



## ایده‌هایی برای وعده اصلی و میان وعده غذایی برای فرزند 1 تا 3 ساله‌ی شما Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

### چه غذاهایی به فرزندم بدهم؟

از غذاهای سالمی که خودتان و سایر اعضای خانواده استفاده می‌کنید به کودک خود هم بدهید. غذاهایی با طعم و بافت‌های مختلف از هر 4 گروه غذایی به کودک خود بدهید. 4 گروه غذایی عبارتند از:

1. سبزیجات و میوه‌ها

2. غلات

3. شیر و لبنیات

4. گوشت و زیرمجموعه‌ها

مطمئن شوید غذایی که به او می‌دهید با مقداری کم یا بدون نمک و شکر آماده شده است. از غذاهای سالم با چربی بالاتر مانند ماهی سالمون، آووکادو، پنیر و کره مغز میوه‌ها استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی 4 گروه غذایی به راهنمای

تغذیه خوب با راهنمای غذایی کانادا به نشانی [https://food-](https://food-guide.canada.ca/en/)

[guide.canada.ca/en/HealthLinkBC](https://food-guide.canada.ca/en/HealthLinkBC) مراجعه کنید. برای یادگیری نحوه غذا دادن به کودک خود این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [File #69d کمک به تغذیه کودکان 1 تا 3 ساله.](#)

### چه چیزی برای نوشیدن به کودک خود بدهم؟

وقتی کودکان تشنه است، آب بهترین نوشیدنی است. بین وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها به او آب بدهید.

شما می‌توانید تا 2 سالگی یا بیشتر به کودک خود از سینه شیر بدهید.

اگر کودکان دیگر از سینه شیر نمی‌خورد، 500 میلی‌لیتر (2 فنجان) شیر پاستوریزه کامل گاو (3/25٪ چربی) همراه با وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها به او بدهید. میزان شیر را کمتر از 750 میلی‌لیتر (3 فنجان) در روز نکنید. اگر کودکان شیر گاو نمی‌خورد، در مورد گزینه‌های دیگر با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید.

کودکان به آب میوه یا نوشیدنی‌های شیرین مثل نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشیدنی‌های با اسانس میوه که از پودر یا کریستال ساخته شده‌اند نیاز ندارند. اگر به آنها آب میوه می‌دهید، بیش از 125 میلی‌لیتر (نیم فنجان) آب میوه 100٪ طبیعی به او ندهید. به دلایل بهداشت دندان، آب میوه را فقط همراه با غذا بدهید.

### برخی ایده‌ها برای میان وعده غذایی کودک من چه هستند؟

• غلات کامل صبحانه یا حریره جو دوسر با شیر

• قطعاتی به اندازه‌ی لقمه از باقیمانده‌ی گوشت گوساله یا مرغ پخته شده و سبزیجات آرام‌پز شده

• اسموتی میوه‌ای بر پایه شیر یا ماست در یک فنجان در باز

• ماست حاوی برشهای میوه تازه

• پوره سیب با بیسکویت غله کامل یا نان روتی

• شیربرنج

• دسر توفو با میوه تازه

• پنیر رنده شده یا در قطعات کوچک همراه با بیسکویت غله کامل

• یک کلوچه مافین کوچک غله کامل با میوه تازه یا پنیر رنده شده

• بیسکویت، نان تست یا کیک برنج غله کامل با پوششی نازک از کره مغز دانه‌ها یا آووکادو له شده

• بستنی یخی شیری یا ماستی با برشهای میوه

• نان موز با لایه نازکی از کره مغز دانه‌ها

• برش‌های مثلثی نان پیتا غله کامل با چاشنی بنشن

### برخی ایده‌ها برای وعده اصلی غذایی کودک من چه هستند؟

• برش‌های مثلثی ساندویچ تخم‌مرغ، ماهی تون، سالاد مرغ، یا گوشتی که آسان جویده شود

• حموس، نان پیتای غله کامل و سبزیجات آرام‌پز شده و سرد شده

• رشته‌های کوتاه پاستا آرام‌پز شده، قطعات پخته شده ماهی و نخود

• خامه گندم یا غلات صبحانه پخته شده کامل مانند جو دوسر همراه با شیر و میوه خرد شده

• پنیک یا وافل خانگی با روکش نازک کره مغز دانه‌ها و میوه

• املت یا نیمرو مختصر همراه با سبزیجات پخته یا میوه و نان تست

• قطعات پخته توفو، سیب زمینی شیرین و رشته‌های کوتاه پاستا غلات

• فرنی کانجی یا برنج با قطعات کوچک گوشت، مرغ، یا ماهی

• تورتیا نرم پر شده با نخود یا گوشت آسیاب شده و سس گوجه فرنگی

• سوپ سبزیجات، لپه، یا لوبیا همراه با بیسکویت یا نان گرد غله کامل

- آبگوشت ماهی با نان قلمی
- ماکارونی خانگی با پنیر و ماهی تون و نخود
- پاستا با آرد کامل گندم همراه گوجه فرنگی یا سس گوشت
- قطعات کوچک گوشت مرغ، گوساله، خوک، یا توفو سرخ شده با سبزیجات پخته شده و برنج
- برنج و پاستا همراه با قطعات کوچک گوشت نرم گوساله و سبزیجات پخته
- لوبیا پخته همراه تاکو نرم و نان تست آرد کامل
- چیلی، دال یا عدس همراه گوجه فرنگی بریده، برنج، روتی، نان آرد کامل گندم یا ذرت
- سبزیجات سبک، سس گوجه فرنگی و پنیر رنده شده روی یک پیتا، پیزا یا مافین انگلیسی آرد کامل

برای آگاهی بیشتر درباره خفگی و کودکان خردسال پرونده زیر را ببینید: [HealthLinkBC File #110b جلوگیری از خفگی در خردسالان: برای مراقبتگران کودک.](#)

### چگونه غذا را به شیوه ای ایمن آماده کنم؟

کودکان خردسال در معرض خطر بالای بیماری های ناشی از غذا هستند. باکتری هایی مانند *ای کولای*، *سالمونلا* و *لیستریا* وقتی غذا در دمای امن پخته شود از بین می روند. برای پیشگیری از بیماری های غذا برد، خوراکی های زیر را به کودک خود ندهید:

- گوشت، ماهی یا ماکیان خام یا کمپخته. مطمئن شوید که گوشت، ماهی یا ماکیان در دمای ایمن پخته شده اند.
- تخم مرغ خام یا عسلی. این ها ممکن است در مایونز، سس و تزئین غذای خانگی یا بستنی خانگی وجود داشته باشد.
- شیر یا فراورده های شیری غیرپاستوریزه یا آب میوه غیرپاستوریزه.

### اگر کودک من حساسیت غذایی داشته باشد چه می شود؟

اگر پرسش یا نگرانی درباره حساسیت های غذایی دارید با پزشک کودکان، متخصص بیماری های کودکان، یا کارشناس رسمی تغذیه، یا پرستار بهداشت همگانی مشورت کنید.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره تغذیه فرزندتان، منابع زیر را ببینید:

- وبسایت هلث لینک بی سی، برای ایجاد گزاره برگ برای نوزادان و نوپایان: [HealthLinkBC Factsheet Generator \(FS\)](#):  
<https://bcfsg.healthlinkbc.ca/>
- نخستین گام های نوپایان  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf) (بی دی اف)  
7.68 مگابایت

### چطور به کودک خردسال در غذا خوردن ایمن کمک کنم؟

کودکان کمتر از 4 سال در معرض خطر بیشتر خفه شدن نسبت به کودکان بزرگتر و بزرگسالان قرار دارند. نای آنها کوچکتر است و کنترل کمتری بر بلع غذا دارند. همیشه وقتی کودکان در حال خوردن یا نوشیدن است کنار او بمانید. در خودرو یا کالسکه ای در حال حرکت به کودک خود غذا ندهید.

برای پیشگیری از خفگی:

- مراقب کودک خود باشید و مطمئن شوید که برای خوردن یا نوشیدن می نشیند.
- آنها را تشویق کنید تا لقمه های کوچکی بخورند و غذا را خوب بجوند.
- سبزیجات سفت مثل هویج را بپزید یا رنده کنید.
- میوه ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید. قبل از سرو کردن، هسته، مغز و پوست های سفت را بگیرید.
- هرگونه استخوان را از ماهی یا گوشت قبل از سرو کردن بیرون آورید. می توانید برای پیدا کردن استخوان ماهی، آن را بین انگشتان خود بمالید.
- خوراکی های گرد مانند انگور، گوجه فرنگی گیلانی و هات داگ را ابتدا از طول ببرید و سپس قطعه قطعه کنید.
- لایه نازکی از کره بادام زمینی روی نان تست یا بیسکویت بمالید.
- غذاهایی که همراه سیخ خلال یا سیخ سرو می شوند به کودکان ندهید.

از این نوع غذاها به کودک خود ندهید:

- بادام زمینی، مغزها، دانه ها یا پاپ کورن به صورت کامل