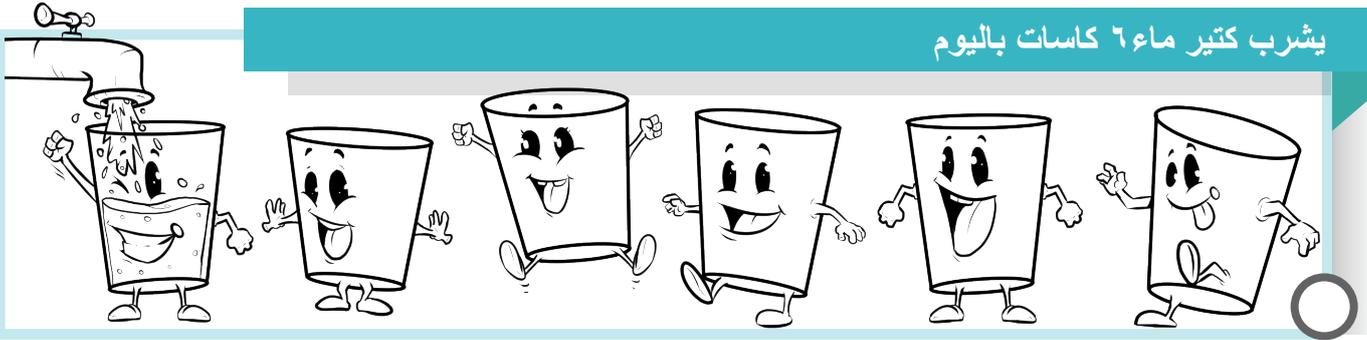


طعام الأطفـل-ميسور و نعمل هذا

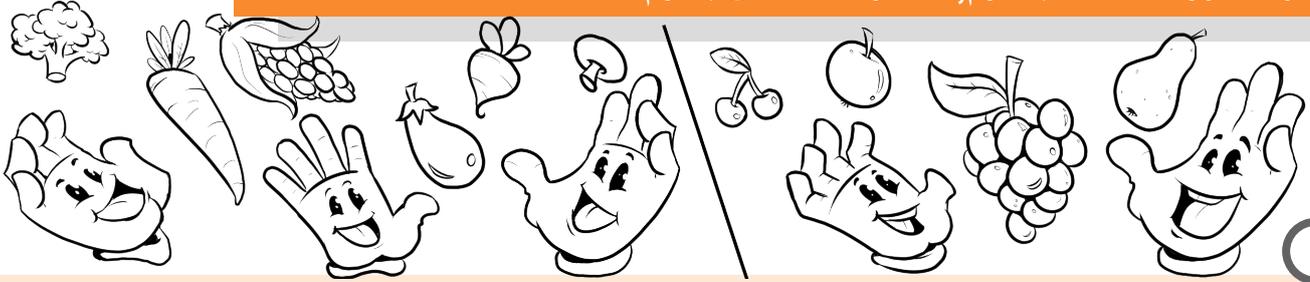
يشرب كثير ماء ٦ كاسات باليوم



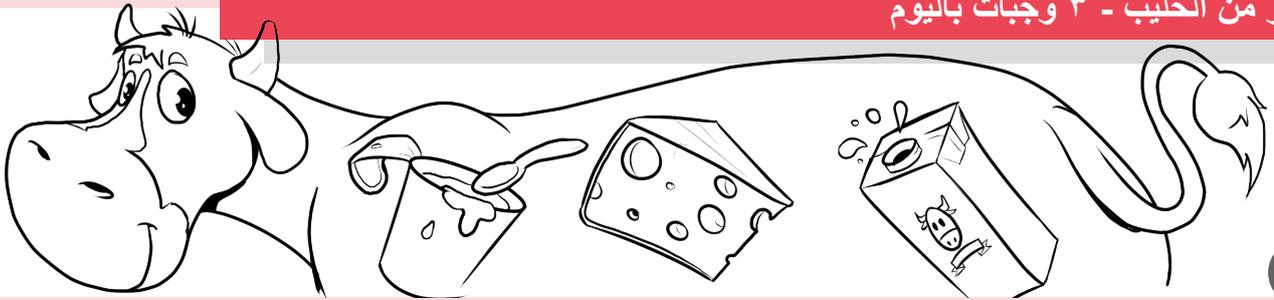
كثير من الحبة بأكلها



كثير خضروات - ٣ أيد بل يوم, أقل فواكه - يديين باليوم



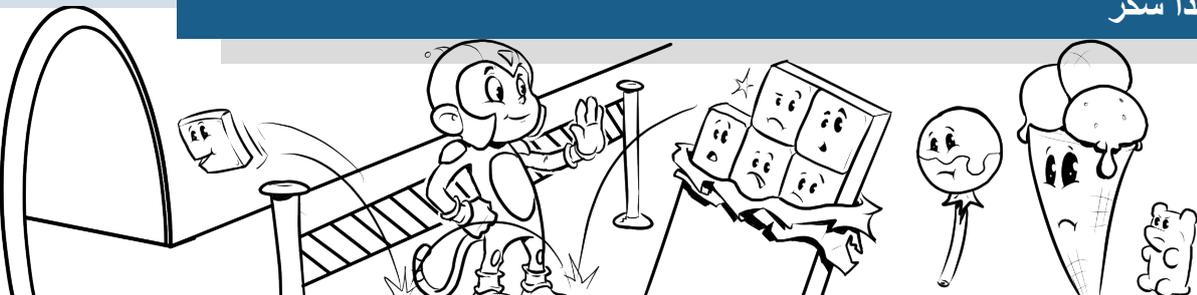
كثير من الحليب - ٣ وجبات باليوم



قليل سجق و لحم



قليل جداً سكر





طعام الأطفال-ميسور و نعمل هذا

قدوة منكون



منجرب شغلات جديدة مع بعض
إطفأ تلفزيون و تلفون بوقت الأكل
ل قليل حلويات بالبيت

اشترى ذكي



يكتب الاشياء الذي اها على الورق
يروح عالتسوق جوعان ما
ما جزاء الاطفال مع حلويات

معطف يطبخ



خضروات طهي تتطبخ
قليل من الدهون يستخدم بالمشواء
الفرن بمكان مقلاة عميقة يستخدم

يستخدم دهون منيح



يستخدم زيت تي
يأكل لحم 2-3 مرات بل أسبوع
يأكل سمك مرة او مرتين بالأسبوع

يأكل بشكل منتظم



أفطر صباحا بالبيت
يكون طعام الغداء او العشاء ساخن لازم
يأكل من وقت لوقت خضار وفاكهة

التمتع الأكل



يأكل مع بعض
حالة منيحة مع أحاديث جيدهو يخلق
يأكل ببطء

وقت الفراغ الأطفـل-يشكل نشاط



ألتحرك كثيراً



طريق على روضة او مدرسة مشي
يلعب ساعة او ساعتين باليوم و في مكان اللعب
يمشي درج عوضاً درج متحرك
يطلع كمان بل جو خاطئ

رياضة مرتين بالاسبوع



يشجع هوايات
يستخدم الوالدان-الطفـل
للتعلم جـمـبـاز و السباحة
يستخدم عروض الرياضة من المدرسة بعد الظهر

تحديد وقت الوسائط



عمر ٣-٥ صفر دق. باليوم
عمر ٤-٦ من ٣٠-٥٠ دق. باليوم
عمر ٧-١١ من ٦٠-٥٠ دق. باليوم
يلعب بالخارج أحسان من يستخدم وسائط الداخل

نوم الكافي



وفي الطقوس النوم متكرر
أطفال يوريدوا وقت العشاء يرتاح
مافي وسائط قبل ساعة النوم

مارس



الأبوان يكون قدوة
الأطفال من طريق التعليم-النظر إلى الاسفل
تفاعلوا مع أطفالكم
اعملوا نشاط العطلة نهاية الأسبوع

يمنع ملل



يرسم او يقرأ الكتب
ما يستخدم تلفزيون او تليفون ضد الملل
ما يأكل بسبب الملل
يكتب على الورق مع تفكير بالحركات

فكرات الحركات

فكرات الحركات

