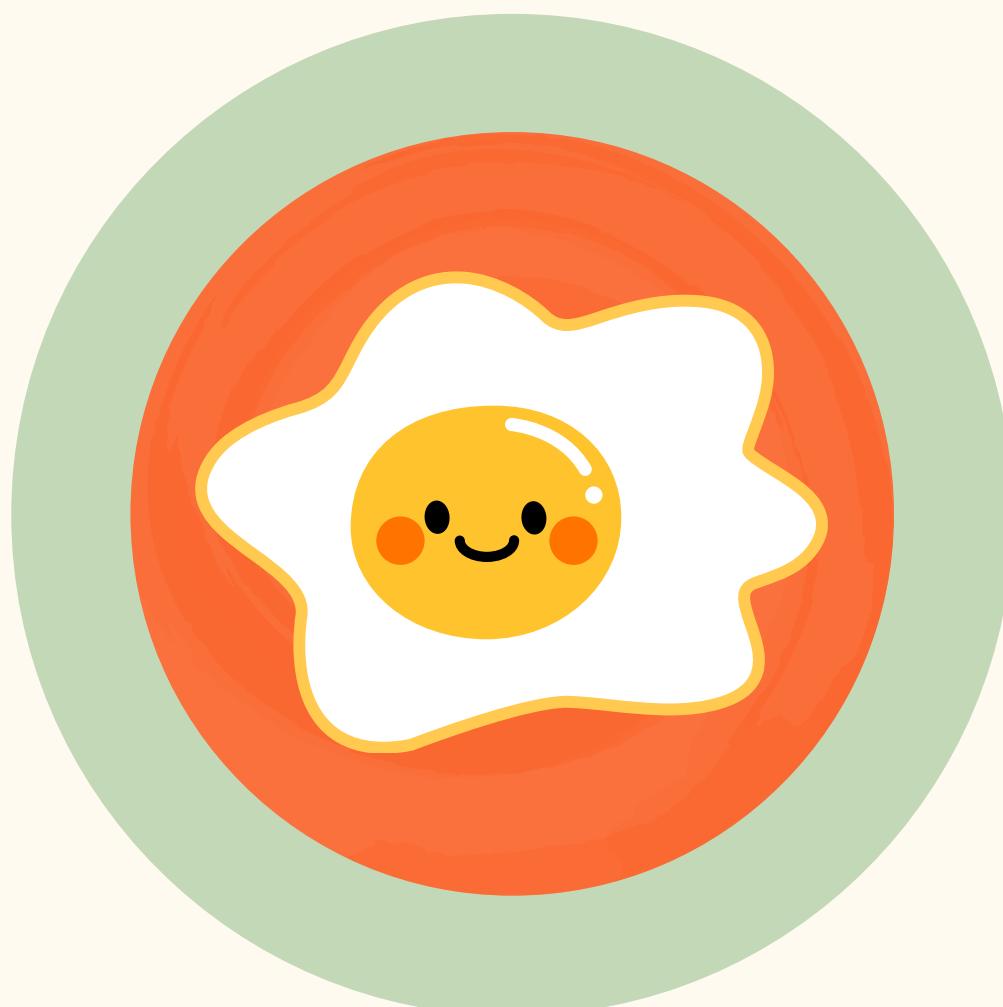
# شكشوكة بالبيض

مكونات	الكمية من 2 إلى 10 سنوات
ببيضة	1
معجون الطماطم	100 غرام
البصل	فقط ما يكفي
زيت الزيتون البكر الممتاز	فقط ما يكفي
الريحان و/أو الزعتر	فقط ما يكفي

## الإجراء

- قم ب搣 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.
- bastخداام ملعقه، قومي بإنشاء مساحة في معجون الطماطم لتمكنى من كسر ببيضة فيها. غطياها واتركيها تطهى حتى يصبح بياض البيض أبيض اللون.

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



# أعواد البقوليات مع صلصة الطماطم

**مكونات**  
بالنسبة للعصي:

**الكمية تكفي لحوالي 10 أعواد**

الحمص	150 غرام
فاصولياء كانييليني	100 غرام
فتات الخبز	50 جراماً
بيضة	1
جبنه البارميزان المبشورة	10 غرام
حليب	40 مل
زيت الزيتون البكر الممتاز	1 ملعقة صغيرة
الأعشاب العطرية	فقط ما يكفي
<b>للصلصة:</b>	
معجون الطماطم	100 غرام
ريحان	4 أوراق
ثوم	1 فص 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 الفاصولياء البيضاء والبيض والبارميزان والزيت والأعشاب العطرية. أضيفي فتات الخبز إلى الخليط واخلطي ثم ضعي الخليط في كيس الحلواني واقطعى 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 خيوطاً يبلغ طولها حوالي 12-15 سم.

- حرك المقلة ذهاباً وإياباً 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 تقريباً.

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 الأضطرابات الهضمية: استخدم فتات الخبز المسمى "خالي من الغلوتين".



# برجر الفاصولياء

مكونات	الكمية
الفاصولياء الحمراء/البورلوتيني	3-2 سنوات 45 جراماً
طماطم مجففة بالشمس في الزيت	1 طماطم مجففة
فتات الخبز	فقط ما يكفي
صلصة الصويا	نصف ملعقة صغيرة
البصل و/أو الكراث	فقط ما يكفي

## الإجراء

- اهرسي الفاصولياء باستخدام شوكة أو امزجها حتى تصبح مفرومة بشكل خشن.
- قم بقطع البصل والطماطم المجففة.
- انقل الفاصولياء إلى وعاء واخلطيها مع البصل والطماطم المجففة وصلصة الصويا. إذا كانت العجينة طرية جداً، 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 بنيناً ذهبياً، مع تقليلها على كلا الجانبين.

## ملحوظة

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

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



# أجريتي بالليمون

مكونات	الكمية
أجريتي (تم تنظيفها)	3-2 سنوات
عصير الليمون	6-4 سنوات
زيت الزيتون البكر الممتاز	10-7 سنوات
ملح	150 غرام
	فقط ما يكفي
	فقط ما يكفي
	فقط ما يكفي

## الإجراء

- قم بتنظيف الأجريتي عن طريق إزالة الجذر والجزء الصلب والخفيف ثم اغسلهما جيداً.
- اطهي الأجريتي في قدر من الماء المغلي المملح لمدة 5 دقائق تقريرياً، حتى تنضج.
- صفي الأجريتي وتبليها بالزيت والملح وعصير الليمون.

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



# الهليون المقرمش في الفرن

مكونات	الكمية	الكمية	الكمية
	3-2 سنوات	6-4 سنوات	10-7 سنوات
الهليون (منظف)	80 جرام	120 جرام	150 غرام
زيت الزيتون البارد الممتاز	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	½ 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

## الإجراءات

- قم بتنظيف الهليون عن طريق إزالة الجزء الصلب ثم اغسله جيداً.
- قومي بتقطيع إكليل الجبل والزعتر والمردقوش واخلطيها مع فتات الخبز.
- ضع الهليون على صينية خبز مبطنة بورق الخبز ورشيها بالزيت وخلط فتات الخبز والأعشاب. اطهيها في فرن المروحة لمدة 20-25 دقيقة على درجة حرارة 200 درجة.

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

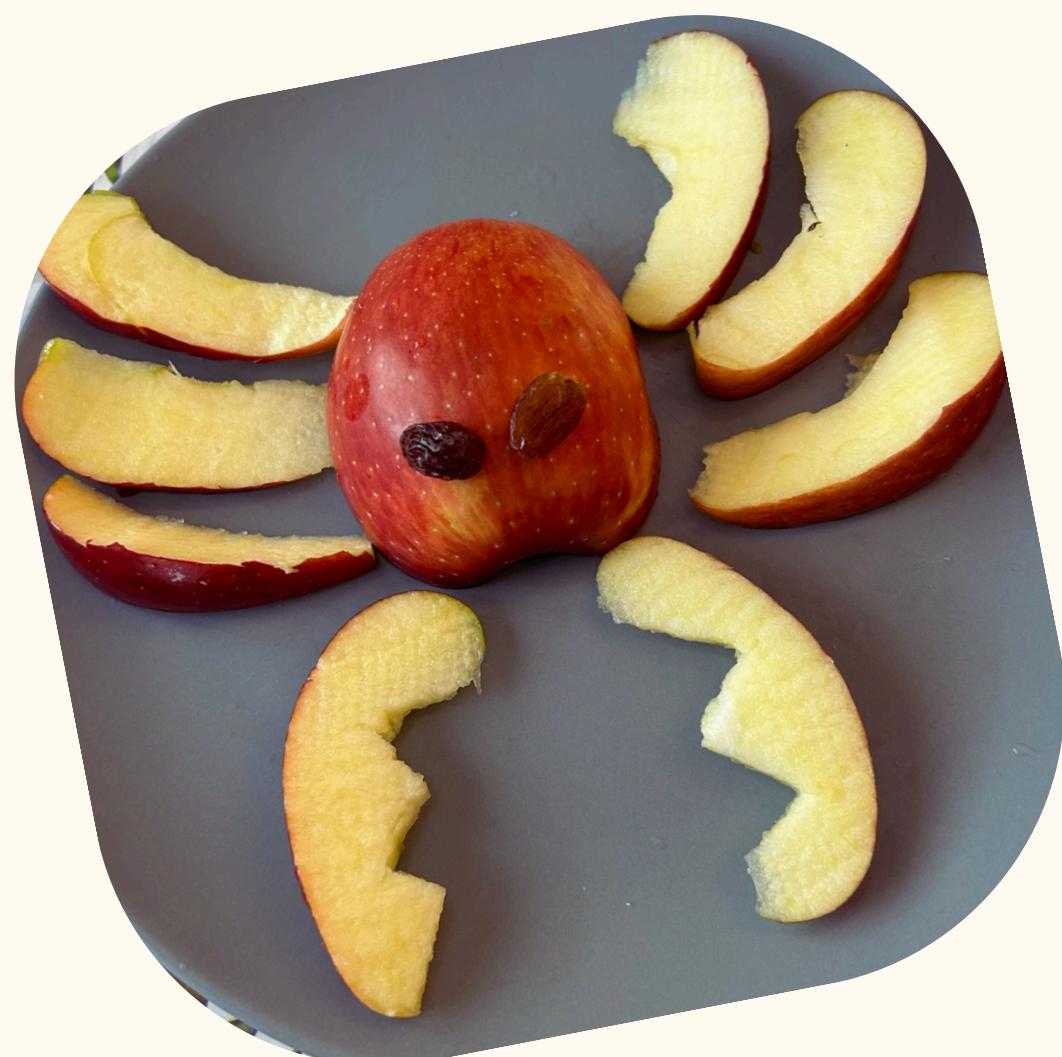


## خضراوات وفواكه بأشكال ممتعة

لجعل الفواكه والخضروات أكثر جاذبية، يمكنك إنشاء أشكال ممتعة على الطبق لتحفيز فضول الأطفال. بهذه الطريقة، يمكنك تقديم مجموعة أكبر من الأطعمة بطريقة مرحة 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 أيضاً تشكيل الطعام بسكين بسيط. ومع ذلك، فمن المهم أن تكون حذرين مع الصغار وأن نستخدم قطعاً آمنة فقط.

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



# بِيادِينَا سُرِيعَةٌ

## مكونات

دقيق القمح الكامل

الماء

ملح

زيت الزيتون البكر الممتاز

## الكمية لـ 1 بِيادِينَا

60 جرامًا

120 جرام

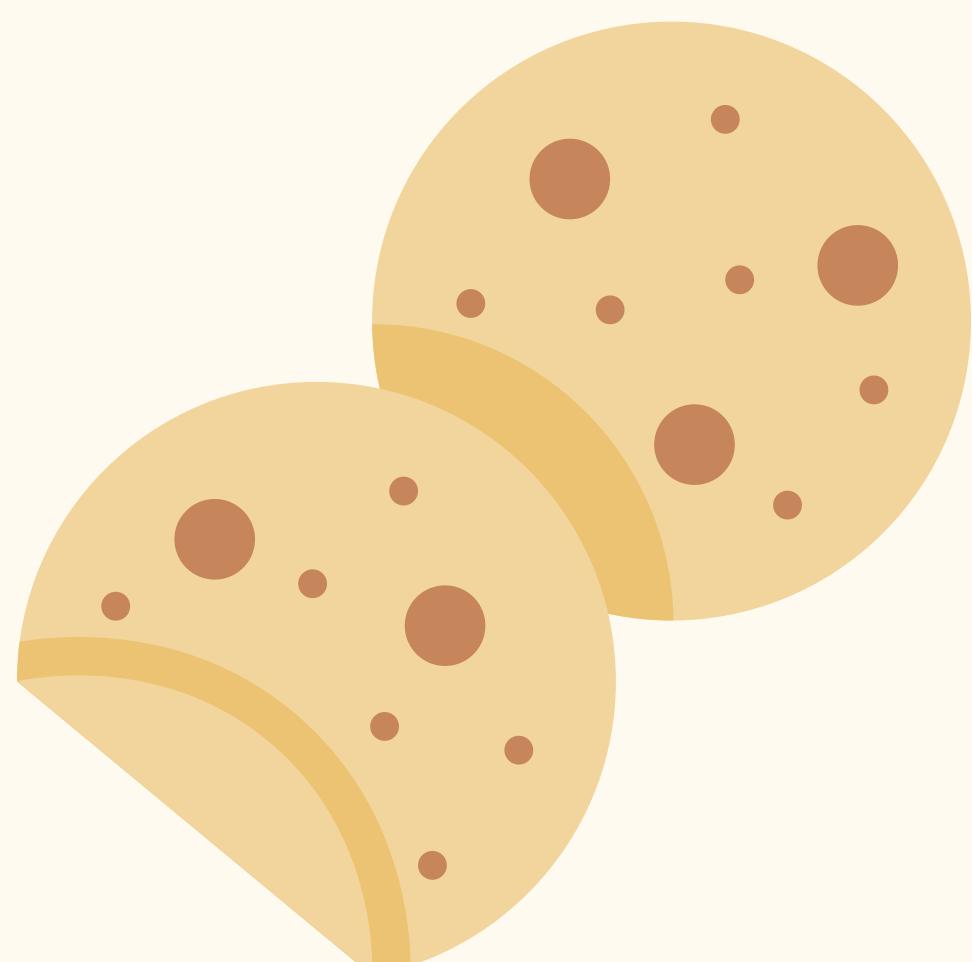
فقط ما يكفي

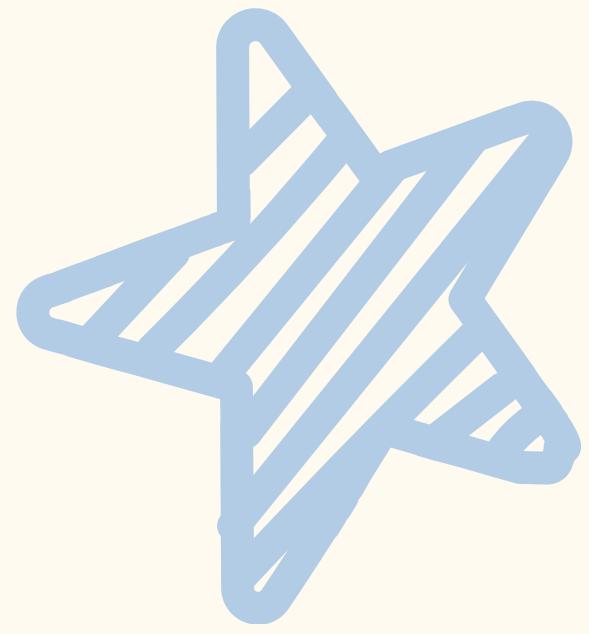
فقط ما يكفي

## 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 لبعض دقائق ثم اقلبها على الجانب الآخر لإكمال الطهي. إملأ بِيادِينَا حسب الرغبة.

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





BUON APPETITO

شُعْيَة

طَبِيَّة





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

**nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it**

