



## 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](http://www.rch.org.au/nutrition)



## غذا برای اطفال خردسن

- اوقات صرف غذای معین برای اطفال خردسن مهم است زیرا اطفال غذا ها و رسوم خانواده را از این طریق می آموزند. روزانه 3 وعده غذای یکجایی با خانواده و 2-3 بار غذا های سردستی صرف کنید. در زمان صرف غذا یکجا با خانواده بنشینید تا طفل تان زمان و عادات غذا خوردن خانواده را بیاموزد. سرمشق خوبی برای اطفال تان باشید - اطفال طرز و عادات غذا خوری را از والدین، پدرکلان ها/مادرکلان ها، برادران و خواهران بزرگتر خویش می آموزند.
- طفل تانرا تشویق کنید که خودش غذا را بخورد. بخاطر ایمن بودن، نزد طفل تان حاضر باشید تا در زمان غذا خوردن غذا در گلویش بند نماند.
- برای طفل تان در یک پیاله آب یا شیر بدهید. بعضی از اطفال ممکن است هنوز هم از پستان مادر شیر بخورند.
- از نوشاندن نوشابه های شیرین یا شیر ذریعه شیرچوشک خودداری کنید زیرا این امر برای صحت دندان ها و اشتهای اطفال تان خوب نیست. استفاده از نوشابه های شیرین مانند جوس ها، کولا ها، آب طعم دار، آب معدنی، شربت ها، نوشابه های انرژی و شیر طعم دار توصیه نمی گردد.
- استفاده از غذا هایی مانند کیک ها، چاکلیت، غذاهای سردستی چرب و غذای های پاکتی را محدود سازید.
- برای طفل تان مکرراً غذا پیشنهاد کنید حتی اگر در ابتدا رد هم کند زیرا ممکن است کمی وقت بگیرد تا غذا را قبول کند.
- همه باهمدیگر غذا خورده و از آن لذت ببرید.

- برای اطفال خردسن تان عین غذا های صحتی، با ترکیب و مزه های متنوع، مانند بقیه اعضای خانواده را بدهید.
- روزانه غذا های مختلف ذیل را برای طفل خردسن تان بدهید:
  - سبزیجات و لوبیا ها و نخود ها
  - میوه جات
  - حبوبات و غلات
  - گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، نخودها
  - لبنیات پُرچربی مانند شیر، پنیر و ماست.



### Nutrition

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

Melbourne Children's

Excellence in clinical care, research and education



Murdoch Children's Research Institute

