



السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	
<p>الإفطار</p> <p>رقائق الأرز مع كوب حليب نمو الأطفال وتوت بري مجفف</p>	<p>الإفطار</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال وساندوتش مربى</p>	<p>الإفطار</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال ومنقوشة جبنة</p>	<p>الإفطار</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال وكوب شوفان مع ثمرة موز صغيرة</p>	<p>الإفطار</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال وساندوتش من زبدة الفول السوداني</p>	<p>الإفطار</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال وكوب سيربال مع ثمرة موز صغيرة</p>	<p>الإفطار</p> <p>كوب حليب نمو للأطفال مع بيضة مسلوقة وخضراوات</p>	الإفطار
<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>توت العليق مع الزبادي</p>	<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>التمر</p>	<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>عصيدة التفاح</p>	<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>تفاح طازج</p>	<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>شرائح كمثري وبرتقال</p>	<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>قطع خضار</p>	<p>وجبة خفيفة ١</p> <p>تفاح طازج</p>	وجبة خفيفة ١
<p>الغداء</p> <p>يخنة دجاج مع رز وخضار</p>	<p>الغداء</p> <p>كفتة عرايس</p>	<p>الغداء</p> <p>مكرونات مع كرات اللحم بصلصة الطماطم</p>	<p>الغداء</p> <p>شوربة عدس وتوست</p>	<p>الغداء</p> <p>سمك فيليه مشوي مع الأرز البني والبروكلي المطبوخ</p>	<p>الغداء</p> <p>دجاج، كوسا، وبطاطا مهروسة</p>	<p>الغداء</p> <p>٨ مكعبات من البطاطا المطبوخة بالكزبرة والثوم</p>	الغداء
<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال مع شرائح كيوي أو دراق</p>	<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>بطيخ طازج</p>	<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>شمام طازج</p>	<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال وفرولة طازجة</p>	<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>مكعبات المانجا والزبادي</p>	<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>التوت الطازج</p>	<p>وجبة خفيفة ٢</p> <p>كوب حليب نمو الأطفال مع ثمرة موز صغيرة</p>	وجبة خفيفة ٢
<p>العشاء</p> <p>رقاقات جبنة مشوية مع خيار مقطع</p>	<p>العشاء</p> <p>جبين على شريحة خبز وطماطم</p>	<p>العشاء</p> <p>رقائق الرز مع كوب حليب نمو الأطفال</p>	<p>العشاء</p> <p>شرائح الديك الرومي المشوية مع ساندوتش جبنة كريمي</p>	<p>العشاء</p> <p>ساندوتش حمص وخضار مع كوب حليب نمو الأطفال</p>	<p>العشاء</p> <p>ساندوتش لبننة مع الخضار وكوب من حليب نمو الأطفال</p>	<p>العشاء</p> <p>ساندوتش من جبنة الحلومي مع الخضار الطازج</p>	العشاء



<p>يوم ٣</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال وساندوتش من زبدة الفاول السوداني</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ خبز مدور (رول) صغير ١ ملعقة كبيرة من زبدة الفاول السوداني***</p> <p>الفاستق وزبدة الفستق (الفاول السوداني) من المصادر الغنية بفيتامين E. وهو من مضادات الأكسدة القوية التي تحمي الأغشية العصبية وايضا الثيامين الذي يساعد الدماغ والجهاز العصبي.</p> <p>***يحتوي على المكسرات</p>	<p>يوم ٢</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال وكوب سيريال مع ثمرة موز صغيرة</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١/٢ كوب أبتاميل سيريال ١ ثمرة موز متوسطة الحجم</p> <p>١. ضعي نصف كوب من ابتاميل سيريال في وعاء . ٢. أضيفي كوب من حليب ابتاميل جونيور في طور النمو (٢٠٠ مل) ٣. قومي بتقطيع موزة صغيرة الى شرائح. ٤. أضيفيها الى الوعاء مع الحليب وابتاميل سيريال .</p>	<p>يوم ١</p> <p><b>كوب حليب نمو للأطفال مع بيضة مسلوقة وخضراوات</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ بيضة مسلوقة ١ شريحة خبز طرية* ١/٢ كوب من الخضار الطازجة</p> <p>البيض مصدر هام للبروتين ذو النوعية الجيدة. ويتواجد ما يزيد على نصف كمية البروتين في بياض البيض بالإضافة إلى فيتامين B٢، وفيتامين D، والأملاح مثل الزنك، والحديد والنحاس. أما صفار البيض فهو غني بالكولين الذي يُساعد على تنمية الذاكرة.</p> <p>*يحتوي على القمح</p>	<p><b>الإفطار</b></p>
<p>يوم ٧</p> <p><b>رقائق الارز مع كوب حليب نمو الأطفال وتوت بري مجفف</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١/٢ كوب من رقائق الارز ١ ملعقة كبيرة من التوت البري (كرانبيري) المجفف</p>	<p>يوم ٦</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال وساندوتش مربى</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ شريحة خبز طرية ١ ملعقة كبيرة من مربى المشمش أو الفراولة</p>	<p>يوم ٥</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال ومنقوشة جينة</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ منقوشة جينة صغيرة مكونة من حبوب القمح الكاملة*</p> <p>الحبوب الكاملة غنية بالعناصر الغذائية. بما في ذلك البروتين، الألياف، فيتامينات B، مضادات الأكسدة، والمعادن النادرة (الحديد، الزنك، النحاس، والمغنيسيوم). وتساعد فيتامينات B في الحبوب الكاملة على صحة الجهاز العصبي.</p> <p>*يحتوي على القمح</p>	<p>يوم ٤</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال وكوب شوفان مع ثمرة موز صغيرة</b></p> <p>١ كوب حليب أبتاميل جونيور للأطفال في طور النمو (٢٠٠ مل) ٣/٤ كوب من الشوفان ١ ثمرة موز</p> <p>١. اطبخي الشوفان مع الماء في قدر. ٢. دعي المزيج يغلي واتركيه يطهو لدقيقة واحدة. ٣. ارفعيه من على النار واتركيه يبرد لمدة دقيقتين إلى خمسة دقائق. ٤. أهرسي الموز وضيفيها إلى مزيج الشوفان. قدميه مع كوب من حليب أبتاميل جونيور للأطفال في طور النمو (٢٠٠ مل)</p>



<p>يوم ٣ <b>شرائح كمثري وبرنقال</b></p> <p>١/٢ ثمرة كمثري ١/٢ ثمرة برنقال</p>	<p>يوم ٢ <b>قطع خضار</b></p> <p>١/٢ كوب من الخضار الطازجة والمقطعة مثل الخيار ، الجزر ، الفلفل الاخضر ، الطماطم ... الخ</p> <p>الطماطم والجزر هما من المصادر الغنية بمضادات الأكسدة والتي تحافظ على صحة وسلامة خلايا الدماغ.</p>	<p>يوم ١ <b>تفاح طازج</b></p> <p>١ ثمرة تفاح صغيرة مقشرة ومقطعة شرائح صغيرة</p>	<p>يوم ٥ <b>عصيدة التفاح</b></p> <p>١/٢ كوب من عصيدة التفاح المهروسة</p>	<p>يوم ٤ <b>تفاح طازج</b></p> <p>نصف تفاحة مقشرة ومقطعة شرائح صغيرة</p>
	<p>يوم ٧ <b>توت العليق مع الزبادي</b></p> <p>٥ ثمرات من توت العليق (راسبيري) ١ زبادي أكتيفيا طبيعي مخفوق</p> <p>الزبادي غني بالبريبايوتكس والتي تزيد المناعة وتحمي الجهاز الهضمي من الكائنات الدقيقة الضارة التي قد تسبب الالتهابات المعوية. وهو يحتوي أيضاً على B12، والذي يحافظ على مستوى كريات الدم الحمراء ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل سليم.</p>	<p>يوم ٦ <b>التمر</b></p> <p>٣ حبات من التمر</p>		



يوم ١

### ٨ مكعبات من البطاطا المطبوخة بالكزبرة والثوم

١٦٠ غرام من اللحم المطهو  
١/ من الجزر المطبوخ  
( علي شكل مكعبات )  
٨ من البطاطا المطبوخة  
بالكزبرة والثوم



## الغداء

١. إضيفي ملعقة صغيرة واحدة من الزيت النباتي بآناء الطبخ .
٢. سخني آناء الطبخ على درجة حرارة متوسطة آلى متوسطة عالية . ثم اضيفي اللحم المفرومة في منتصف الآناء .
٣. حركي اللحم المفروم بشكل مستمر للتآكد من آنها نضجت كلها . ثم ضعها على جنب .
٤. إضيفي مكعبات الجزر ومكعبات البطاطس واخبزيهم في الفرن حتى تصبح مقرمشة .
٥. اغسلي أوراق الكزبرة . ثم تخلصي من الجذور . وقومي بتقطيع الأوراق بشكل ناعم . ضعي الأوراق على منشفة ورقية ليضع دقائق حتى يجف الماء منها .
٦. في النهاية أضيفي كل المكونات مرة أخرى إلى الآناء . وأخلطيهم جيدا وقومي بطهوها لمدة ٣-٥ دقائق أخرى مع التحريك .

يوم ٣

### سمك فيليه مشوي مع الأرز البني والبروكلي المطبوخ

٦٠ غرام من شريحة سمك  
الفيليه المشوية ( ملعقة  
صغيرة زيت زيتون و ملعقتان  
صغيرتان من عصير الليمون )  
١/٢ كوب من الأرز البني  
١/٢ كوب من البروكلي  
المطبوخ

١. في قدر كبير اضيفي الأرز البني مع الماء ودعيه يوصل لدرجة الغليان . بعدها قومي بنقله إلى صينية فرن مدهونة مسبقاً بالزبدة . غطيه واخبزيه في الفرن على درجة حرارة ٣٧٥° لمدة ١٠ دقائق .
٢. ثم أضيفي نصف كوب من البروكلي وضعي عليهم شرائح سمك الفيليه .
٣. غطي واخبزي الطعام من ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يصبح السمك سهل للتقسيم باستخدام الشوكة .
٤. للتقديم ، رشني ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع ملعقتين صغيرتين من عصير الليمون الطازج

تعتبر الأسماك الغنية بالدهون مثل السلمون من المصادر الغنية بأحماض أوميغا ٣ وهي حمض دوكوزا هيكسانويك (DHA) ، حمض إيكوزا بنتانويك (EPA) الضروريان لنمو وعمل الدماغ.

يوم ٢

### دجاج، كوسا، وبطاطا مهروسة

٦٠ غرام من الدجاج المقشّم على  
شكل مكعبات  
١/٢ كوب من الكوسا المطبوخ  
١/٢ كوب من البطاطا المهروسة\*\*

١. ابدأي مع البطاطا ، قومي بتقطيعها إلى مكعبات صغيرة بحجم لقمة واحدة، وضعها في آناء الطبخ . تسلق البطاطا في آناء على النار لمدة ١٠-١٥ دقيقة من بدء غليان الماء ، حتى تصبح قابلة للهرس بالشوكة .
٢. باستخدام هراسة البطاطا أو ملعقة قوية . اهرسي البطاطا حتى تصبح مهروسة وممزوجة بشكل جيد (يمكنك إضافة نصف كوب من الحليب لتطرية البطاطا )
٣. قومي بإضافة الكوسا مع رشّة من زيت الزيتون إلى مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة إلى عالية . وقومي بطهوها لمدة ٧ دقائق حتى يصبح لونها بني من الخارج لكن صلبة من الداخل . قومي بإزالة الكوسا من الصينية وضعها في طبق على جنب .
٤. أضيفي الدجاج المقطع ، وقومي بطهوه لمدة ١٥ دقيقة على كلا الجانبين حتى يصبح ذهبي اللون ومطهو بشكل كامل .
٥. للتقديم ، ضعي طبقة من البطاطا المهروسة و فوقها بعض الكوسا ثم اضيفي الدجاج وقدميه مع بقية الوجبة .

\*\*يحتوي على الحليب



يوم ٤

### شوربة عدس وتوست

١/٢ كوب من شوربة عدس  
١ شريحة من الخبز الطري\*  
١/٢ ثمرة طماطم  
١/٢ جزرة  
١/٢ ثمرة بطاطا

١. سخني الزيت في اناء الطبخ واقلي البصل المقطع لمدة ٥ دقائق .  
٢. أضيفي الثوم المقطع، الكركم والكمون واستمري بطبخه لعدة دقائق أخرى  
٣. أضيفي العدس والطماطم والجزر والبطاطا الي ٤ اكواب من الماء وأطبخيهم لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة، وقومي بتقليب الطعام اثناء الطبخ ، لمنع العدس من الالتصاق بأسفل الاناء.  
٤. أضيفي عصير الليمون واتركي الطعام على النار لمدة ٢-٣ دقائق أخرى  
٥. لا يوجد ضرورة لهرس الطعام الا اذا اردتي أن تقدميه بشكل متجانس.  
٦. قدميه مع شريحة من الخبز المحمص .

الطماطم والجزر هما من المصادر الغنية بمضادات التأكسد والتي تحافظ على صحة وسلامة خلايا الدماغ.

\*يحتوي على القمح

يوم ٥

### مكرونه مع كرات اللحم بصلصة الطماطم و بطاطا حلوة

٢ كرات اللحم المطهوه  
١/٢ كوب من المعكرونه\*  
١/٤ كوب من الطماطم المطهوه  
١ ملعقة كبيرة من شرائح الجزر  
١ كوب من الخضار الطازجة

١. ضعي اللحم المفرومة في وعاء كبير، وشكليها على شكل كرتين. غطيها وخزنيها في الثلاجة حتى تحتاجيها .  
٢. ضعي مقلاة كبيرة على النار على درجة حرارة متوسطة ، اقلي البصل والثوم والجزر في الزيت النباتي حتى يصبح البصل شفاف .  
٣. أضيفي كرات اللحم وأطبخيها حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً .  
٤. أضيفي رب البندورة واتركي الصلصة على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة .  
٥. قدمي الطبق مع المعكرونه المطبوخة.  
٦. اختاري اي نوع من الخضراوات الطازجة والتي يحبها طفلك، وقطعيها الي قطع صغيرة وأضيفي عصير ليمون طازج وزيت الزيتون كصلصة جانبية.

\*يحتوي على القمح

يوم ٦

### كفتة عرايس

كفتة عرايس:  
١/٤ رغيف عربي كبير\*  
٦ غرام كفتة  
١ ملعقة كبيرة حمص  
١ ثمرة طماطم  
١/٢ كوب من الجزر والبروكلي  
المطبوخ

١. سخني الفرن الي ٤٠٠ درجة فهرنهايت (٢٠٠ درجة سيلسيوس).  
٢. في خلط الطعام ، اخلطي البصل والثوم والبقدونس حتى تصبح مفرومة بشكل ناعم. ضعيها في وعاء كبير واضيفي اللحم والبندورة .  
٣. أضيفي كمية قليلة من الملح . اخلطيها كلها بيديك حتى تمتزج بشكل جيد.  
٤. رتبي خبز البيتا المقطع على ورق مخصص للخبز. ضعي في كل ربع البعض من الحمص و ملعقتين كبيرتين من خليط اللحم ، وزعيها بالتساوي . ادهني كل ربع على الجهتين بكمية قليلة من زيت الزيتون.  
٥. اخبزيها لمدة ٢٠ دقائق، اقليها على الجهة الثانية ، ثم استمري في الخبز لمدة ١٠ دقائق أخرى.  
٦. عندما يصبح خبز البيتا بني و مقرمش ، دعيه يبرد ثم قدميه لطفلك!

\*يحتوي على القمح

يوم ٧

### يخنة دجاج مع رز وخضار

يخنة:  
١/٢ كوب من الخضار  
المطبوخة (كوسا، جزر،  
باذنجان)  
١/٢ كوب أرز  
٦٠ غرام من الدجاج المطبوخ  
على شكل مكعبات

١. سخني زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة كبيرة.  
٢. تبلي الدجاج بكمية قليلة من الملح، أضيفيها الي المقلاة ، واطبخيها من ٢-٣ دقائق حتى يصبح لونها بني على كل الجوانب .  
٣. أضيفي البصل، الكوسا ، الباذنجان والجزر .  
٤. استمري بالطبخ على درجة حرارة متوسطة الي عالية من ١٢-١٥ دقيقة او حتى تصبح طرية .  
٥. قدميها مع نصف كوب من الارز البني المطبوخ .



# وجبة خفيفة ٢

وجبة خفيفة ١

<p>يوم ٣</p> <p><b>مكعبات المانجا والزبادي</b></p> <p>٥ مكعبات من المانجا ١ علبة زبادي طبيعي اكتيفيا (١٢٠ مل)</p> <p>الزبادي غني بالبروبيوتيك الذي يقوي المناعة ويحمي الجهاز الهضمي من الكائنات الدقيقة الضارة التي قد تتسبب بالالتهابات المعوية. وهو يحتوي أيضاً على B١٢، والذي يحافظ على مستوى كريات الدم الحمراء ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل سليم.</p>	<p>يوم ٢</p> <p><b>التوت الطازج</b></p> <p>نصف كوب من التوت الطازج (الفراولة ، توت العليق والتوت الازرق)</p> <p>التوت بأنواعه (الفراولة، الراسبيري، البلوبيري، إلخ...) من المصادر الغنية بمضادات التأكسد، وفيتامين A، مجموعة فيتامين C، E والتي تساعد في تقوية نظام المناعة والحد من الالتهابات..</p>	<p>يوم ١</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال مع ثمرة موز صغيرة</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ ثمرة موز صغيرة الحجم</p> <p>الشوفان غني بالألياف وهو مصدر جيد لفيتامين E، وفيتامينات B، والبوتاسيوم والزنك والذي يمنح الدماغ القدرة على العمل بكامل طاقته.</p>		
	<p>يوم ٧</p> <p><b>كوب حليب نمو الاطفال مع شرائح كيوي أو دراق</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ ثمرة كيوي أو دراق مقطعة إلى شرائح</p>	<p>يوم ٦</p> <p><b>بطيخ طازج</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ١ كوب من البطيخ المقطع إلى مكعبات</p>	<p>يوم ٥</p> <p><b>شمام طازج</b></p> <p>١ كوب من الشمام المقطع إلى مكعبات بيرية</p>	<p>يوم ٤</p> <p><b>كوب حليب نمو الأطفال وفراولة طازجة</b></p> <p>١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل) ٤ ثمرات فراولة مقطعة إلى مكعبات</p>



# العشاء



يوم ٣  
ساندوتش حمص وخضار  
مع كوب حليب نمو الأطفال

١ شريحة من الخبز الطري\*  
١ ملعقة كبيرة حمص شرائح  
صغيرة من اصابع الخيار و  
الطماطم  
١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل)

١. ضعي الكمية المرغوبة من الحمص على  
شرائح الخبز  
٢. قطعي الساندوتش الى شرائح  
٣. أضيفي شرائح الخيار والبندورة

\*يحتوي على القمح

يوم ٢  
ساندوتش لبننة مع الخضار  
وكوب من حليب نمو الأطفال

٢ شريحة من الخبز الطري\*  
١ ملعقة كبيرة لبننة  
اصابع الخيار و الطماطم ١ كوب  
حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل)

\*يحتوي على القمح

يوم ١  
ساندوتش من جبنة  
الحلومي مع الخضار الطازج

١ شريحة من الخبز الطري\*  
٣ شرائح من جبنة الحلومي  
المشوية  
شرائح الخضار الطازجة  
(فلفل ملون وخيار)

\*يحتوي على القمح

يوم ٧  
رقاقات جبنة مشوية  
مع خيار مقطع

٣. ضعي لفائف الجبن (حوالي ٣ لفائف في  
كل مرة)، بحيث يكون الجانب المفتوح  
على الجهة السفلى من المقلاة. واشويها  
على كل الجوانب حتى يصبح الخبز  
محمص والجبنة ذائبة. يمكنك ان  
تضعطي على اللفائف بالملعقة  
المسطحة حتى تتأكدي انها لن تفتح  
اثناء الطهو .

٤. أخرجيها وأعيدي العملية مع باقي  
شرائح الخبز، قدميها في الحال مع شرائح  
من الخيار المقطع.

\*يحتوي على القمح

٤ لفافات جبنة مشوية\* (رقاقات)  
١ ثمرة خيار مقطعة إلى شرائح

١. ضعي بعض القطع من الخبز على  
سطح مستوي. استخدم مرفاق العجين  
حتى تصبح مسطحة. بعدها ، اذا أردت،  
استخدمي سكين لقطع قشرة الخبز من  
على كل جانب من الخبز المسطح .

٢. ضعي شريحة من الجبنة على كل  
قطعة من الخبز، قومي بلفها باحكام  
لتشكل لفائف الجبن

يوم ٦  
جبين على شريحة  
خبز وطماطم

١ شريحة خبز طرية  
٣٠ غرام جبنة مبسترة تحتوي على  
نسبة قليلة من الملح،  
٤ ثمرات طماطم صغيرة مقطعة  
إلى نصفين

الطماطم والجزر هما من المصادر الغنية  
بمضادات التأكسد والتي تحافظ على  
صحة وسلامة خلايا الدماغ.

يوم ٥  
رقائق الارز مع كوب  
حليب نمو الأطفال

١ كوب حليب نمو للأطفال (٢٠٠ مل)  
١ كوب من رقائق الارز

يوم ٤  
شرائح الديك الرومي  
المشوية مع ساندوتش  
جبنة كريمي

١/٢ شريحة من خبز الباجيت  
الفرنسي\*  
٣٠ غرام من شرائح الديك الرومي  
المشوية  
١ ورقة خس  
١ ملعقة صغيرة من الجبنة  
الكريمي

١. أدهني الجبنة القابلة للدهن على  
شريحتين من خبز الباجيت الفرنسي.  
٢. ضعي شريحة من الديك الرومي والخس  
على الجبنة القابلة للدهن.

\*يحتوي على القمح