



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

أنشطة الغذاء الصحي

الهدف منها :

دعم الوالدين و مقدمي الرعاية بتزويدهم بأنشطة غذائية و صحية
وتطبيقها مع الأطفال لتساعدهم على معرفة الأغذية الصحية و تحسين
المهارات التفاعلية بين الأهالي و مقدمي الرعاية و بين أطفالهم

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

اعداد شاورما :

ماذا يتعلم الطفل :

- مهارة الاعتماد على النفس لأعداد وجبات خفيفة
- التعرف على مكونات الشاورما
- إثراء المفردات اللغوية

المقادير :

- يحضر مسبقا أي نوع من أنواع اللحم المطبوخ سواء دجاج او لحم بدون عظم او المتبقي من اليوم السابق المقطع الى قطع صغيرة
- خبز عربي
- بطاطا مشوية
- صلصة الطحينة
- مخلل
- بقدونس وطماطم مقطوع

الطريقة :

- يبلغ الاهل ومقدمي الرعاية الطفل بانه سيشاركونهم بأعداد الشاورما
- نشرح الخطوات اثناء اعداد الشاورما اما الطفل ولفها
- لف الجزء السفلي من الشاورما بالقصدير او الورق

تعليمات :

- تشجيع الطفل على المشاركة بأعداد الشاورما، مثل القيام بتقطيع الطماطم او اللحم او بلف الشاورما
- يمكن سؤال الطفل: هل تحب إضافة شيء اخر لشاورما؟
- تشجيع على التذوق، وشم المواد خلال الاعداد
- من المهم الحديث مع الطفل خلال اعداد الشاورما لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد الشاورما

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

التفاح وزبدة الفول السوداني :

ماذا يتعلم الطفل :

- يساعد على تأزر العين باليد، ينمي العضلات الصغرى
- التعرف على مكونات الشاورما
- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر

المقادير :

- تفاحة
- زبدة الفول السوداني
- عسل حسب الرغبة

الطريقة :

- يقطع التفاح الى شرائح طويلة
- تخلط زبدة فول السوداني مع العسل
- تغمس شرائح التفاح بالفول السوداني
- يأكله الطفل بالهناء والعافية

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- مساعدة الطفل على تحضير وتقطيع وخط المقادير
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- من المهم الحديث مع الطفل خلال اعداد الشاورما لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد النشاط

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

مثلجات المنجا :

ماذا يتعلم الطفل :

- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر
- اكتساب معلومات علمية كأثر البرودة على المواد
- إثراء المفردات اللغوية

المقادير :

- كوبان من المنجا المثلجة
- ملعقتان من السكر او العسل (في حال لم تكون المنجا حالية)
- ملعقة من عصير الليمون

الطريقة :

- تخلط جميع المقادير في محضرة الطعام الى ان يصبح قوامه سائلا بالفريزر لتجمد
- يسكب الخليط في قوالب المثلجات ويوضع في كل واحدة ملعقة صغيرة
- يوضع بالفريزر الى ان يتجمد ويوكل بالهناء والعافية

أفكار إضافية :

- يمكن استخدام أي نوع فاكهة مثلجة حسب الرغبة
- اذا لم تتوفر الفاكهة المثلجة يمكن استخدام الفاكهة الطازجة وضعها بالفريزر لتجمد

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- مساعدة الطفل على تحضير وتقطيع وخط المقادير
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- من المهم الحديث مع الطفل خلال النشاط لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد النشاط

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

بسكويت موز صحي :

ماذا يتعلم الطفل :

- يساعد على تأزر العين باليد، وينفي العضلات الصغرى
- العمليات الرياضية (الاعداد والقياسات)
- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر
- اثراء المفردات اللغوية
- اكتساب معلومات علمية كأثر البرودة على المواد

المقادير :

- ثلاثة ارباع كوب من الموز المهروس كامل الاستواء (ما يعادل ثلاث موزات صغيرة الحجم)
- كوب شوفان
- ثلاث ملاعق كبيرة من زبدة فول السوداني
- نصف ملعقة صغيرة قرفة
- نصف ملعقة صغير فانيليا
- رشة ملح

الطريقة :

- تخلط جميع المقادير ثم توضع في صينية الطهي على شكل دوائر قم تدخل الفرن الحار لمدة 12 الى 15 دقيقة
- وبعد ان تبرد توكل بالهناء والعافية ومن الممكن أيضا ام تحفظ في وعاء مغطى

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- مساعدة الطفل على تحضير وقياس المقادير
- من الممكن ان يساعد الطفل على خلط المقادير وتشكيل الخليط على شكل دوائر
- تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- محاولة الحديث مع الطفل خلال اعداد البسكوت لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد البسكوت

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

خضروات مع صلصة الزبادي :

ماذا يتعلم الطفل :

- يساعد على تأزر العين باليد، وينفي العضلات الصغرى
- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر
- إثراء المفردات اللغوية

المقادير :

- علبة زبادي
- ملعقة صغيرة زعتر
- نص ملعقة صغيرة سماق
- رشة ملح
- رشة فلفل اسود
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- أي خضروات متوفر مثل: خيار و جزر و فلفل بادر

الطريقة :

- يقطع الطفل الخضروات بشكل طولي باستخدام سكين غير حادة
- يخلط جميع مقادير الصلصة مع بعضها ثم توضع في طبق عميق الى جانب الخضروات المقطعة
- يغمس الطفل الخضروات التي يختارها في صلصة الزبادي وياكلها بالهناء و العافية

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- من المهم الحديث مع الطفل خلال النشاط لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد الوجبة الخفيفة

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

أعواد سلطة الفواكة :

ماذا يتعلم الطفل :

- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر
- إثراء المفردات اللغوية
- يساعد على تأزر العين باليد، وينفي العضلات الصغرى

المقادير :

- أي أنواع فاكهة موسمية متوفرة لديك مثل: بطيخ، شمام، موز، تفاح
- اعواد خشبية

الطريقة :

- يقطع الطفل الفواكه بشكل مكعبات باستخدام سكين غير حاد
- يدخل الفاكهة المقطعة الى اسياخ الشواء
- يوكل بالهناء والعافية

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- من المهم الحديث مع الطفل خلال النشاط لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد سلطة الفاكهة

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

اعداد الخبز :

ماذا يتعلم الطفل :

- استخدام الحواس من تذوق ولمس وشم ونظر
- مقارنة المواد قبل وبعد طبخها
- إثراء المفردات اللغوية
- اكتساب معلومات علمية كأثر الحرارة على المواد
- العمليات الرياضية (الاعداد والقياسات)

المقادير :

- كوبان ونصف طحين
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي
- ملعقة صغيرة ونصف باكينج بودر
- ثلاثة ارباع كوب الى كوب ماء دافئ
- ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

- تعجن المكونات مع بعضها حتى تصبح عجينة ملساء
- تترك لترتاح 10 دقائق
- ثم تكور وتفرد
- ثم تخبز على صاج حارة حتى تتحمر من الجهتين
- يوكل بالهناء والعافية

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- مساعدة الطفل على تحضير وقياس المقادير والعجين وتحويل العجين وفردها
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد حسب الإمكان بما لا يتعارض مع سلامة الطفل
- من المهم الحديث مع الطفل خلال النشاط لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد سلطة الفاكهة

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

الحمص و الجزر :

ماذا يتعلم الطفل :

- يساعد على تأزر العين باليد، وينفي العضلات الصغرى
- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر
- اثراء المفردات اللغوية
- العمليات الرياضية (الاعداد والقياسات)

المقادير :

- كوب من الحمص المسلوق مسبقا او علبة
- ربع فص ثوم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقتان كبيرتان من الطحينة السائلة
- ملعقة صغيرة من الملح
- مكعب ثلج
- جزر او خيار او أي خضروات مفضلة للطفل

الطريقة :

- يقطع الطفل الجزر او أي الخضروات المفضلة لديه باستخدام سكين غير حادة بشكل طولي
- يصفى الحمص من الماء
- نضع في محضرة الطعام الحمص وكل المقادير المتبقية وتخلط الى ان يتجانس ويصبح قوامه كثيفا
- يوضع خليط الحمص في وعاء الى جانب الجزر او أي نوع من الخضروات المفضلة للطفل
- يغمس الطفل الخضروات بالحمص وبالهناء والشفاء

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- مساعدة الطفل على تحضير وقياس المقادير
- من الممكن ان يساعد الطفل على خلط المقادير ووضع الخليط في الوعاء
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد الخضروات والحمص

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

كرات التمر :

ماذا يتعلم الطفل :

- يساعد على تأزر العين باليد، وينفي العضلات الصغرى
- استخدام الحواس من ذوق ولمس وشم ونظر
- إثراء المفردات اللغوية

المقادير :

- تمر مكنوز
- سمسم نبيء او محمص

الطريقة :

- نخرج النواة من التمر
- يعجن التمر ويكور على شكل كور صغيرة الحجم
- تغمس الكرات الصغيرة داخل السمسم: ليلتصق بها من جميع الجهات
- توكل بالهناء والعافية

تعليمات :

- لسلامة الطفل من المهم وجود البالغين طوال تحضير النشاط وعدم ترك الطفل اطلاقا
- مساعدة الطفل على تحضير المقادير، وإزالة نوى التمر وتكويره وتغميسه بالسمسم
- يمكن تشجيع الطفل على التذوق وشم المواد خلال الاعداد
- من المهم الحديث مع الطفل خلال النشاط لزيادة قدرات الطفل على التعبير
- تشجيع الطفل على المشاركة في التنظيف بعد اعداد النشاط

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

المشاركة في ترتيب وتنظيم الخضروات والفواكه في الثلاجة

- ترتيب وتنظيم الخضروات والفواكه في الثلاجة، حيث من الممكن الاستفادة من تواجد الجميع في المنزل
- قد يجد الطفل متعة في تنظيم وترتيب الخضروات والفواكه في الثلاجة بمشاركة الوالدين ومقدمي الرعاية حيث يعتبر التواصل والمناقشة وسيلة جيدة في زيادة وعيهم الصحي وتقوية مفرداتهم اللغوية والتعبير والشعور بالإنجاز

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

مشاركة الأطفال مع والديهم ومقدمي الرعاية في الطبخ

- مشاركة الأطفال مع الوالدين ومقدمي الرعاية في مساعدتهم على طبخ بعض الوجبات اليومية او الوجبات الخفيفة حسب قدراتهم والحديث معهم عن مكونات الطبخة من ملمس وطعم ولون ورائحة والمشاركة في الغسيل والتقطيع والخلط... الخ، مما يساعد على زيادة وعيهم الصحي وتقوية مفرداتهم اللغوية وتنمية حواسهم، كما يساعد على تنمية العضلات الصغرى وتآزر العين باليد ومتعة الشعور بالمشاركة

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377



Childcareksa

#نغذي_أطفالنا_بوعي



جمعية رعاية الطفولة
CHILD CARE ASSOCIATION

لينعم أطفالنا بنمو سليم



Childcareksa

أنشطة مبادرة كلنا معًا

أطلقتها جمعية رعاية الطفولة والحاصلة على جائزة
المؤسسات الصديقة للأسرة و الطفولة

عام 2021 م

للإستفسارات

0507090377

#نغذي_أطفالنا_بوعي