

Ikel Brin

ghat-
Tfal tal-Iskola

Gwida ghal-Ġenituri



Ikel Bnin ghat-Tfal tal-Iskola

Wiehed irid iżomm f'mohhu li kull wiehed u waħda minna, b'mod speċjali t-tfal għandna b'żonn attività fiżika ta' livelli varji. B'hekk it-tfal jistgħu jikbru, jiżviluppaw tajjeb u jibqgħu b'saħħithom.

Bħala ġenitur għandek sehem attiv sabiex tinfluwenza l-għażliet, id-drawwiet u l-attitudnijiet fejn jidhol l-ikel ta' uliedek. Huwa tajjeb li tinkuraġġixxi lit-tfal minn età żgħira biex jieklu ikel sustanzjuż kif ukoll biex ikunu attivi, u b'hekk jikbru b'attitudni għal stil ta' ħajja tajjeb meta jsiru adoloxxenti u adulti



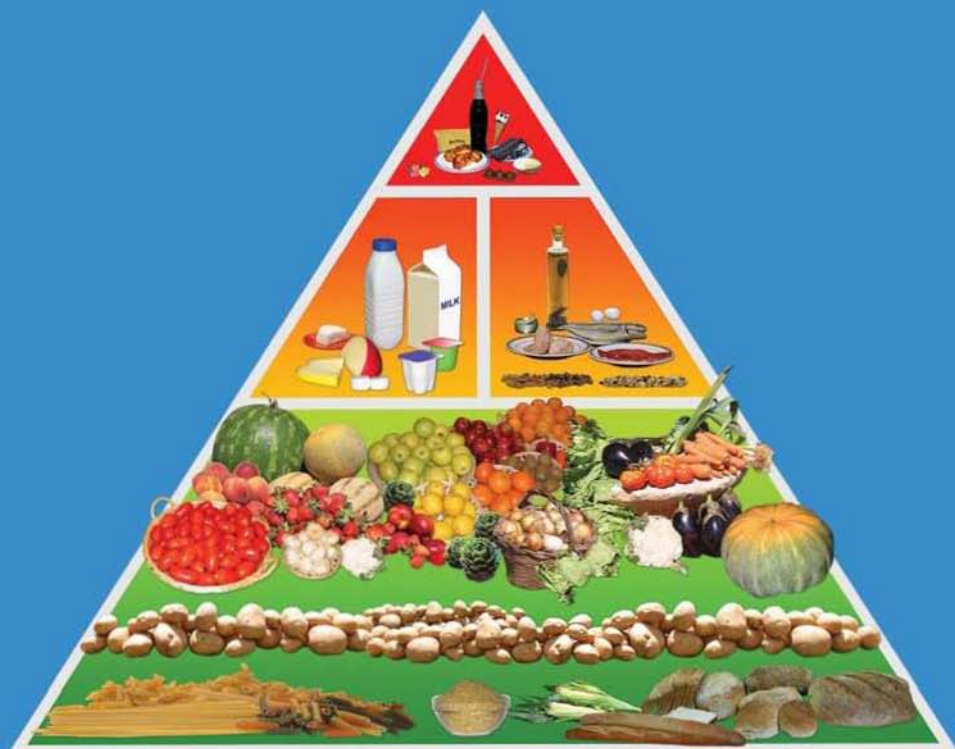
Id-Dokument tal-Ikel Bnin fl-Iskejjel

Id-Dokument tal-Ikel Bnin fl-Iskejjel, żviluppat mid-Divizjoni tal-Edukazzjoni jiddeskrivi l-miri li wiehed ikollu stil ta' ħajja tajjeb u jagħti importanza lill-ambjent tal-iskola, lill-*curriculum* tal-iskola, kif ukoll lill-ikel fl-iskola bħala t-tlett oġġettivi primarji ta' din l-inizzjativa.

L-għan prinċipali hu li jiġi ikkrejat ambjent aktar b'saħħtu b'hekk jintlaħħqu l-miri ta' l-iskejjel aktar b'saħħithom. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard jagħti l-appoġġ tiegħu għal din l-inizzjativa u jaħdem mill-qrib mad-Divizjoni tal-Edukazzjoni f'dan il-qasam.



Il-Piramida tal-Ikel



Il-piramida tal-ikel tghinha biex insegwu dieta bbilanċjata billi nieku varjetà ta' ikel mill-gruppi kollha tal-ikel. Dieta bbilanċjata tassigura li t-tfal jikkunsmaw ammonti tajba ta' enerġija u nutrijenti li l-ġisem tagħhom ikollu bżonn waqt li jkunu qegħdin jikbru. Dan il-viżwal iservi wkoll bħala gwida ta' kif wiehed jista' jipprepara ikiet nutrijenti għall-familja kollha.

Hobż, Ċerejali, Għaġin, Ross u Patata

L-iklet tat-tfal iridu jkunu bbażati fuq ikel li nsibu f'dan il-grupp. Dan l-ikel tal-karboidrati kumplessi huwa s-sors ewlieni ta' enerġija, il-vitami B kollha, kif ukoll il-fibra, l-aktar meta jittieku l-varjetajiet *wholemeal* jew ismar/integrali. Bhala ġenitur ipprovi tal-inqas tip wiehed ta' ikel minn dan il-grupp ma' kull ikla. Offri lil uliedek kemm hobż abjad kif ukoll hobż ismar/integrali biex iżżid il-varjetà fid-dieta ta' uliedek. Ghandu jiġi evitat il-qali jew wisq xaħam miżjud mal-ikel waqt it-tisjir.

Frott u Haxix

Huwa rakkomandat li tagħti lit-tfal tal-inqas hames porzjonijiet kuljum bejn haxix u frott, għal saħħa aħjar. Porzjon, għat-tfal jitqies bejn wiehed u ieħor daqs ponn ta' jdejhom. Il-frott u l-haxix tal-landa, iffriżat jew niexef, ukoll jgħodd bhala parti mill-hames porzjonijiet ta' kuljum. Ta' min jiftakar li l-kontenut taz-zokkor fil-frott niexef huwa għoli aktar mill-livell ta' zokkor fil-frott frisk. Għalhekk il-konsum regolari ta' frott niexef bhala *snack* bejn l-iklet prinċipali jista' jżid ir-riskju tat-thassir tas-snien. (Ara ukoll is-sezzjoni bl-isem "Għin lit-tfal iżommu snienhom b'saħħithom" għal aktar informazzjoni fuq l-ikel bnin u s-saħħa tas-snien.)

It-tagħsir tal-frott hu wkoll ikkunsidrat bhala porzjon ta' frott. Izda, tazza waħda tghodd bhala porzjon wiehed ta' frott biss. Huwa importanti li meta nagħtu frott magħsur lit-tfal il-prodott ikollu miktub *100% fruit juice* fuqu. Prodotti bħal *nectars* u *squashes* ma jitqisux bhala tagħsir tal-frott minhabba l-kontenut għoli ta' zokkor li fihom.

Halib, Yoghurt u Ġobon

It-tfal jehtiegu l-halib, il-*yoghurt* u l-ġobon għaliex dawn jipprovdu l-kalċju. Peress li t-tfal qegħdin jlkbru, jehtiegu l-kalċju biex jibnu u jzommu l-għadam u s-snien b'saħħithom. L-għażla tal-halib xkumat u l-prodotti tal-halib b'inqas xaħam tghin sabiex jitnaqqas l-ammont ta' xaħam li jieħdu uliedek, iżda dawn il-prodotti mhumix tajba għal tfal taħt il-hames snin jekk mhux skond il-parir tal-pedjatra jew it-tabib tal-familja.

Laham, Hut, Legumi, Bajd u Lewż

Dan il-grupp tal-ikel jipprovdi l-proteġini u hu wkoll sors tajjeb ta' hadid. Huwa rakkomandat li tinkludi porzjon (wiehed) minn dan il-grupp ma' kull ikla; b'hekk tkun qed tagħti l-ammont meħtieġ ta' proteġini li jkollhom b'zonn it-tfal. Tajjeb li jitnaqqas l-ammont ta' xaħam fid-dieta tat-tfal billi jintagħzel laham dgħif; titneħħa l-ġilda tat-tiġieġ u jintrema x-xaħam li jibqa' wara t-tisjir.

Il-hut abjad huwa sors tajjeb hafna ta' proteġini u ta' minerali bħal jodju. Hut żejtni bħas-salamun, it-tonn frisk u l-makkarell għandhom ikunu inkluzi fid-dieta ta' uliedna madwar darba f'gimgha. Dan it-tip ta' hut huwa sors tajjeb ta' acidi tax-xaħam magħrufa bhala *Omega-3*, b'zonnjuzi għax joffru protezzjoni kontra l-mard tal-qalb.

Il-legumi bħall-fażola, il-piżelli u l-ghads huma wkoll sors tajjeb ta' proteġini. Tista' tinkludi l-legumi minflok il-laham jekk l-ikla tat-tifel/tiffa ma fihix il-laham. Per eżempju tista' iżżid il-fażola mal-għaġin jew mar-ross minflok il-laham, b'hekk xorta t-tfal ikunu qegħdin jieħdu l-ammont tajjeb ta' proteġini meħtieġa.

Il-bajd huma sors idejali ta' proteġini matul it-tfulija. Jekk se tagħti l-lewż, ftakar li dawn mhumix adattati għat-tfal taħt il-5 snin minhabba li jistgħu jifgaw fihom. Il-lewż għandhom jingħataw b'kawtela minhabba li ċerti tfal jistgħu jsofru minn allergiji.

Ikel li fihom iz-Zokkor, ix-Xaħam u l-Melħ

Ma fiha xejn hażin billi taghti xi haġa tal-helu bhala xi haġa *zghira u tajba*, iżda hu essenzjali li l-porzjon ta' dan l-ikel jinghata b'kontroll mill-ġenituri sabiex jiġi evitat li jittiekel wisq zokkor, xaħam u melħ. Għaldaqstant hu importanti li t-fal jitghallmu jgharf u li l-ikel li fih hafna zokkor, hafna xaħam u hafna melħ. Dejjem għandu jittiekel f'ammonti żgħir, darba kultant bla ma jesaġeraw.

Iz-Zokkor

Ikel li fih iz-zokkor miżjud ma jkollux ammonti xierqa ta' nutrijenti li huma essenzjali għall-iżvilupp tat-tfal u li jħarsu s-saħħa. Barra minnhekk, dan l-ikel hu mimli kalorji żejda li faċilment jistgħu iwasslu għal zieda fil-piż u jikkawżaw problemi fis-sniem. Ikel biz-zokkor miżjud m'għandux jittiekel fuq bażi regolari u għandu jkun offrut biss f'porzjonijiet żgħir. Ftakar li bhala ġenitur, it-tfal se jagħmlu dak li tagħmel int! Għalhekk hu hsieb li d-drawwiet tal-ikel tiegħek huma tajba biex b'hekk taghti eżempju tajjeb lil uliedek!



Ix-Xaħam

Ix-xaħam meħud bil-qies huwa essenzjali fi-iżvilupp tat-tfal. Min-naħa l-oħra, konsum żejjed ta' ikel b'kontenut għoli ta' xaħam jew ikel moqli jżid ir-riskju tal-piż żejjed li jista' jwassal għall-hxuna. Hemm tlett tipi ta' xaħam li huma:

Xaħmijiet mhux saturati: Dawn, meta jkunu kkunsmati bil-qies, huma pjuttost tajbin sabiex nibqgħu b'saħħitna. Jinstabu fi-ikel li ġej mill-hxejjex u mill-hut. Dawn huma tat-tip: **Monounsaturated:** bħaż-żejt taz-zebbuġa u l-avokado u

Polyunsaturated: bħaż-żut tal-pjanti u dawk tal-hut. L-Aċidi tax-xaħam tal-Omega-3 jinstabu f'hut żejtni bħat-tonn u s-salamun.



Xahmijiet saturati u dawk imsejha *'trans'*: Ix-xahmijiet saturati nsibuhom fil-haħam, fil-prodotti tal-ħalib, f'xi whud mill-margerini kif ukoll fi żjut tal-palma u tal-*coconut* spiss użati fi prodotti kummerċjali . Meta nikkunsmaw wisq minn dan ix-xaħam, kif ukoll minn xaħam imsejjah *'trans'*, li nsibuh fis-suq fi prodotti pproċessati bħal kejkijiet, ħlewriet oħra, ikel bl-impluħa u possibbilment f'prodotti tal-ikel ippreżervati, jew f'ikel ta' malajr (*fast foods*), (sakemm il-manufattur ma jghidx il-kontra) jistgħu jżidu r-riskju ta' ħsara fil-ġisem, fost l-oħrajn iżidu r-riskju tax-xaħam fid-demm għoli filwaqt li jżidu r-riskju tal-mard tal-qalb.



Melħ

It-tfal għandhom bżonn ammont żgħir ta' melħ fid-dieta tagħhom, għalhekk hu importanti wkoll li l-ikel ma jkunx fiħ wisq melħ. Il-melħ jista' jkun mohbi jew miżjud fl-ikel bħall-ħobż, il-ġobon, il-krisps u l-ikel ippreservat jew ipproċessat. Il-melħ jagħti t-togħma fl-ikel iżda meta l-ammont ta' melħ fid-dieta jitnaqqas gradwalment il-preferenza għall-ikel mielaħ tibda tonqos ukoll. Tista' tnaqqas il-melħ fid-dieta ta' wliedek billi:

- Il-prodotti tal-ikel li fihom wisq melħ (eż. Prodotti ppreżervati u ikel ta' malajr) għandhom jittieklu f'ammonti żgħar u mhux regolarment
- Żid il-konsum ta' ikel li ma fiħx ħafna melħ bħall-frott u l-ħaxix
- Inkoraġġixxu lit-tfal biex jgħażlu ċerejali, prodotti tal-ħalib u prodotti oħra li ma fihomx ħafna melħ
- Il-melħ miżjud waqt it-tisjir u fil-preparazzjoni tal-ikel għandu jitnaqqas u minflok jintużaw il-ħwawar sabiex tagħti togħma bnin lill-ikel
- It-tfal m'għandhomx jingħataw il-melħ biex iżiduh mal-ikel.

(L-Għaqda Dinjja tas-Saħħa, 2006)

Fejn jidhol ikel b'kontenut għoli ta' zokkor, xaħam u melħ hu importanti:

- a) Il-qari tat-tikketti tal-ikel biex tinforma ruħek dwar ikel bnin sabiex uliedek ma jikkunsmawx wisq xaħam (l-aktar dak saturat u *'trans'*)
- b) Naqqas il-konsum tal-ikel ta' malajr (*fast food*) fid-dieta tal-familja tiegħek, b'hekk tgħin lil uliedek jikkunsmaw inqas ikel b' kontenut għoli ta' xaħam
- c) Illimita l-konsum ta' ikel u xorb b'kontenut għoli ta' zokkor

Il-bżonn ta' kolazzjon tajjeb fil-ghodu

Tfal tal-iskola jehtiegu tlett ikliet u zewg *snacks* kuljum biex jilhqu l-bżonn tagħhom ta' enerġija. Heġġeġ lil uliedek jibdeu il-gumata billi jieħdu kolazzjon tajjeb l-ewwel haġa fil-ghodu u aghthom eżempju tajjeb billi jarawk tiehu l-kolazzjon tiegħek magħhom. Meta jieħdu kolazzjon tajjeb it-tfal ikollhom livelli ta' enerġija konsistenti matul inofs ta' nhar ta' filghodu u b'hekk ikunu jistgħu jikkoncentraw u jwettqu ħidmihom aħjar waqt l-iskola u l-istudju. Fl-istess hin, jghin biex jitnaqqsu l-*snacks* b'wisq zokkor u xaħam li kieku t-tfal joqogħdu jnaqqru fuqhom.



Eżempji ta' kolazzjon:

- Ċerejali li huma baxxi fil-melħ u fiz-zokkor, miżjuda bil-ħalib u frott
- Ċerejali tal-ħafur miżjud bil-ħalib u tazza laring frisk magħsur jew 100% frott magħsur
- Hobz ismar/integrali mixwi bi ftit margarina, jew bil-marmellata midluka mal-hobz, u tazza ħalib jew *yoghurt*
- Hobz ismar/integrali mixwi midluka bi ftit margarina, bajda mghollija jew slajs ġobon, u tazza laring frisk magħsur

Lunch ta' l-iskola xieraq...

Li tagħti lill-uliedek il-*lunch* tal-iskola huwa mod xieraq sabiex tinkoraggiwx lill uliedek li jieħdu ikel bnin. Ipprova ara li fil-*lunch* ta' l-iskola ta' wliedek ikun hemm xi affarijiet milli ġejjin:

- Porzjon tajjeb ta' ikel bħal: hobz, hobz tal-pitta, insalata tal-ghaġin jew ross (importanti li l-ikel jinżamm f'temperatura xierqa)
- Kwantità tajba ta' ħaxix u frott
- Porzjon ta' ħalib normali, xkumat jew parzjalment xkumat, inkella ikel ieħor magħmul mill-ħalib eż. ġobon u *yoghurt*
- Porzjon ta' laħam dgħif, hut jew ikel ieħor bħat-tiġieġ, bajd jew *hummus*
- Xarba eż. 100% frott magħsur, ħalib parzjalment xkumat jew ilma.

Hawn taht tista' ssib ftit idejat għall-lunchbox tat-tfal:

Eżempja 1:

- Sandwich bil-gobon u t-tadam
- Tuffieħ imqatta'
- Slajs kejk tal-karrotti
- Flixxun ilma

Eżempja 2:

- Insalata tal-għaġin
- Għeneb
- Yoghurt
- 100% frott maghsur

Eżempja 3:

- Wrap b'mili tat-tigieġ u l-haxix
- Carrot sticks (karrotti f'porzjonijiet żgħar)
- Frott niexef imhallat
- Smoothie bil-frott (magħmul minn halib xkumat jew parzjalment xkumat)

Eżempja 4:

- Għażla ta' hafur u ċereali oħra mingħajr zokkor miżjud flimkien ma' frott bħal banana, ħawħ, noċiprisk jew langasa
- Ilma
- Ponn ta' tahlita ta' żbib, ċiċri u karawett



Ikla Bnina fil-ghaxija...



L-ikla ta' fil-ghaxija ghandha tikkonsisti minn varjetà ta' ikel imsajjar frisk. Involvi lil uliedek fil-preparazzjoni tal-ikel u hu l-opportunità sabiex tghallimhom dwar l-ikel bnin kif ukoll jippruvaw ikel u toghmiet godda. Tajjeb li tghaddi lil uliedek il-valur tal-ikla ta' fil-ghaxija. Huwa ferm importanti li tohloq u jinzamm ambjent rilassat u pozittiv waqt din l-ikla fejn il-familja toqghod madwar il-mejda minghajr ebda distrazzjoni tat-televisin, tar-radju jew tal-gazzetti. B'hekk l-membri tal-familja jithajru aktar jaqsmu l-grajjiet tal-ġurnata, jiddjalogaw bejniethom aħjar u t-tjubija tal-ikla tkun apprezzata iżjed mill-familja kollha. Importanti li t-tfal jieklu mill-istess ikel tal-kbar, b'hekk tghin lit-tfal žgħar jidraw jimxu ma' pjan ta' ikel bnin u bbilanċjat! L-eżempju tagħna l-ġenituri jghin lil uliedna jizviluppaw drawwiet tajba fl-ikel.

Snacks tajbin ghas-saħħa

L-*snacks* ghandhom jikkumplimentaw l-ikel l-oħra li t-tfal jieklu matul il-ġurnata; għaldaqstant hu importanti li dak li jkun iżomm f'moħħu x'ikel qed jittiekel waqt l-ikel meta jkun se joffri s-*snacks*. *Snacks* li huma tajbin ghas-saħħa jghinu fit-tnaqqis tal-ġuħ u jnaqqsu l-possibbiltà li t-tfal jieklu ikel għoli fix-xaħam u fiz-zokkor.

Snacks tajbin ghas-saħħa jinkludu:

- Frotta eż. Banana, tuffieħ, gheneb, frawli
- Flaxix eż. Tadam žgħir, karrotti, karfus
- *Yoghurt*
- *Sandwich*
- *Smoothie* magħmul minn frott, ħalib xkumat jew parzjalment xkumat u *yoghurt*



Snien b'saħħithom

Is-saħħa tas-snien u l-ħanek, huwa marbut ma' dieta bilanċjata u brina minħabba li d-drawwiet ħżiena fl-ikel iżidu r-riskju tal-mard fil-ħalq. Konsum ta' spiss ta' ikel u xorb b'wisq zokkor iżid ir-riskju tat-tħassir tas-snien u din hija kundizzjoni komuni fit-tfal tal-iskola. Fil-fatt iż-zokkor huwa l-aktar raġuni komuni għalfejn jithassru s-snien u dan jinsab f'ikel bħal: pastì, kejkijiet, gallettini, helu, *soft drinks*, taghsir tal-frott, għasel u zokkor miżjud fir-riċetti.



Għajjnuna sabiex is-snien u l-ħanek jinżammu b'saħħithom:

- Naqqas l-ikel u x-xorb li fihom wisq zokkor.
- Hajjar lil uliedek biex jieklu ikel li fih ħafna kalċju bħal prodotti tal-ħalib. Dawn jgħinjom biex ikollhom snienhom b'saħħithom
- Biddel mis-*soft drinks* għall-ħalib u l-ilma meta tixrob bejn l-ikliet
- Hallat it-taghsir tal-frott mal-ilma
- Evita li taghti lit-tfal ikel u xorb b'ħafna zokkor bejn l-ikliet

(L-Għaqda Dinjja tas-Saħħa, 2006)



Drawwiet tajbin marbuta mas-snien huma essenzjali fit-tfal. Bħala ġenitur trid tgħinjom iżommu iġjene orali tajba biex tevita t-tħassir tas-snien. Dan isir billi tgħinjom jaħslu snienhom regolarment b'*toothpaste* bil-*fluoride* f'ilmkien ma' dieta tajba; b'hekk iżommu snienhom u l-ħanek b'saħħithom.

Kif tista' tagħmel meta jkollok tfal li huma fittli fl-ikel

Xi tfal jistgħu jkunu diffiċli meta jigu biex jieklu, iżda hu importanti li tkompli thajjarhom li jieklu l-ikel mhejji jew offrut minnek. Tajjeb li dak li jkun iżomm f'moħħu li l-imġieba ta' tfal li huma fittli fl-ikel jista' jkun mezz kif jesprimu l-ansjetà tagħhom, jew biex jiġbdu l-attenzjoni, jew inkella sabiex idawwru sitwazzjoni għall-vantaġġ tagħhom.

Blex tghin tfal li huma fitti fl-ikel tista' tipprova:

- Toffri ikliet regolari fejn it-tfal huma bil-qeghda mal-mejda minghajr ebda distrazzjonijiet
- Tipprepara ikliet sempliċi u thajjar lil uliedek jinvolvu lilhom infushom fil-preparazzjoni tal-ikel
- Agħti l-ewwel dak l-ikel li taf li żgur it-tfal se jieklu
- Agħti kwantitajiet żgħar ta' ikel li qed tipprova tintroduċi u poġġihom separati fuq platt
- Evita li tirrabja
- Tisfurzax it-tfal biex jieklu. Nehhi l-ikel meta tkun żgura li mhux se jittiekel iżjed
- Toffrix ikel li hu għoli fiz-zokkor jew fix-xaham bhala alternattiva jekk ma jieklux l-ikel li tajthom
- Evita li gġagħlhom jinnervjaw billi tagħraf x'jista' jwassalhom biex jirrabjaw
- Fahharhom meta jieklu l-ikel li tkun tajthom
- Halli lil uliedek jieklu ma' tfal oħra li m'humiex fitti fl-ikel (meta hu possibbli)

L-Attività Fizika

Huwa fatt magħruf li kull tip ta' eżerċizzju huwa ta' benefiċċju għas-saħha. L- eżerċizzju fiziku jtejjeb il-kwalità tas-saħha u l-benesseri. L-attività fizika regolari tghin fl-oqsma hawnhekk imsemmija:

- Kontroll tal-piż
- Titjeb fil-prestazzjoni skolastika
- Kontroll ta' imġieba riskjuża fit-tfal u ż-żgħażaġh bhall-abbuż ta' alkohol, it-tipjip, l-użu ta' drogi u l-vjolenza
- Żieda fis-*self esteem* u l-enerġija
- Jonqos ir-riskju tal-mard tal-qalb, tad-dijabete, u ta' xi whud mill-kansers
- Jissahħew l-ghadam u l-muskoli.

L-Għaqda Dinjija tas-Saħha tirrakkomanda li t-tfal iridu jagħmlu mill-inqas siegħa kuljum ta' eżerċizzju. Din is-siegħa tista' ssir f'daqqa jew imqassma f'attivitajiet qosra matul il-ġurnata. Dan jghin lit-tfal biex jahlu iktar enerġija kif ukoll li jtejbu l-kwalità tal-hajja tagħhom.

Ftit eżempji ta' attivitajiet jinkludu:

- Ċiċlizmu, ġiri, futbol, ghawm, *basketball* u zfin
- Hajjar lill-uliedek jagħmlu xi tip ta' eżerċizzju wara l-hin tal-iskola u fil-weekend.
- Isuqu r-rotta jew jimxu lejn xi destinazzjoni.
- It-tluġh tat-taraġ flok l-użu tal-'liff'

Heggeġ lill-uliedek jieħdu sehem fi-eżerċizzju fiżiku minn issa għaliex dan iwassal għal stil ta' hajja ahjar meta jikbru!



Allergiji tal-ikel

Jekk tahseb li xi hadd minn uliedek jista' jbati minn xi allergija tal-ikel huwa importanti li tikkonsulta lit-tabib tal-familja, u *nutritionist* jew '*dietician*' reġistrati għal għajjnuna dwar l-ikel bnin.

Il-kontroll tal-piż żejjed fit-tfal

- Agħti lil uliedek varjetà ta' ikel bnin. Heġġiġhom jieklu biss meta jkun bil-ġuħ u sakemm jixbgħu - evita li jieklu għal vizzju bħal quddiem it-televisin jew il-kompjuter.
- Kul il-kolazzjon ta' fil-ghodu ma' wliedek - ara li jkun fih xi ħobż jew ċerejali, frott, ħalib jew *yoghurt* (li jkun baxx fix-xaħam saturat jew fiz-zokkor)
- Offri *snacks* tajbin għas-saħħa (ara paġna 8: '*Snacks* tajbin għas-saħħa')
- Hu ħsieb li uliedek ma jieklux wisq ikel li suppost jittiekel f'ammont **żgħir** u mhux ta' **spiss** bħal *crisps*, helu, ċikkulata jew *soft drinks*
- Thallieħ lil uliedek iqattgħu aktar min siegħa jew sagħtejn jaraw it-televisin jew jużaw il-kompjuter bħala rikreazzjoni
- Ippraktika xi eżerċizzju fiżiku u offri opportunitajiet lil uliedek sabiex jagħmlu l-eżerċizzju huma wkoll. Tajjeb li dak li jkun iwarja l-eżerċizzju sabiex tinzamm il-motivazzjoni għat-twertieq tal-eżerċizzju regolari
- Hajjar lil uliedek jixorbu biżżejjed ilma matul il-ġumata!
- Jekk il-piż tat-tfal qed jinkwetak, hu parir mingħand it-tabib tal-familja jew il-*pediatrician*.

Gabra fil-qosor

- Ikel b'kontenut gholi ta' karboidrati bhal hobż, ċerejali bla zokkor, ghaġin, ross u patata ghandhom jittieklu ma' kull ikla. Aghżliet ta' prodotti *wholemeal* jew *wholegrain* fejn possibli, huma fern rakkomandati.
- Heġġeġ u hajjar lil uliedek biex jieklu mill-inqas 5 porzjonijiet kuljum ta' ħaxix u frott. Il-frott magħsur u l-frott niexef (meta ser jittiekel) ghandhom jittieklu mal-ikeliet biex tnaqqas ir-riskju tat-tħassir tas-snien.
- Inkoraġġixxi l-konsum ta' ħalib xkumat, *yoghurt* u ġobon b'anqas xaħam. Il-ħalib abjad huwa l-aħjar sors ta' kalcju. Il-*yoghurt* naturali huwa aħjar minn *yoghurt* bit-togħma miżjuda ghaliex ma jkunx fih zokkor miżjud.
- Il-konsum moderat ta' laham, hut, bajd u legumi ghandu jkun imheġġeġ. Meta toffri laham abjad jew ahmar, qis li jkun dgħif. Il-lewż kollha huma meqjusa bħala parti minn dan il-grupp tal-ikel u mhumiex rakkomandati għat-tfal taħt l-età ta' 5 snin peress li jistgħu jifgghu fihom. Madankollu jistgħu jingħataw lil tfal ikbar minn 5 snin u li ma jbatux mill-allergiji .
- Agħti lil uliedek ikel b'kontenut baxx ta' xaħam, zokkor u melħ biex ikun evitat ir-riskju tal-piż żejjed u biex tharsilhom saħħithom kif ukoll is-saħħa ta' snienhom.
- Heġġeġ lil uliedek sabiex jieklu dieta bbilanċjata u varjata. It-tfal ghandhom jieklu tlett ikeliet kuljum u bejniethom jieħdu żewġ *snacks* nutrijenti.
- Il-konsum tal-ilma huwa rakkomandat hafna. Xorb bħall-ilma miżjuda bit-togħma u xorb ieħor biz-zokkor miżjud ghandhom ikunu evitati.
- Xorb b'kontenut gholi ta' kaffeina bhal *energy drinks* m'humiex indikati għat-tfal.
- Heġġeġ lit-tfal sabiex jagħmlu tal-inqas siegħa jew aktar ta' eżerċizzju kuljum. Il-ħin tal-attività fiżika jista' jittqassam matul il-ġurnata.



Kontributuri: Petra Mallia, Lucienne Pace, Maria Ellul, Lara Gerada u Dr Charmaine Gauci

Disinn: Stefan Attard



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emperum, Triq C. De Brocktorff, Maida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



Ministeru tas-Saħħa, l-Anzjani
u Kura fil-Komunġà