

# جدول تغذية الاطفال من سن 3-5 سنوات

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار
- كوب من الزبادي الطبيعي قليل الدسم. - ملعقة كبيرة من المكسرات المطحونة مثل اللوز أو الجوز.	- بيضة - 4 ملاعق كبيرة من الفول + ملعقة زيت زيتون - كوب من الخضروات - شريحة من الخبز.	- شريحة من توست الحبوب الكاملة مع - ملعقة من زبدة الفول السوداني. - كوب من الحليب الدافئ قليل الدسم.	- 1 شريحة من اللحم المشوي أو الدجاج المشوي. - 1/2 كوب من الأرز البني. - 1/2 كوب من الخضروات المبشورة مثل الجزر أو الخيار. أو المطبوخة. - 1/2 كوب من الفاكهة المقطعة مثل البرتقال أو الأناناس.	- 1/2 كوب من الحبوب الكاملة مثل الشوفان مع 1 ملعقة صغيرة من العسل. - 1 كوب من الحليب - نصف كوب من الفواكه المقطعة مثل الفراولة أو الموز.