



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

ما هي قوة عائلتكم؟

1 اختر بطاقة تصف عائلتك: "هذا
"أمر مهم لنا، ونجيد فعله"

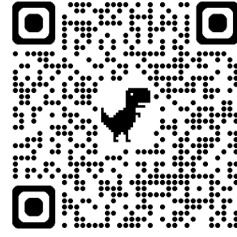
2 اختر البطاقة التي تهتمك: "أتمنى لو
كان لدينا المزيد من هذا. هذا شيء
نرغب في التدريب عليه."

تذكر: ليس بالضرورة أن تتحقق جميع
الشروط في عائلة واحدة. لكل عائلة نقاط
قوتها وطريقتها الخاصة في تناول الطعام.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia



مزيد من المعلومات
عبر رمز الاستجابة
السريعة.

www.ruokakasvatus.fi

Instagram: @ruokakasvatus

Pakko maistaa? -podcast Spotifyssa ja Suplassa



Euroopan unionin
osarahoittama

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä
maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta
(2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen
toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu,
Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

تناول العائلة الطعام معًا كلما أمكن ذلك.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

يتدرب الطفل على تقديم الطعام في طبقه الخاص.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

تتناول الأسرة بأكملها الطعام ذاته.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

لقد وجدنا أطعمة تُسهّل الحياة اليومية.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

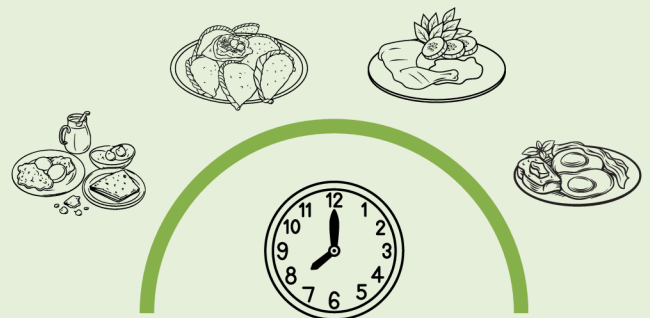
نطبخ معًا مع الطفل.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

لدينا مواعيد وجبات منتظمة.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أتذكر أن أعتني بنفسني
وأتناول الطعام أيضًا.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

لا نجلب الهواتف إلى
طاولة الطعام



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

نسمح للطفل بتحديد
كمية الطعام التي يريد
تناولها.
لا أضغط على الطفل
لتناول الطعام.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أتناول الأطعمة التي
أتمنى أن يتناولها
طفلي





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

نسمح للطفل بالتدريب
على تناول الطعام بشكل
مستقل.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أحاول أن أحافظ على
هدوئي بخصوص
الفوضى.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

نلعب بالطعام أحياناً.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أستكشف الطعام مع
الطفل باستخدام
حواسه المختلفة.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أتعامل مع طعام عائلتنا
بمرونة وسهولة.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أقدم خضراوات ذات
ألوان متنوعة.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أقدم الماء لإرواء
العطش، والماء أو
الحليب مع الوجبات.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أقدم الخضراوات مع كل
وجبة، حتى لو لم يأكلها
الطفل.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أختار المنتجات التي
تحمل "رمز القلب" في
المتجر.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

أختار غالبًا منتجات
الحبوب الكاملة.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

نتناول أحيانًا وجبات
نباتية.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

arabia

نتناول الحلوى
كمحليات.

