



Food for young children

- Offer young children the same healthy foods as the family, with a variety of textures and flavours.
- Provide a variety of food each day including:
 - vegetables, beans and legumes
 - fruits
 - grains and cereals
 - meat, fish, chicken, eggs, legumes
 - full-fat dairy products such as milk, cheese and yoghurt.



- Regular mealtime routines are important for young children to learn about family foods and traditions. Offer three small family meals and 2-3 snacks each day. Sit down together as a family during meals so your child learns about mealtime routines and family foods. Be a good example — your child learns to eat watching parents, grandparents, brothers and sisters.
- Encourage your child to feed themselves. For safety, stay with your child while eating to avoid choking.
- Give drinks of water and milk in a cup. Some children may also still be breastfeeding.
- Stop bottles with milk or sweet drinks as these can cause problems with teeth and appetite for foods. Sweet drinks such as fruit juice, soft drinks, flavoured water, mineral water, cordial, syrups, fruit drinks, energy drinks and flavoured milk are not recommended.
- Limit foods such as confectionary, chocolate, biscuits, high fat snacks and takeaway foods.
- Even if refused, keep offering new foods as it may take time for your child to accept them.
- Enjoy mealtimes together.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition



تغذية الأولاد الصغار

- انتظام مواعيد تناول الطعام العادية مهمة للأطفال الصغار لكي يعرفوا المزيد عن أطعمة الأسرة وتقاليدها. قدموا 3 وجبات غذائية عائلية صغيرة و 2-3 وجبات خفيفة كل يوم. اجلسوا معاً كإسرة على المائدة حتى يتعلم الولد روتين مواعيد تناول الطعام والأطعمة التي تتناولها العائلة. كونوا قدوة حسنة، فطفلكم يتعلم تناول الطعام من خلال مشاهدة الآباء والأجداد والإخوة والأخوات.
- شجعوا طفلكم على إطعام نفسه. ولغرض السلامة، إبقوا معه أثناء تناول الطعام لتجنب الاختناق.
- دعوا طفلكم يشرب الماء والحليب من الكوب. بعض الأطفال قد لا يزال يرضع من الثدي.
- توقفوا عن استخدام الزجاجات مع الحليب أو المشروبات الحلوة، إذ إنها قد تسبب مشاكل في الأسنان وفي الشهية للطعام. لا ينصح بتقديم المشروبات الحلوة مثل عصير الفاكهة والمشروبات الغازية، والمياه المنكهة والمياه المعدنية والكورديال الذي يذوب مع الماء، والعصائر، والمشروبات والفواكه، ومشروبات الطاقة والحليب المنكه.
- تقليل بعض الأطعمة مثل الحلويات والشوكولاته والبسكوت والوجبات الخفيفة الغنية بالدهون والأطعمة الجاهزة.
- حتى لو رفض، حافظوا على تقديم الأطعمة الجديدة لأنه قد يستغرق تقبل الطفل لها بعض الوقت.
- استمتعوا بتناول وجبات الطعام معاً.

- أعرضوا على الصغار نفس الأطعمة السليمة التي تتناولها الأسرة، مع مجموعة متنوعة من المحتويات الطرية أو الخشنة بعض الشيء والنكهات المتنوعة.
- قدموا مجموعة متنوعة من الطعام كل يوم بما في ذلك:
 - الخضار والفول والفاصوليا واللوبياء والبقول
 - الفواكه
 - الحبوب وحبوب الفطور
 - اللحوم والأسماك والدجاج، والبيض والبقوليات
 - منتجات الألبان كاملة الدسم، مثل الحليب والجبن والزبادي أو اللبن الرائب.



Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition