

« تغذیه ی صحیح برای کودکان نوپا »

تقریباً در 12 ماهگی کودک نوپا نیز می تواند همان مواد غذایی که خانواده می خورند، را بخورد. در این سن کودک نوپا می آموزد کم کم خودش غذا بخورد- از جویدن غذاهای خشک تر تا رابطه ی صحیح با بشقاب، لیوان و قاشق چنگال. هر کودک نوپا متفاوت است و سرعت مخصوص به خودش را در فراگیری و آموختن دارد. تشویقش کنید تا خودش غذا بخورد و صبور باشید. به کودکان نوپا وقت و اطمینان کافی بدهید و برایش محیطی آرام فراهم کنید. به این فکر کنید که شما الگوی او هستید!

چندبار بهتر است کودک نوپا من غذا بخورد؟

بهتر است صبحانه، ناهار و شام بطور ثابت در برنامه ی غذایی او قرار گیرد. و همچنین 1 تا 2 میان وعده. به نشانه های گرسنگی یا سیری کودکان توجه کنید. به زور تا آخر غذا به او نخورانید.

کودک نوپای من، به چه چیز نیازی دارد؟

- * نوشیدنیها: آب آشامیدنی خوب است و کودک شما می بایست در این مقطع زمانی، مرتباً آب بخورد!
- * سبزی، حبوبات، میوه: تنوع هیجان انگیز است!
- * غلات و سیب زمینی: انتخاب شما ترجیحاً با محصولات سبوس دار باشد.
- * شیر و مواد لبنی: اگر کودک شما تا به حال شیر گاو و مواد لبنی دیگر را دریافت نکرده، با این موارد شما شروع کنید. البته تنها از شیر و مواد پاستوریزه استفاده کنید. شیر و مواد لبنی کم چرب برای کودک زیر 2 سال سازگار نمی باشد.
- * ماهی، گوشت و تخم مرغ: ماهیهای مناسب کودک شما: ماهی کاراکتر، ماهی قزل آلا و ماهیهای دریایی پر چرب، ماهی آزاد، شاه ماهی، ماهی خال مخالی - تیغها یا خارها را با دقت از ماهی جدا کنید. - گوشت، ماهی و تخم مرغ باید خیلی پخته شوند.
- * چربیها و روغنها: کیفیت مهمتر از کمیت است.
- * چربی، شیرینی، شوری: ممنوعیت شیرینی جات را تنها جالب تر می کند. شما یک الگوی خوب باشید، این امر درباره تنقلات چرب و شور نیز صادق است.

توجه: کودک نوپا من بهتر است چه چیز نخورد و ننوشد؟

- * غذاهایی که حاوی تخم مرغ خام (ترامیسو) ، ماهی خام (سوشی) یا گوشت خام (خام خرد کرده، تارتار گوشت گاو، گوشت کباب شده) باشند.
- * شیر خام و مواد لبنی خام (پنیر از شیر خام)
- * ادویه جات تند و مواد غذایی شور (تنقلات)
- * مشروبات الکلی و نوشیدنیهای حاوی کافئین (قهوه، چای سیاه، چای سبز، چای سرد، کولا، نوشیدنیهای انرژی زا)
- * مواد غذایی ریز مثل آجیل، دانه ها، هسته ها، نخود، انواع توت ها، آبنباتها و آدامس. اینها به راحتی می توانند بلعیده و وارد نای شوند.
- * مواد غذایی همراه با علامت: «به توانایی و توجه کودکان آسیب می رساند.»

Ernährung für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)

Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
täglich	täglich	täglich	täglich	wöchentlich	sparsam	selten
6 – 7 Portionen	5 Portionen	5 Portionen	3 Portionen	Fisch 1 – 2 Portionen pro Woche	5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag	max. 1 Portion pro Tag
zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch	zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)	Fleisch, Wurst max. 3 Portionen pro Woche	pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!)	Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!
Trinkwasser bevorzugt anbieten!	Saisonales und regionales Angebot bevorzugen!			Eier 1 – 2 Stück pro Woche	Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!	

چند اندرز:

* برای دانستن اینکه آیا به مواد غذایی قند اضافه شده است، فهرست مواد تهیه شده ی روی پاکت را مطالعه کنید.

* همچنین عسل، شیر ی افرا یا انگور / آب گلابی قند دارند.

* به کودکان دسر و میان وعده، میوه بعنوان جایگزین شیرین بدهید.

ادامه ی اطلاعات را در بروشور ما «حالا دیگه با بزرگتر غذا می خورم!» همچنین دستورهای پخت غذا برای کودکان به آدرس اینترنتی www.richtigessenvonanfangan.at پیدا کنید.