



يونيو 2026 • العدد

مركز موارد الأسرة في مدينة نيو بريتن

آخر الأخبار والتحديثات



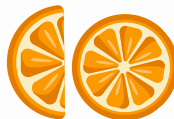
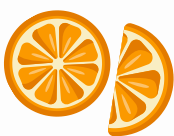
كن قدوة في مجال التغذية

بقلم: السيدة مارشا ميشود

هل تعلم أن تناول الوجبات معاً يمثل فرصة للآباء لتعريف أطفالهم بأطعمة جديدة؟ إن تناول الطعام كعائلة يتيح لك أن تكون قدوة في الأكل الصحي. وأفضل طريقة لتشجيع الأكل الصحي هي أن تأكل أنتَ بشكل صحي. في كثير من الأحيان، يتبع الأطفال نمط حياة البالغين الذين يرونهم كل يوم. ركز على إظهار عادات الأكل الصحية والمواقف الإيجابية تجاه الطعام. ويشمل ذلك تناول أطعمة متنوعة، خاصة الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وإظهار الاستمتاع أثناء تناولها. من المفيد تهيئة بيئة ممتعة أثناء تناول الوجبات. تجنب التعليقات السلبية حول الطعام. تذكر أن الأطفال مثل الإسفنج، فهم يمتصون كل شيء.

تعد التغذية السليمة للأطفال أمراً ضرورياً لضمان صحتهم ورفاههم أثناء نموهم. يحتاج الأطفال إلى الأطعمة المناسبة في الوقت المناسب لينمو ويتطوروا ويحققوا كامل إمكاناتهم. وتعد مرحلة الطفولة المبكرة هي الفترة الأكثر أهمية للتغذية السليمة، كما أنها تمثل بداية تكوين العادات الجيدة.

يُعد تحسين جودة الأطعمة المخصصة للأطفال وممارسات التغذية في السنوات الأولى من العمر حجر الزاوية في الوقاية من سوء التغذية بجميع أشكاله. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى مشاكل صحية متنوعة، بما في ذلك توقف النمو، وضعف المناعة، واضطرابات الإدراك.



نصائح للتعلم في الصيف!

بقلم: السيدة نيبى سانشيز

- خصص ما بين 15 إلى 30 دقيقة يومياً للتعلم.
- قم بإنشاء تقويم تعليمي يتضمن الأنشطة.
- تدريباً معاً على كتابة الأرقام والحروف.
- شجعوا اللعب الذي يتطلب التفكير.
- قم بإعداد صندوق الأنشطة الحسية.
- اصنع كتاباً من الأشكال.
- العد يومياً.
- الرسم بالأصابع.
- تدرب على كتابة الاسم.





الصحة



بقلم: الأنسة ليلا أوكاسيو

تعد التغذية الصحية أمراً أساسياً لصحة طفلك وجسده ونموه. فهي تقلل من احتمالية إصابة طفلك بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسمنة. كما أن الأكل الصحي يتيح للجميع الشعور بالراحة والاستمتاع بالحياة بشكل أكبر. إن تناول الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس يمنح طفلك التغذية التي يحتاجها للنمو والتمتع بصحة جيدة. المجموعات الغذائية الخمس هي: الفواكه، والخضروات، والحبوب، والأطعمة البروتينية، ومنتجات الألبان. يجب على الأطفال الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة أو الملح المضاف أو السكريات المضافة. كما يجب تشجيعهم على شرب الماء. إن البدء في سن مبكرة يجعل الأطفال أقل انتقائية في الطعام.



ركن الموظفين

مركز موارد الأسرة في مدرسة تشامبرلين (CHAMBERLAIN)
120 NEWINGTON AVE. NEW BRITAIN 06051
LILA OCASIO, FSL (860) 832-5691
OCASIO@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة جيفرسون (JEFFERSON)
140 HORSEPLAIN RD. NEW BRITAIN 06053
MARSHA MICHAUD, FSL 860-224-3193
MICHAUMA@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

مركز موارد الأسرة في مدرسة سميث (SMITH)
142 RUTHERFORD ST. NEW BRITAIN 06051
MELINDA EBERLE, FSL 860-223-8819
EBERLE@CSDNB.ORG
NEBBY SÁNCHEZ, FSL 860-225-8647
SANCHEZN@CSDNB.ORG

أنشطة عائلية لشهر يونيو 2026

- اطلع على دليل الأنشطة الصيفية للأطفال في ولاية كونيتيكت. انقر هنا لمزيد من المعلومات!

