



وزارة الصحة  
Ministry of Health



## تغذية المرضع

الحفاظ على ثلاث وجبات  
أساسية ووجبتان خفيفتان

الحرص على النوعية  
وليس الكمية

غذاء متوازن  
وسوائل كافية

### المجموعات الغذائية المهمة للمرأة المرضع



اللحوم وبدائلها



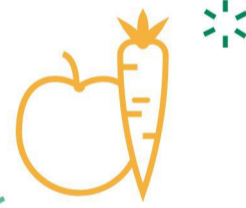
السوائل



الحبوب



مشروبات الألبان قليلة الدسم



الفواكه والخضروات

### أمثلة على وجبات صحية خفيفة



كوب حليب  
قليل الدسم



كوب  
عصير طازج



فواكه مجففة  
(تين / مشمش)



حمص مع  
شرائح من الخبز



زبادي قليل  
أو خالي الدسم



شرائح فواكه  
وخضار طازجة



ساندوتش  
(أجبان قليلة الدسم)