



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



អាហារបំប៉ន

អង់គ្លេស/ខ្មែរ

ការបញ្ចុកចំណីអាហារកុមារតូចៗ

- ផ្តល់អាហារសម្រាប់កុមារតូចៗ ដូចគ្នានឹងអាហារមានសុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារ ដោយមានសមាសធាតុ និងវិសមភាពផ្សេងៗគ្នា។
- ផ្តល់អាហារផ្សេងៗគ្នារាល់ថ្ងៃ មានរួមទាំង៖
 - បន្លែ គ្រាប់សណ្តែក និង legumes (រុក្ខជាតិបន្លែ ផ្លែ ឬគ្រាប់នៃរុក្ខជាតិទាំងនោះ)
 - ផ្លែឈើ
 - គ្រាប់ និងធញ្ញជាតិ
 - សាច់ ត្រី មាន់ ស៊ុត និង legumes
 - ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់ពេញលេញ ដូចជាទឹកដោះគោ ឈើសទឹកដោះទន់(ប្រូម៉ាស) និងយោហ្គឺតជាដើម។

- ទម្រាប់ដដែលៗនៃពេលវេលាអាហាររៀងទាត់មានសារៈសំខាន់ចំពោះកុមារវ័យក្មេង ដើម្បីរៀនអំពីអាហារ និងប្រពៃណីរបស់គ្រួសារ។ សូមផ្តល់អាហាររបស់គ្រួសារ 3 ពេល និងអាហារក្រៅពេល 2-3 ពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ សូមអង្គុយចុះជាមួយគ្នាជាគ្រួសារក្នុងអំឡុងពេលបរិភោគអាហារ ដើម្បីឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកអាចរៀន អំពីទម្រាប់ដដែលៗនៃពេលវេលាអាហារ និងអាហាររបស់គ្រួសារ។ សូមធ្វើជាគំរូល្អ – កូនរបស់លោកអ្នករៀនបរិភោគអាហារដោយមើលឪពុកម្តាយ ជីដូនជីតា និងបងប្អូនប្រុសស្រីទាំងឡាយ។
- លើកទឹកចិត្តកូនរបស់លោកអ្នកឲ្យគេបរិភោគអាហារដោយខ្លួនឯង។ ដើម្បីសុវត្ថិភាព សូមនៅជាមួយកូនរបស់លោកអ្នកក្នុងអំឡុងពេលបរិភោគ ដើម្បីជៀសវាងការស្លាក ឬល្មក។
- ផ្តល់ទឹក និងទឹកដោះគោដោយដាក់ក្នុងពែង។ កុមារខ្លះ អាចនៅចៅដោះ។
- ត្រូវឲ្យឈប់ចៅទឹកដោះគោ ឬភេសជ្ជៈផ្តុំមចេញពីដប ដោយព្រោះថាការទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដល់ធ្មេញ និងការស្រេកឃ្លានចំណីអាហារ។ ភេសជ្ជៈផ្តុំមទាំងឡាយដូចជាទឹកផ្លែឈើ soft drinks (ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្តុំម) ភេសជ្ជៈដាក់ឲ្យមានស្រពិចស្រពិល ទឹកស្អុយមានជាតិកាបូន cordial (ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្តុំម សម្រាប់លាយជាមួយទឹក) ទឹកស្អុយ ទឹកផ្លែឈើ ភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំង ទឹកដោះគោដាក់បន្ថែមស្រពិចស្រពិលនាំឲ្យប្រើឡើយ។
- ដាក់កំរិតចំពោះចំណីទាំងឡាយដូចជាដំណាប់ផ្លែឈើ ស្ករក្នុងទឹក ស៊ីស៊ីត អាហារសម្រន់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ និងអាហារដែលគេចម្រើនស្រេចសម្រាប់ញ៉ាំក្រៅហាង។
- ទោះបីជាកុមារប្រកែកពុំទទួលយកដោយ ចូរនៅតែបន្តផ្តល់ឲ្យអាហារថ្មីៗ ជាដរាបដោយព្រោះថាវាអាចត្រូវចំណាយពេលមួយរយៈ ទឹកតែកូនរបស់លោកអ្នកចាប់ទទួលយកអាហារទាំងនេះ។
- សូមអរសប្បាយពេលបរិភោគអាហារជាមួយគ្នា។

