

# *IkelBnir*

għat-

## Tfal tal-Iskola

Gwida għal-Ġenituri



# Ikel Bnin għat-Tfal tal-Iskola

Wieħed irid iżomm f'moħħu li kull wieħed u waħda minna, b'mod speċjali t-tfal għandna bżonn attivitā fiżika ta' livelli varji. B'hekk it-tfal jistgħu jikbru, jiżviluppaw tajjeb u jibqħu b'saħħithom.

Bħala ġenitur għandek sehem attiv sabiex tinfluwenza l-għażiex id-drawwiet u l-attitudnijiet fejn jidħol l-ikel ta' uliedek. Huwa tajjeb li tinkura għejx x-xien 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 adloxxenti u adulti



## Id-Dokument tal-Ikel Bnin fl-Iskejjel

Id-Dokument tal-Ikel Bnin fl-Iskejjel, žviluppat mid-Diviżjoni tal-Edukazzjoni jiddeskrivi l-miri li wieħed 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-ghan princiċiali 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-inizzjattiva u jaħdem mill-qrib mad-Diviżjoni tal-Edukazzjoni f'dan il-qasam.



# II-Piramida tal-Ikel



Il-piramida tal-ikel tgħinha biex insegwu dieta bbilanċjata billi nieklu varjetà ta' ikel mill-gruppi kollha tal-ikel. Dieta bbilanċjata tassigura li t-tfal jikkunsmaw ammonti tajba ta' enerġija u nutrijenti li l-għisem tagħhom ikollu bżonn waqt li jkunu qegħdin jikbru. Dan il-viżwal iservi wkoll bhala gwida ta' kif wieħed jista' jipprepara iklet nutrijenti għall-familja kollha.

## Hobż, Čerejali, Għażin, Ross u Patata

L-ikliet tat-tfal iridu jkunu bbażati fuq ikel li nsibu f'dan il-grupp. Dan l-ikel tal-karboidrati kumplessi huwa s-sors ewljeni ta' energija, il-vitamini B kollha, kif ukoll il-fibra, l-aktar meta jittiekk l-varjetajiet wholemeal/jew ismar/integrali. Bħala ġenitur ipprovdni tal-inqas tip wieħed ta' ikel minn dan il-grupp ma' kull ikla. Offri lil uliedek kemm hobż abjad kif ukoll hobż ismar/integrali biex iż-żid il-varjetà fid-dieta ta' uliedek. Għandu jiġi evitat il-qali jew wisq xaham miżjud mal-ikel waqt it-tisjir.

## Frott u Haxix

Huwa rrakkomandat li tagħti l-it-tfal tal-inqas hames porzjonijiet kuljum bejn haxix u frott, għal saħha ahjar. Porzjon, għat-tfal jitqies bejn wieħed u iehor daqs ponn ta' jdeejhom. Il-frott u l-haxix tal-landa, iffrizat jew nieħef, ukoll jgħodd bħala parti mill-hames porzjonijiet ta' kuljum. Ta' min jiftakar li l-kontenut tazzokkor fil-frott nieħef huwa għoli aktar mill-livell ta' zokkor fil-frott frisk. Għalhekk il-konsum regolari ta' frott nieħef bħala snack bejn l-ikliet prinċipali jista' jzid ir-riskju tat-thassir tas-snien. (Ara ukoll is-sezzjoni bl-isem "Għin l-it-tfal iż-żommu snienhom b'sahħithom" għal aktar informazzjoni fuq l-ikel bnin u s-saħħa tas-snien.)

It-tagħsir tal-frott hu wkoll ikkunsidrat bħala porzjon ta' frott. Iż-żda, tazza wahda tghodd bħala porzjon wieħed ta' frott biss. Huwa importanti li meta nagħtu frott magħsur l-it-tfal il-prodott ikollu miktub 100% fruit juice fuqu. Prodotti bħal nectars u squashes ma jitqisux bħala tagħsir tal-frott minħabba l-kontenut għoli ta' zokkor li fihom.

## Halib, Yoghurt u Ġobon

It-tfal jeħtiegu l-halib, il-yoghurt u l-ġobon għaliex dawn jipprovd l-kalċju. Peress li t-tfal qeqhdin jikkru, jeħtiegu l-kalċju biex jibnu u jżommu l-għad-dam u s-snien b'sahħithom. L-ġħażla tal-halib xkumat u l-prodotti tal-halib b'inqas xaham tħin sabiex jitnaqqas l-ammont ta' xaham li jieħdu uliedek, iż-żda dawn il-prodotti mhumiex tajba għal taħbi 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 jipprovd l-protnejni u hu wkoll sors tajjeb ta' hadid. Huwa rrakkomandat li tħalli kien porzjon (wieħed) minn dan il-grupp ma' kull ikla; b'hekk tkun qed tagħti l-ammont meħtieg ta' protnejni li jkollhom bżonn it-tfal. Tajjeb li jitnaqqas l-ammont ta' xaham fid-dieta tat-tfal billi jintaghżel laħam dgħif; titneħha l-ġilda tat-tigieg u jintrema x-xaham li jibqa' wara t-tisjir.

Il-hut abjad huwa sors tajjeb hafna ta' protnejni u ta' minerali bhal jodju. Hut żejtni bhas-salamun, it-tonn frisk u l-makkarell għandhom ikunu inkluži fid-dieta ta' uliedna madwar darba f'għimha. Dan it-tip ta' hut huwa sors tajjeb ta' aċċidi tax-xaham magħrufa bħala Omega-3, bżonnjuži għax joffru proteżżjoni kontra l-mard tal-qalb.

Il-legumi bħall-fażola, il-piżelli u l-ġħads huma wkoll sors tajjeb ta' protnejni. Tista' tħalli kien minnflokk il-laħam jekk l-ikla tat-tifel/tifla ma fihiex il-laħam. Per eżempju tista' żżid il-fażola mal-ġħażiġ jew mar-ross minnflokk il-laħam, b'hekk xorta t-tfal ikunu qeqhdin jieħdu l-ammont tajjeb ta' protnejni meħtieġa.

Il-bajd huma sors idejali ta' protnejni matul it-tfilija. Jekk se tagħti l-Hevż, ftakar li dawn mhumiex adattati għat-tfal taħbi il-5 snin minħabba li jistgħu jifgaw fihom. Il-lewż għandhom jingħataw b'kawtela minħabba li certi tfal jistgħu jsorfu minn allergiji.

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

Ma fiha xejn ħażin billi tagħti xi ħaġa tal-ħelu bħala *xi ħaġa žgħira u tajba*, iżda hu essenzjali li l-porzjon ta' dan l-ikel jingħata b'kontroll mill-ġenituri sabiex jiġi evitat li jittiekel wisq zokkor, xaħam u melħ. Għaldaqstant hu importanti li t-tfal jitgħallmu jgħarfu li l-ikel li fih ħafna zokkor, ħafna xaħam u ħafna melħ. Dejjem għandu jittiekel f'ammonti żgħar, darba kultant bla ma jesägeraw.



### 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-saħħha. Barra minnhekk, dan l-ikel hu mimli kaloriji żejda li faċilment jistgħu iwasslu għal żieda fil-piż u jikkawżaw problemi fis-snien. Ikel biz-zokkor miżjud m'għandux jittiekel fuq baži regolari u għandu jkun offrut biss f'porzjonijiet żgħar. Ftakar li bħala ġenitur, it-tfal se jagħmlu dak li tagħmel int! Għalhekk hu ħsieb li d-drawwiet tal-ikel tiegħek huma tajba biex b'hekk tagħti eżempju tajjeb lil uliedek!

### Ix-Xaħam

Ix-xaħam meħud bil-qies huwa essenzjali fl-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-ħxuna. Hemm tlett tipi ta' xaħam li huma:

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

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



**Xaħmijiet saturati** u dawk imsejha ‘*trans*’: Ix-xaħmijiet saturati nsibuhom fil-laħam, fil-prodotti tal-ħalib, f’xi wħud mill-marġerini 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 pprocessati bhal kejkijiet, ħlewwiet oħra, ikel bl-imluha u possibbilment f’prodotti tal-ikel ippreżervati, jew f’ikel ta’ malajr (*fast foods*), (sakemm il-manufattur ma jgħidx il-kontra) jistgħu jżidu r-riskju ta’ hsara 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 fih wisq melħ. Il-melħ jista’ jkun mohbi jew miżjud fl-ikel bħall-hobż, 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 miela tħibda 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 jittieku f’ammonti żgħar u mhux regolarmen
- Żid il-konsum ta’ ikel li ma fihx ħafna melħ bħall-frott u l-haxix
- Inkoraġġixxu lit-tfal biex jgħażu 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 Dinjija tas-Sahha, 2006)

### Fejn jidħol ikel b’kontentut 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 tghin 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 jeħtieġu tlett ikliet u żewġ snacks kuljum biex jilħqu l-bżonn tagħhom ta' enerġija. Heġġeg lill uliedek jibdew il-ġurnata billi jieħdu kolazzjon tajjeb l-ewwel haġa fil-ghodu u agħtihom eżempju tajjeb billi jaraw k tieħu l-kolazzjon tiegħek magħħom. Meta jieħdu kolazzjon tajjeb it-tfal ikollhom livelli ta' enerġija konsistenti matul in-nofs ta' nhar ta' fil-ghodu u b'hekk ikunu jistgħu jikkonċentraw u jwettqu ħidmithom aħjar waqt l-iskola u l-istudju. Fl-istess ħin, jgħin 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, miżjud bil-ħalib u frott
- Ċerejali tal-ħafur miżjud bil-ħalib u tazza larinġ frisk magħsur jew 100% frott magħsur
- Hobż ismar/integrali mixwi bi ftit marġerina, jew bil-marmellata midluka mal-hobż, u tazza ħalib jew yogħurt
- Hobż ismar/integrali mixwi midluka bi ftit marġerina, bajda mgħollija jew slajs ġobon, u tazza larinġ frisk magħsur

### Lunch ta' l-iskola xieraq...

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

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

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

### Ezempju 1:

- Sandwich bil-ġobon u t-tadam
- Tuffieħ imqatta'
- Slajs kejk tal-karrotti
- Flixkun ilma

### Ezempju 2:

- Insalata tal-għażin
- Ĝeneb
- Yoghurt
- 100% frott magħsur

### Ezempju 4:

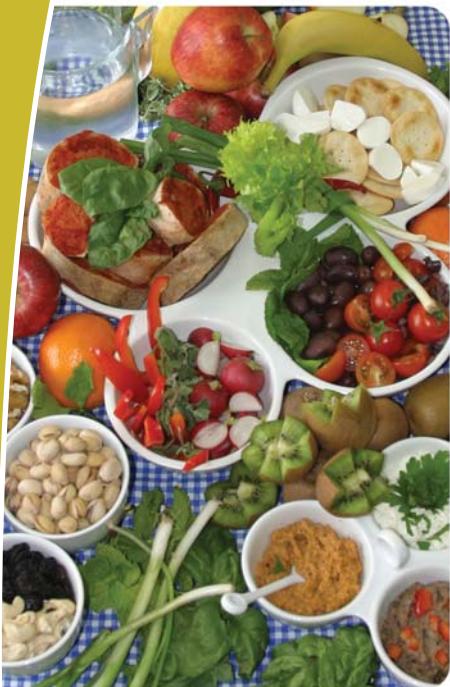
- Għażla ta' ħafur u ċereali oħra mingħajr zokkor miżjud flimkien ma' frott bħal banana, ħawħ, noċiprisk jew lanġasa
- Ilma
- Ponn ta' taħlita ta' żbib, čiċri u karawett

### Ezempju 3:

- Wrap b'mili tat-tiġieġ u l-haxix
- Carrot sticks (karrotti f'porzjonijiet żgħar)
- Frott niexef imħallat
- Smoothie bil-frott (magħmul minn ħalib xkumat jew parżjalment xkumat)



## Ikla Bnina fil-ghaxija...



L-ikla ta' fil-ghaxija għandha tikkonsisti minn varjetà ta' ikel imsajjar frisk. Involvi lil uliedek fil-preparazzjoni tal-ikel u hu l-opportunità sabiex tgħallimhom dwar l-ikel bnin kif ukoll jippruvaw ikel u togħmiet ġonna. Tajjeb li tgħaddi lil uliedek il-valur tal-ikla ta' fil-ghaxija. Huwa ferm importanti li toħloq u jinżamm ambient rilassat u pozittiv waqt din l-ikla fejn il-familja toqghod madwar il-mejda mingħajr ebda distrazzjoni tat-televixin, tar-radju jew tal-gazzetti. B'hekk l-membri tal-familja jithajru aktar jaqsmu l-ġrajjiet tal-ġurnata, jiddjalogaw bejniethom aħjar u t-tjubija tal-ikla tkun apprezzata iż-żejjed mill-familja kollha. Importanti li t-tfal jieklu mill-istess ikel tal-kbar, b'hekk tgħin lit-tfal żgħar jidraw jimxu ma' pjan ta' ikel bnin u bbilanċċat! L-eżempju tagħna l-ġenituri jgħin lil uliedna jiżviluppaw drawwiet tajba fl-ikel.

### Snacks tajbin għas-sahħha

L-isnacks għandhom jikkumplimentaw l-ikliet l-oħra li t-tfal jieklu matul il-ġurnata; għaldaqstant hu importanti li dak li jkun iż-żomm f'mohħu x'ikel qed jittiekel waqt l-ikliet meta jkun se joffri s-snacks.

Snacks li huma tajbin għas-sahħha jgħinu fit-tnejja tal-ġuħ u jnaqqsu l-possibbiltà li t-tfal jieklu ikel għoli fix-xaħam u fiz-zokkor.



### Snacks tajbin għas-sahħha jinkludu:

- Frotta eż. Banana, tuffieħ, għeneb, frawli
- Haxix eż. Tadam żgħir, karrotti, karfus
- Yoghurt
- Sandwich
- Smoothie magħmul minn frott, halib xkumat jew parżjalment xkumat u yogħurt

## Snien b'sahħithom

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



## Għajnuna sabiex is-snien u l-ħanek jinżammu b'sahħithom:

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



(L-Għaqda Dinjija tas-Sahha, 2006)

Drawwiet tajbin marbuta mas-snien huma essenzjali fit-tfal. Bħala ġenitur trid tgħinhom iżommu iżjene orali tajba biex tevita t-thassir tas-snien. Dan isir billi tgħinhom jaħslu snienhom regolarmen b'toothpaste bil-fluoride flimkien ma' dieta tajba; b'hekk iżommu snienhom u l-ħanek b'sahħithom.

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

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

## Biex tgħin tfal li huma fitti fl-ikel tista' tipprova:

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

## L-Attività Fiżika

Huwa fatt magħruf li kull tip ta' eżerċizzju huwa ta' beneficiċju għas-saħħha. L-eżerċizzju fiżiku jtejjeb il-kwalità tas-saħħha u l-benesseri. L-attività fiżika regolari tgħin fl-oqsma hawnhekk imsemmija:

- Kontroll tal-piż
- Titjieb fil-prestazzjoni skolastika
- Kontroll ta' imgieba riskjuža fit-tfal u ż-żgħażaq bħall-abbuż ta' alkoħol, it-tipjip, l-użu ta' drogi u l-vjolenza
- Žieda fis-self esteem u l-enerġija
- Jonqos ir-riskju tal-mard tal-qalb, tad-dijabete, u ta' xi wħud mill-kansers
- Jissahħew l-ghadam u l-muskoli.

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

## Ftit eżempji ta' attivitajiet jinkludu:

- Čiċliżmu, ġiri, futbol, għawm, *basketball* u żfin
- Hajjar lill-uliedek jagħmlu xi tip ta' eżerċizzju wara l-hin tal-iskola u fil-weekend.
- Isuqu r-rota jew jimxu lejn xi destinazzjoni.
- It-tlugħ tat-taraġ flok l-użu tal-'lift'

Heġġeg lill-uliedek jieħdu sehem fl-eżerċizzju fiziku minn issa għaliex dan iwassal għal stil ta' hajja aħjar meta jikbru!



## Allergiji tal-ikel

Jekk taħseb li xi hadd minn uliedek jista' jbatis minn xi allergija tal-ikel huwa importanti li tikkonsulta lit-tabib tal-familja, u *nutritionist* jew 'dietician' registrati għal għajnejha dwar l-ikel bnin.

## Il-kontroll tal-piżżejjed fit-tfal

- Agħti lil uliedek varjetà ta' ikel bnin. Heġġiġhom jieklu biss meta jkunu bil-ġuħ u sakemm jixbgħu - evita li jieklu għal vizzju bħal quddiem it-televixin jew il-kompjuter.
- Kul il-kolazzjon ta' fil-ġħodu ma' wliedek - ara li jkun fih xi hobż jew ġerejali, frott, halib jew *yoghurt* (li jkun baxx fix-xaħam saturat jew fiz-zokkor)
- Offri *snacks* tajbin għas-saħħha (ara paġna 8: 'Snacks tajbin għas-saħħha')
- Hu ħsieb li uliedek ma jieklux wisq ikel li suppost jittiekel **f'ammont żgħir u mhux ta' spiss** bħal *crisps*, ħelu, čikkulata jew *soft drinks*
- Thalllex lil uliedek iqattgħu aktar min siegħa jew sagħtejn jaraw it-televixin jew jużaw il-kompjuter bħala rikreazzjoni
- Ipprattika xi eżerċizzju fiziku u offri opportunitajiet lil uliedek sabiex jagħmlu l-eżerċizzju huma wkoll. Tajjeb li dak li jkun ivarja l-eżerċizzju sabiex tinżamm il-motivazzjoni għat-twettieq tal-eżerċizzju regolari
- Hajjar lil uliedek jixorbu biżżejjed ilma matul il-ġurnata!
- Jekk il-piżżejjed qed jinkwetak, hu parir mingħand it-tabib tal-familja jew il-pediatrician.

## ġabru fil-qosor

- Ikel b'kontenut għoli ta' karboidrati bħal ħobż, ċerejali bla zokkor, għażiex, ross u patata għandhom jittieku ma' kull ikla. Agħżiet ta' prodotti *wholemeal* jew *wholegrain* fejn possibli, huma ferm rakkommandati.
- Heġġeġ u ħajjar lil uliedek biex jieklu mill-inqas 5 porzjonijiet kuljum ta' ħaxix u frott. Il-frott magħsur u l-frott niexef (meta ser jittiekel) għandhom jittieku mal-ikliet biex tnaqqas ir-riskju tat-thassir tas-snien.
- Inkoraġġixxi l-konsum ta' ħalib xkumat, *yoghurt* u ġobon b'anqas xaħam. Il-ħalib abjad huwa l-ahjar sors ta' kalċju. Il-*yoghurt* naturali huwa aħjar minn *yoghurt* bit-togħma miżjud għaliex ma jkunx fih zokkor miżjud.
- Il-konsum moderat ta' laħam, ħut, bajd u legumi għandu jkun imheġġeġ. Meta toffri laħam abjad jew aħmar, qis li jkun dgħif. Il-lewż kollha huma meqjusa bħala parti minn dan il-grupp tal-ikel u mħumiex rakkommandati għat-tfal taħt l-eti ta' 5 snin peress li jistgħu jifggħu 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-piżżejjed u biex tharsilhom saħħithom kif ukoll is-saħħha ta' snienhom.
- Heġġeġ lil uliedek sabiex jieklu dieta bbilanċjata u varjata. It-tfal għandhom jieklu tlett ikliet kuljum u bejniethom jieħdu żewġ *snacks* nutrijenti.
- Il-konsum tal-ilma huwa rrakkomandat ħafna. Xorb bħall-ilma miżjud għandhom bit-togħma u xorb ieħor biz-zokkor miżjud għandhom ikunu evitati.
- Xorb b'kontenut għoli ta' kaffeina bħal *energy drinks* m'humiex indikati għat-tfal.
- Heġġeġ lit-tfal sabiex jagħmlu tal-inqas siegħha jew aktar ta' eżerċizzju kuljum. Il-ħin tal-attività fizika jista' jitqassam matul il-ġurnata.



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

Disinn: Stefan Attard



## Direttorat ghall-Promozzjoni tas-Sahħha u Prevenzjoni tal-Mard

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.  
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, [www.ehealth.gov.mt](http://www.ehealth.gov.mt)



Ministeru tas-Sahħha, I-Anzjani  
u Kura fil-Komunità