

مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE



# الطباخ الصغير

لنجرّب الوصفات السهلة  
والصحية!



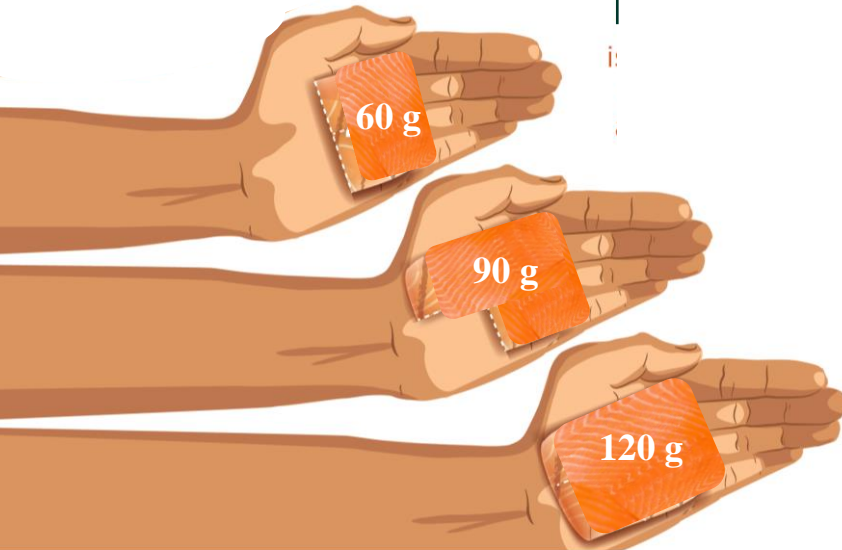
# الكمية الموصى بها من الأسماك



يرجى التأكد من كونك لا تعاني من حساسية للمأكولات البحرية قبل استخدام هذه الوصفات.

يوصى بتناول حصتين من الأسماك في الأسبوع.

الكمية بالجرام	العمر بالسنوات
60	4-7
90	8-10
120	11-13



# للتذكير

يتوجب عليكم الاستعانة  
بالبالغين عند تحضير أي وجبة

يرجى التأكد من كونك لا تعاني من حساسية  
للمأكولات البحرية قبل استخدام هذه الوصفات.



# أصابع الهامور المخبوزة



## طريقة التحضير:

- نقطع الهامور الى أصابع
- ثم نقوم بتكسير رقائق الذرة بخفة ونخلطها مع فتات الخبز في وعاء.
- نضيف الأعشاب والملح
- نخفق البيض في وعاء آخر.
- نغمس الهامور في خليط البيض، ثم في البقسماط، ويرش أكثر حتى يتغلف بالكامل.
- ندهن الصينية بقليل من الزيت، ثم ندخل أصابع الهامور إلى فرن محمى على حرارة 190 درجة مئوية لمدة 15-20 دقيقة حتى تنضج.

## المكونات:

- 500 غرام فيليه الهامور
- 1 كوب رقائق الذرة
- 2 كوب بقسماط
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب مجففة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

## مكونات صلصة التغميس:

- نصف كوب زبادي يوناني
- نصف ملعقة ثوم مفروم
- 2 ملعقة عصير ليمون
- نصف ملعقة قشر ليمون
- 2 ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- 1 ملعقة طعام من البصل الأخضر المفروم

# كرات الأرز والجشيد



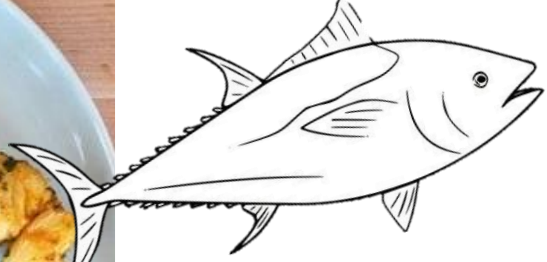
## طريقة التحضير:

- نضيف زيت الزيتون للأرز بنقوم بخلط الأرز مع زيت الزيتون لتسهيل عملية التشكيل
- نشكل الأرز ونضيف الجشيد في المنتصف لتشكيل الكره
- نزين الكرات بالسّمسم ونقدمها

## المكونات:

- 2 كوب جشيد
- 3 أكواب أرز مطبوخ
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- بذور السمسم (للتزيين)

# أسياخ الكنعد المشوية



## طريقة التحضير

- نقطع الكنعد لمكعبات متوسطة الحجم
- في وعاء نضيف الثوم, الليمون, زيت الزيتون, الببريكا, الكركم, الكمون وخلط
- نضيف قطع السمك للخليط ونتركه فالثلاجة لـ 30 دقيقة
- نستخدم الاسياخ الخشبية لنصف قطع السمك
- نسخن الشواية مسبقاً ثم نقوم بوضع الاسياخ
- نقلبهم حتى النضج (عند تغير لون السمك)
- نقدمهم مع الأرز, الخبز او اختيارك من الخضار

## المكونات:

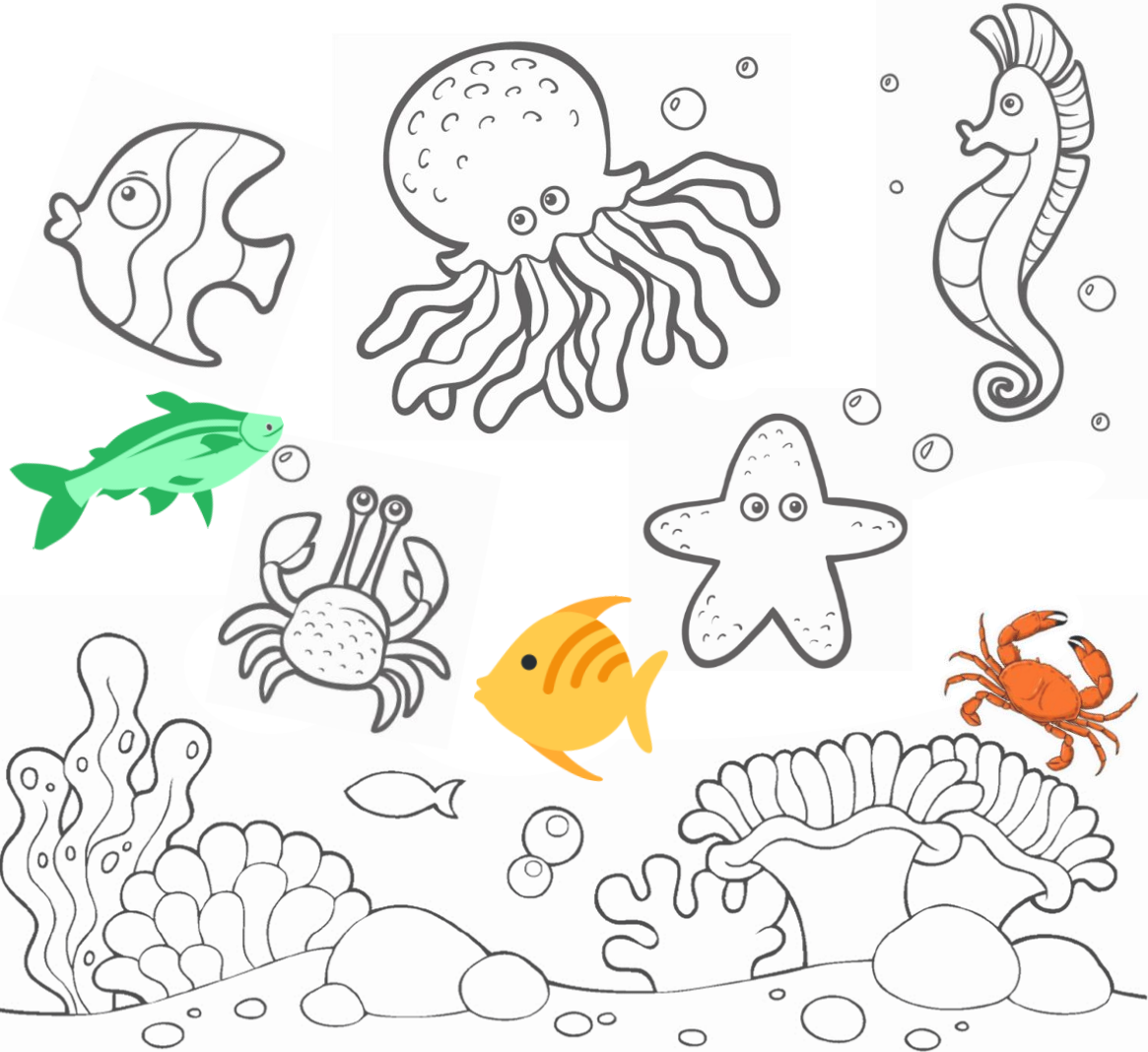
- نصف كيلو كنعد فيله
- ملعقتين صغار من عصير الليمون
- رشة ملح
- 2 فص ثوم مفروم
- ربع كوب زيت زيتون
- ملعقة صغيرة من البابريكا
- نصف ملعقة كركم
- نصف ملعقة من الكمون المطحون





\* لا تتردد في استبدال أصناف الأسماك في هذه  
الوصفات باختيار المأكولات البحرية المفضلة لديك!  
\* يرجى التأكد من أن طفلك لا يعاني من حساسية  
للمأكولات البحرية قبل استخدام هذه الوصفات.

# لون عالم البحار





# بدائل صحية للعادات الغذائية

بدلاً من ....	سأجرب طريقة جديدة صحية سوف أقوم بـ .....
تناول الوجبات الجاهزة واللحوم المصنعة (مثل اللحوم الباردة أو النقانق وغيرها)	تناول المزيد من الوجبات باللحوم الطازجة الصحية (مثل السمك والدجاج المشوي) وإضافة الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة منخفضة الصوديوم.
إضافة الملح إلى الأطعمة لتعزيز النكهة	تتبيل الأطعمة بالأعشاب والبهارات والفلفل والليمون.
اختيار اللحوم المقلية العالية بالدهون	اختيار طرق الطهي الصحية مثل الشوي أو السلق
إضافة الدهون المشبعة للوجبات	إضافة زيت الزيتون

