



Euroopan unionin
osarahoittama

توصیه های مربوط به غذاخوردن و تغذیه کودکان خردسال

نکته ها و راهنماییهای برای والدین

Pienten lasten ruokailu ja
ravitsemussuositukset

Vinkkejä vanhemmille



غذای مشترک خانواده

کودک می‌تواند همراه با خانواده و از همان غذای خانواده بخورد و شیر معمولی را بنوشد. مهم است که کل خانواده با همدیگر غذا بخورند. کودک از بقیه اعضای خانواده الگو برداری می‌کند.

والدین تصمیم می‌گیرند که چه غذاهایی و در چه مواقعی در خانواده خورده میشوند. کودک میتواند در باره مقدار غذایی که می‌خواهد بخورد تصمیم بگیرد.

در موقع غذا خوردن مهم است که به نحوی مثبت در باره غذا و غذا خوردن صحبت شود.

اسباب بازیها، تلفن‌ها و دستگاههای دیگر را نباید در موقع غذا خوردن باید کنار گذاشته شوند و بر روی میز غذا خوری نباشند. حائز اهمیت است که در موقع غذا خوردن بر روی خوردن غذا و با هم بودن تمرکز داشت.



عادت گرفتن به طعم های جدید

رابطه کودک با غذا

کودک را برای چشیدن غذاهای جدید تشویق و ترغیب کنید. در باره غذاهای مختلف و در باره نام آنها به کودک بگویید. کودک را برای خوردن غذا تحت فشار و اجبار قرار ندهید. کودک همیشه به چشیدن طعم های جدید اشتیاق ندارد. طبیعی است که اشتهای کودک تغییر کند و کودک نسبت به غذاها بدبین باشد.

می توان با چشیدن، بوییدن، نگاه کردن و لمس کردن، با غذای جدید آشنا شد. عادت کردن به طعم های جدید ممکن است مستلزم ۱۰ تا ۱۵ مرتبه چشیدن آن باشد. به کودک یاد دهید که بدن انسان در هر حالت ارزشمند و خاص است. موقعی که کودک می شنود، از اظهار نظر در باره وزن و بدن پرهیز کنید.



وسایل غذاخوری

کودک را تشویق کنید که خودش غذايش را بخورد هر چند که باعث کثیف شدن شود.
کودک می‌تواند از لیوان معمولی، جام یا لیوان نی‌دار بنوشد.
کودک دیگر به شیشه شیر نیاز ندارد. نهایتاً ۲ زمانی که سن کودک به سالگی می‌رسد بایستی از شیشه شیر صرف نظر شود.
استفاده طولانی مدت از شیشه شیر یا پستانک ممکن است بر روی وضعیت دندانها تأثیر بگذارد و این موضوع خطر سوراخ شدن دندانها را نیز افزایش می‌دهد.



وعده‌های غذایی منظم

وجود زمانهای منظم غذا خوردن نیز برای کودک امنیت ایجاد نموده و به کودک کمک می‌کند تا طاقت فعالیتهای روزانه را داشته باشد.

زمانی که کودک بطور منظم غذا دریافت می‌کند، شکر خون در سطح منظمی می‌ماند و احساس گرسنگی باعث کج خلقی و عصبانیت کودک نمی‌شود. تغذیه منظم به داشتن خواب خوب نیز کمک می‌کند.

مقادیر غذای کودک گاهی ممکن است کم باشند. اگر رشد کودک خوب است، سرحال و شاداب است، الزم نیست که والد کودک از کم بودن مقدار غذای او نگران باشد.

هر ۲ تا ۴ ساعت یک بار و مجموعاً ۵ وعده در روز به کودک غذا بدهید.

صبحانه

ناهار

میان وعده

ناهار دیر هنگام یا شام زودهنگام

شام سبک

فقط در موقع خوردن غذا به کودک خوردنی بدهید. از خوردن خوراکی در فواصل مابین وعده های غذایی پرهیزید. این موضوع باعث می‌شود که کودک گرسنه شود و بهتر غذا بخورد. خوردن خوراکی در فواصل مابین وعده های غذایی خطر سوراخ شدن دندانها را افزایش می‌دهد.

برای رفع تشنگی به کودک آب بدهید.



ترکیب و عده غذایی کودک

تغذیه متنوع به خوب بودن رشد و تکامل کودک کمک می کند.

ناهار و شام

نصف غذا باید سبزیجات باشد

یک چهارم وعده غذایی سیبزمینی، پاستا، برنج یا سایر فرآورده های غلات باشد.

یک چهارم ماهی، مرغ، گوشت، تخم مرغ، حبوبات یا سایر منابع پروتئینی



صبحانه

میان وعده

شام سبک

سبزیجات، میوه جات و توتها یا بّری ها

محصولات تهیه شده از غالت کامل، برای مثال نان یا غالت مخصوص تهیه حریره یا فرنی

محصولات حاوی پروتئین، از قبیل لبنیات، تخم مرغ، آجیل یا مغزهای خوراکی یا هوموس



اغلب این محصولات را انتخاب کنید

مقدار زیادی سبزیجات و گیاهان خوراکی

در تمام وعده های غذایی سبزیجات به کودک بدهید.

سبزیجات را بر روی لقمه نان یا ساندویچ کودک گذاشته، در داخل اسموتی و داخل غذا بریزید.

میوه ها و توت ها هر روز

به کودک میوه ها و توت ها را در صبحانه، میان وعده و عصرانه یا به عنوان دسر ارائه دهید.

محصولات غلات کامل

محصولات تهیه شده از غلات کامل حاوی مقادیر فراوانی از فیبر، ویتامینها و مواد معدنی هستند.



اغلب این محصولات را انتخاب کنید

لبنیات بدون چربی و کم چربی

حاوی مقادیر فراوانی کلسیم هستند که باعث تقویت استخوانها و دندانها میشود. کودک به حدود ۴ دسی لیتر لبنیات در روز نیاز دارد. ۱ ورقه پنیر = ۱ دسی لیتر شیر.

همچنین کلم، ماهی، توفو و حبوبات نیز حاوی کلسیم فراوانی هستند.

روغنهای گیاهی نرم

بر روی لقمه نان یا ساندویچ مالیده و یا در تهیه غذا از آنها استفاده کنید. همچنین آجیل یا مغزهای خوراکی، بادام ها و دانه های خوراکی نیز حاوی چربی های خوب و مفید هستند.



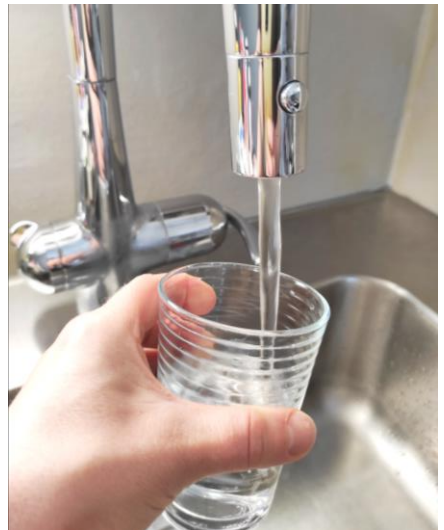
اغلب این محصولات را انتخاب کنید

ماهی، گوشت مرغ و ماکیان و پروتئینهای گیاهی

محصولاتی که به آنها نشان قلب اضافه شده است

وجود علامت قلب بر روی محصول نشانگر این است که محصول مورد نظر انتخاب خوبی است.

برای رفع تشنگی به کودک آب بدهید.



محصولات زیر را بندرت بخورید



ان نمک حاوی م

سس ها و کچاپها و ترکیبات دیگر حاوی ادویه بجای نمک از ادویه های دیگر استفاده کنید.



محصولاتی که حاوی شکر افزوده شده فراوان هستند

ماستهای طعم دار شده، پودینگ ها، بیسکویتها و شیرینی جات
آبمیوه ها و نوشابه های گازدار

میوه های شکر اندود و خشک شده

استفاده زیاد از شکر خطر سوراخ شدن دندانها را افزایش می دهد و برای سالمی دندانها خطر آفرین است.

گوشت قرمز

گوشت گاو، گوشت خوک، هات داگ ها و سوسیس ها



خوردن خوراکی‌های خوشمزه (مثلاً چیپس، بستنی و شیرینی‌جات)

همراه با کودک می‌توانید لحظاتی مشترک را با همدیگر برای خوردن خوراکی‌های خوشمزه داشته باشید.

اینگونه خوراکی‌ها بخشی از غذای هر روزه نیستند.

مهم است که والد کودک مقادیر اینگونه خوراکیهای خوشمزه را محدود کند.

علاوه بر خوردن خوراکیهای خوشمزه، میتوان روشهای دیگری را هم برای جشن و مهمانی گرفتن و ریلکس شدن پیدا کرد.

خوب نیست که از غذا و خوراکیهای خوشمزه برای دلداری دادن و یا پاداش دادن استفاده شود.

تغذیه و بهداشت دهان و دندان

داشتن ریتم غذایی منظم و اجتناب از خوردن مداوم تنقلات و خوراکی‌های سبک از سوراخ شدن دندانها جلوگیری می‌کند.

باکتری‌ها به راحتی از دهان بزرگسال به دهان کودک منتقل می‌شوند.

از همان وسایل غذاخوری که کودک استفاده می‌کند، استفاده نکنید.

هر کدام از اعضای خانواده باید فنجان و بطری آب جداگانه خود را داشته باشند تا باکتری‌های دهان از طریق بزاق انتقال پیدا نکنند.

بعد از هر وعده غذایی، پاستیل زایلیتول را به کودک بدهید.



بن موضوعات را در باره تغذیه کودک مورد توجه قرار دهید

۲ تا ۳ بار در هفته به کودک ماهی بدهید. فقط ماهی پخته را به کودک بدهید.

حداکثر ۱ تا ۲ بار در هفته به کودک سوسیس، هات داگ و کالباس بدهید.

سوسیس جگر می تواند حداکثر به مقدار ۷۰ گرم در هفته خورده شود.

نباید به کودک محصولات تهیه شده از جلبک دریایی داده شود.

می توان حداکثر ۳۰۰ گرم گراتن جگر در ماه مصرف کرد.

نباید به کودک محصولات تهیه شده از جلبک دریایی داده شود.

نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل نوشابه با طعم کوال را می توان در روز حداکثر به

مقدار ۳ میلی گرم به ازای هر کیلو از وزن به کودک داد.

برای مثال: وزن کودک ۱۵ کیلوگرم است، مقدار نوشیدنی کوال در روز باید حداکثر ۳,۷۵ دسی لیتر در روز باشد.

نباید قهوه و نوشیدنی های انرژی زا به بچه های زیر ۱۵ سال داده شود.

عسل یا شکر به نوشیدنی اضافه نکنید.

تمامی لبنیات غیر پاستوریزه را گرم کنید.

گوشت قرمز، ماهی و مرغ را کاملاً پخته به کودک بدهید.

چغندر قرمز یا لبو باید بصورت پخته مصرف شود.

جوانه را باید گرم کرد.

دانه های گیاهان روغنی، از قبیل دانه آفتابگردان را می توان حداکثر به مقدار یک قاشق

غذاخوری در روز به کودک داد.

توصیه میشود که محصولات حاوی دارچین هر روزه مصرف نشوند.



Euroopan unionin
osarahoittama

سالهای ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۶ - Niitty 2 طرح

با هم برای زندگی روزمره بهتر خانواده‌های
مهاجر.

اطلاعات بیشتر در باره پروژه

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

درگاه اطلاعات خانواده

tuni.fi/perheinfo

این راهنما بر مبنای توصیه و راهنمایی تغذیه تهیه شده توسط منطقه
رفاهی پیرکان ما می باشد.

لذت غذا خوردن همراه با کودک دارای سن بازی

به‌روزرسانی شده ۱۱/۲۰۲۴

<https://www.pirha.fi/documents/d/hyvinvointiaielintavoilla/syomis-en-iloa-yhdessa-leikki-ikaisen-kanssa>

منابع دیگر و اطلاعات بیشتر:

Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/syominen/>

THL. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

تصاویر

©Oksana Kuzmina, Alex Shared, johnalexandr, New Africa, Coprid,
POSMGUYS, M.studio, Africa Studio, GarkushaArt, Atlas, bit24,
DenisMArt, PixelShot, Dionisvera, Studio Gi, Lumos sp, Fotema,
pilipphoto – adobe.stock.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE