

العناصر الغذائية المنزلية الشائعة التي تحتوي على

# الفوليات وحمض الفوليك

## الفواكه

- ☐ أفوكادو
- ☐ موز
- ☐ غريب فروت
- ☐ ليمون أصفر
- ☐ ليمون أخضر
- ☐ برتقال
- ☐ بابايا



## الخضروات

- ☐ هليون
- ☐ بروكلي
- ☐ شندر
- ☐ كرنب بروكسل
- ☐ خضراوات ورقية داكنة



## البروتين

- ☐ بيض
- ☐ كبد
- ☐ فاصولياء
- ☐ عدس
- ☐ بازلاء



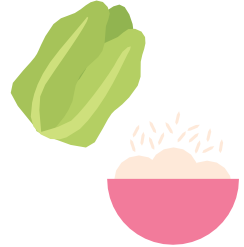
## المكسرات والبذور

- ☐ بذور الكتان
- ☐ بذور عبّاد الشمس
- ☐ فول سوداني
- ☐ جوز
- ☐ حبوب كاملة



## الحبوب

- ☐ حبوب الإفطار
- ☐ خبز
- ☐ دقيق ذرة
- ☐ دقيق ذرة وقمح
- ☐ معكرونة
- ☐ أرز



حمض الفوليك لطفل يتمتع بصحة جيدة  
سجل الحبوب والمشاكل الخفيفة في ولاية إنديانا



Indiana  
Department  
of  
Health

ملاحظة: الرجاء التواصل مع عيادة WIC المحلية للحصول على الأطعمة المعتمدة. | يمكنك الرجوع إلى ملصق الطعام للتأكد من احتواء الطعام على حمض الفوليك بنسبة 100%!