



Linji Gwida
ghall-
ikel
tat-**Trabi u**
t-**Tfal**
Żgħar



Kontenut

Introduzzjoni	2
Il-Halib tas-Sider u t-Treddigh	3
Il-Benefiċċju tal-Treddigh	3
Kif Ghandek Tredda'	3
Kif Tredda' Tajjeb	4
Rakkomandazzjonijiet għat-Treddigh	4
Hruġ u Hażna tal-Halib tas-Sider	5
Tisqi lit-Trabija bil-Flixxun tal-Halib	6
Il-Preparazzjoni tal-Flixxun tal-Halib	7
Bidu ta' Ikel Komplementari	8
X'inhu Ikel Komplementari?	8
L-Iżvilupp tal-Miliet ta' l-Ikel	8
L-Ewwel Ikel: Ta' Sitt Xhur	9
It-Tieni Stadju: Minn Sitt Xhur sa Seba'	10
It-Tielet Stadju: Minn Tmien Xhur sa Tnax-il Xahar	10
Xorb Waqt l-Ikel Komplementari	11
Rakkomandazzjonijiet Għat-Thejjija ta' l-Ikel	12
Ikel Ippreparat Mid-dar	12
X'inhu l-Aħjar Ikel għall-Ewwel Sena?	12
Ikel Kummerċjali għat-trabi	14
Xi Mistoqsijiet Komuni	15
Minn Sena 'l Fuq	17
Dieta Bbilanċjata u Sustanzjuża għal dan iż-Żmien	17
Snacks Tajbin	18
Likwidi Għal Matul dan iż-Żmien	18
X'Ghandek tagħmel waqt il-Hin ta' l-Ikel	19
Proċess ta' Tagħlim	20
Aktar Tagħrif	20

Introduzzjoni

L-ikel tajjeb waqt it-trobbija u t-tfulija huwa importanti biex it-tfal jitolgħu b'saħħithom u jiżviluppaw sew, u jibqgħu hekk għal għomorhom. Dan il-ktejjeb jagħtikom xi linji gwida li huma prattiċi għat-trabi mit-twelid sa tliet snin.



Matul l-ewwel sitt xhur ta' hajjithom, uliedkom jieħdu nutrijenti biżżejjed biex jikbru u jiżviluppaw mill-ħalib tas-sider jew tat-trab għat-trabi. Wara s-sitt xhur u meta t-trabi jibdew jikbru, nibdewhom l-ikel kumplimentari (solidu) biex jgħinu l-bżonnijiet tagħhom huma u jikbru. Matul dan iż-żmien jibdew ukoll jidraw l-ikel tal-familja.

Huma u jgħaddu minn tip ta' ikel għal ieħor, it-tfal, tiżdidilhom il-varjeta' ta' l-ingredjenti f'ikla. U meta jagħlqu bejn wieħed u ieħor sena, ikunu jistgħu jieħdu l-istess dieta normali tal-familja, u ma jkollhomx bżonn xi ikel speċjal.

Ikel sustanzjuż fis-snin ta' meta t-tfal ikunu qegħdin jitolgħu jimxu, mill-ewwel sa tliet snin, huwa importanti sabiex jipprovdilhom l-enerġija u n-nutrijenti li jkollhom bżonn huma u jikbru u jiżviluppaw. Dawn is-snin ukoll huma mportanti sabiex it-tfal jaqbdaw drawwiet ta' ikel sustanzjuż għall-kumpliment ta' hajjithom.



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

58, The Emporium, Triq C. De Brockdorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt

Il-Halib tas-Sider u t-Treddigh

Il-Benefiċċju tat-Treddigh

Il-Halib ta' l-omm huwa ikel shiħ li huwa uniku għat-tarbija umana. Għandu l-livell u l-kwalita' ta' nutrijenti xierqa biex jilhqu l-bżonnijiet tat-tarbija, bħal xahmijiet (*essential polyunsaturated fatty acids*), proteini tal-halib, u ħadid.

Il-halib ta' l-omm ukoll fih sustanzi immunoloġiċi (bħall-*antibodies*) li jagħtu protezzjoni minn infezzjonijiet tal-batterji u minn xi *virus*. It-treddigh ukoll jistimula l-iżvilupp tas-sistema tal-ġisem għal kontra l-mard u jsahħaħ aktar is-sistema ta' immunita'.

It-treddigh jaqbel ukoll għall-omm għax inaqsilha r-riskju li tista' tiżviluppa kanser f'sidirha qabel il-menopawsa. L-ommijiet li jreddghu jgħibu lura l-piż tajjeb tagħhom aktar malajr.

Iż-żmien tat-treddigh huwa żmien ta' mħabba meta l-omm tqatta' hafna hin mat-tarbija l-ġdida tagħha u tinholq rabta speċjali bejniethom. Barra minn hekk huwa komdu u ekonomiku għax il-proċess huwa naturali u b'xejn.

L-antibodies fil-halib tas-sider joffru lit-trabi ħarsien mill-mard u mill-allergiji bħal:

- Gastro-enterite (dijarea)
- Infezzjonijiet fil-widnejn
- Mard respiratorju (bħall-ażma)
- Ekżema (allergija fil-ġilda)

Kif Għandek Tredda'

Matul l-ewwel ġimghat tal-hajja l-aħjar li tagħmel huwa li tisqi lit-tarbija kull meta jkollha bżonn (jiġifieri *on-demand feeding*). Dan ifisser treddagħha kulmeta turi xi sinjali ta' ġuħ bil-lejl u bi

nhar. Ifisser ukoll li tħalli lit-tarbija tispiċċa tiekol fil-hin tagħha u titlaq is-sider meta jogħgobha. It-tarbija taqbad is-sistema tagħha biex tiekol u tista' taqbad tarda' mal-ghaxar jew tnax-il darba f'erbgħa u għoxrin siegħa, inklużi xi darba jew darbtejn bil-lejl.

Isqi lit-tarbija meta titolbok:

Agħtiha sidrek kulmeta turi xi ħjiel ta' ġuħ bil-lejl u bi nhar.

Il-halib tas-sider huwa l-aqwa ikel għat-tarbija. Ebda halib kummerċjali tat-trab għat-trabi, jew xi ikel jew xorb ieħor, ma jitqabbel mal-halib tas-sider, speċjalment fl-ewwel sitt xhur tat-tarbija.



Kif Tredda' Tajjeb

Jista' jaghti l-każ li xi ommijiet jiltaqgħu ma' xi problema fil-bidu li jaqtgħulhom qalbhom milli jreddgħu. Bosta minn dawn il-problemi jistgħu jkunu solvuti b'daqsejn ta' gwida u sabar. In-nurses u l-qwiebel (*midwife*) fl-isptarijiet u l-komunita' jistgħu jghinu lilek u lit-tarbija tiegħek biex titgħallmu l-proċess tat-treddigh tajjeb.

Rakkomandazzjonijiet għat-Treddigh

Il-halib ta' l-omm fih in-nutrijenti kollha li t-tarbija teħtieġ sa sitt xhur. Il-kompożizzjoni tal-halib ta' l-omm tinbidel maż-żmien, skond il-bżonnijiet tat-tarbija waqt li tkun qed tikber.

- Nirrakkomandaw li tredda' lit-tarbija minn meta titwieled sa sitt xhur.
- Tarbija li tkun qed tredda' m'għandhiex bżonn ilma (lanqas minn kikkra) fl-ewwel sitt xhur ta' hajjietha.
- Lanqas likwidi oħra (bħal xarbiet biz-zokkor, xarbiet mill-hxejjex (*herbal*) jew *juices*, te, jew ilma għall-uġigh ta' zaqq (bħal *gripe water*) jistgħu jagħmlu l-hsara jekk t-tarbija qed titredda'. Qatt tagħti dawn il-likwidi fi flixxkun (*bottle*) għax jistgħu jfixklu x-xewqa jew il-hila tat-treddiegh.
- M'hemm ebda 'żmien tajjeb' biex twaqqaf is-sider. Tista' tkompli sa sentejn basta tinkludi ikel sustanzjuż iehor fid-dieta tat-tarbija wara s-sitt xhur.

Jekk ikollok xi problema biex tibda jew tkompli tredda', tista' taqbad ma' wiehed minn dawn is-servizzi:

Breastfeeding Walk In Clinic
Tel: 2545 4445/4447

Central Delivery Suite
Tel: 2545 5124

Parent Craft Services
Tel: 2545 5124

MMDNA (Qwiebel fil-Komunità)
Tel: 21 387526

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Sahha u Prevenzjoni ta' Mard
Tel: 2326 6000

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Sahha tirrakkomanda li l-ommijiet ireddgħu għal sitt xhur imbagħad ikomplu sakemm jistgħu. Dan ifisser li għal sitt xhur shah lit-tarbija tagħtiha biss il-halib tas-sider; u ebda likwidu iehor, inklużi l-ilma, it-te, xarbiet biz-zokkor jew xarbiet bħal gripe water, u lanqas ikel solidu.



Hruġ tal-Halib tas-Sider

Jista' jaghti l-każ li jkun jaqbel għall-omm li toħroġ il-halib minn sidirha b'idejha jew b'pompa ta' l-elettriku. Dan jista' jsir għal dawn ir-raġunijiet:

- Meta l-omm tkun trid twarrab minn mat-tarbija għal relattivament żmien twil, tkun idea tajba li thalli ftit halib ma' min ikun se jiehu hsiebha.
- Meta t-tarbija ma tkunx tista' tiehu s-sider.
- Meta t-tarbija jkollha xi diffikulta' speċjali li żżommha milli tarda' s-sider, nghidu ahna difett tal-halq (*cleft palate*).

Il-Hażna tal-Halib tas-Sider

- Il-halib li toħroġ minn sidrek biex jiġi maħżun għandu jitqiegħed go reċipjent tal-*plastic* sterilizzat u jitpoġġa fil-frigġ minnufih.
- Il-halib li jkun maħżun f'reċipjent magħluq u sterilizzat jista' jibqa' fil-frigġ sa 72 siegħa jew sa madwar tlett xhur fil-frizzer (-18 sa -20°C). Jekk għandek kompartament tal-frizzer fil-frigġ, il-halib jista' jiġi maħżun hemmhekk biex jintuża fi żmien ġimghatejn.
- Il-halib irid ikun iffriżat f'ammonti żgħar li jkunu lesti biex jittiehdu u r-reċipjent għandu jkun immarkat biex juri d-data u l-hin meta nħareġ.
- Halli l-halib iffriżat jinhall fil-frigġ u mhux barra fuq il-bank tal-keċina. Dan għandu jiġi ntużat fi żmien 24 siegħa. Ir-reċipjenti bil-halib jista' ukoll jitpoġġa fl-ilma fietel biex il-halib jiehu t-temperatura tal-kamra malajr. Il-halib shun irid jintuża minnufih.

- Tużax il-*microwave* biex issaħħan il-halib minhabba li s-shana ma tkunx l-istess u tista' tissogra li tismot lit-tarbija.

Iftakar

Meta omm tibda tisqi lit-tarbija mill-flixxkun, ikun diffiċli terġa' tbiddel għas-sider għax:

- l-omm normalment tieqaf tipproduċi halib minn sidirha, u
- t-tarbija tuża metodi different ta' l-irdiġh meta tixrob mill-flixxkun jew tuża l-gažaża.



Tisqi lit-Tarbija bil-Flixxun tal-Ħalib

L-ommijiet li jkollhom xi problemi bit-treddiġh jistgħu jikkonsidraw il-possibilita' li jintroduċu l-ħalib tat-trab wara li jiddiskutu l-problemi mal- qabla (*midwife*) jew mal-*breast-feeding counsellor*.

It-trabi li jkunu fuq il-flixxun (*il-bottle*) iridu jiġu mitmugħa kull meta jitolbu (*on-demand*), bħat-trabi li jkunu fuq is-sider. Dan jippermetti li t-tarbija tiehu ħalib kemm ikollha bżonn sa ma tkun sodisfatta. **Iġġagħalhiex tixrob il-flixxun kollu.**

Gwida tajba hija li tikkalkula li t-tarbija tixrob bejn wiehed u iehor min 150 sa 200 ml ta' ħalib għal kull kilogram li tiżen, imma importanti li tiftakar li t-trabi jvarjaw hafna minn xulxin fil-htigijiet tagħhom. It-trabi ż-żgħar normalment ikunu jridu bejn 7 u 8 ikliet kuljum. In-numru ta' ikliet kuljum jonqos gradwalment aktar ma tikber it-tarbija. Sa sitt xhur it-tarbija taf titlob min 4 sa 5 ikliet kuljum.

Imma bhala omm m'għandekx tinkwieta fuq l-ammont ta' ħalib li tiehu t-tarbija. It-trabi, li huma kuntenti u qegħdin jikbru normali, jkunu qed jieħdu biżżejjed.

Jekk qed tinkwieta fuq l-iżvilupp tat-tarbija tiegħek, importanti li titkellem mat-tabib tiegħek jew mal-pedjatra (tabib tat-tfal),

Anki l-pożizzjoni kif toqgħod biex tisqi lit-tarbija hija importanti. Oqgħod bilqiegħda komda u lit-tarbija żommha miegħek f'qagħda kwazi wieqfa u miżmuma. Din il-qagħda tinkuraġġixxi

l-kuntatt bil-ġhajnejn u ssahħah ir-rabtiet tat-tnejn li huma.

Żomm lit-tarbija viċin tiegħek f'idejġ halli tkun tista' tgawdiha waqt l-ikla.

Għat-trabi li qegħdin fuq il-flixxun (*il-bottle*) – fejn għal xi raġuni ma jistax isir treddieġh:

- Sakemm it-tarbija jkollha sitt xhur aġtiha BISS ħalib tat-trab (ma jkollha bżonn xejn aktar, la ċereali u lanqas gallettini). **Il-ħalib tat-trab tat-tfal għandu jibqa' l-likwidu prinċipali fid-dieta tat-tarbija tiegħek sa l-ewwel sena.**
- Qatt m'għandek iżżid gallettini jew ċereali fil-flixxun.
- Qatt thalli lit-tarbija torqod bil-flixxun f'ħalqha (ħażin għas-sniien u għall-ħanek).
- Imxi ma' l-istruzzjonijiet biex tipprepara l-ħalib tat-trab sew halli tkun ċerta li ma fqajtx il-ħalib jew hallejtu kkonċentrat wisq. Uża l-attenzjoni meta tkun qed tkejjel it-trab tal-ħalib u l-ilma għal miegħu.
- Halibijiet speċjali bħal ħalib Soya, ħalib li għandu fit zokkor (*low lactose*) u oħrajn, għandhom jintużaw biss bil-parir mediku għax dawn normalment ikunu għal min għandu allergija għall-proteini fil-ħalib tal-baqar u intolleranza għaz-zokkor tal-ħalib.

Il-Preparazzjoni tal-Flixxun tal-Halib

- Idealment il-halib jiġi ppreparat meta jkun hemm il-bżonn. Infatti ilma li jkun mgħolli jista' jiġi maħżun f' 'thermos' jew fi flixxun sterilizat. Imbagħad iżżied il-halib tat-trab meta jkollok bżonn. L-ilma għandu jkun ilu jagħli għal 10 minuti shaħ biex tkun ċerta li tkun qridt il-mikrobi tal-ilma. Qabel ma tagħti l-halib lit-tarbija qis illi jekk l-flixxun jahraq, kessah ftit l-flixxun f'banju marija b'ilma kiesaħ. Jekk it-tarbija ma tiehux l-flixxun kollu, il-halib li jifdal għandu jintrema.
- Jekk tuża l-microwave biex issaħħan il-flixxun dan jista' jkun perikoluż għax il-halib fin-nofs tal-flixxun jista' jkun jahraq hafna u jista' jekk ma tindunax jismot lit-tarbija.

Ikun aħjar li inti ssahħan il-halib banju marija.

- Il-flixxun m'għandekx thallih f'ambjent shun, bħal ngħidu aħna xi recipjent li jzommu shun (*bottle warmer*) jew xi radiator għax ikun ideali għall-izvilupp tal-batterji.
- Huwa importanti li l-flixxun jithejja u jingħata b'mod iġeniku sabiex tevita li xi mikrobu jikkontamina l-halib.
- Aħsel idejk sew u ara li l-bank tal-kċina fejn tipprepara l-bottle ikun nadif.
- Uża ilma mgħolli meta tkun qed tipprepara t-trab tal-halib.
- Il-flixxun u l-gažaža jridu jinhaslu sew bi xkupilja u jitghallew għal 10 minuti wara kull darba li tużahom (kemm jekk tisterilizza bil-fwar, kif ukoll jekk tuża l-isterilising liquid huma tajbin).

L-Użu tal-Gažaži

Għalkemm il-gažaži jintużaw hafna, m'humieqx neċessarji u jistgħu jfixklu l-izvilupp tat-tarbija.

- Jistgħu jfixklu billi jnaqqsu t-talbiet għall-ikel għax it-tarbija minflok ma terda' mis-sider toqgħod terda' l-gažaža.
- Din sikwit tkun infettata bil-*Candida albicans* (fungus li jikkaġuna infjammazzjoni fil-halq).
- Jekk jintużaw, il-gažaži m'għandhomx jiċċappsu bi hlewriet bħall-gammijiet u għasel għax iżidu r-riskju ta' tahsir tas-snien.
- Min jiehu hsieb it-tfal m'għandux juża l-gažaži biex ma joqgħodx jiehu hsiebhom.

Iftakar

Halli lit-tarbija tiehu kemm ikollha bżonn halib sa ma tkun sodisfatta (*on-demand*).

- It-trabi mhumiex kollha xorta u xi whud ikollhom bżonn aktar halib minn trabi oħra.
- Inkella jippreferu li jixorbu ammont iktar ta' halib f'ċertu hin tal-gumata.



Bidu Ta' Ikel Komplementari

X'inhu Ikel Komplementari?

Matul l-ewwel sitt xhur ta' hajja, it-tarbija tiehu biżżejjed nutrijenti għall-iżvilupp tagħha mis-sider jew mill-halib tat-trab. Imma aktar ma tikber u ssir attiva t-tarbija tkun trid ikel speċjali tranżizzjonali, li jissejjah **ikel komplementari**, biex tissodisfa l-bżonnijiet nutrizzjonali tagħha.

Meta tibda bi-ikel komplementari ma jfissirx li għandek twaqqaf is-sider jew il-halib tat-trab. **Infatti, għall-ewwel sena tal-hajja tat-tarbija tiegħek, is-sider jew il-halib tat-trab għandu jibqa' l-ikel ewlieni.** F'din il-fażi tranżizzjonali, importanti li t-tarbija tidra bil-mod il-mod tiekol mill-ikel tal-familja.

L-iżvilupp tal-Hiliet ta' l-ikel

Meta t-tarbija tagħlaq sitt xhur tiżviluppa r-riflessi u l-hiliet, bħar-rifless tal-gdim u l-hila li toqghod bilqiegħda issaportjata. Dan hu l-waqt meta t-tarbija tkun lesta għall-ikel (solidu) komplementari.

Importanti li tinkoraġixxi lit-tarbija biex tiżviluppa l-hiliet ta' l-ikel, bħall-hila li tomghod u li tressaq l-ikel lejha, fi stadji xierqa biex tevita problemi ta' l-iżvilupp aktar tard.

It-tfal ikunu lesti għall-ikel solidu meta:

- Jzommu rashom soda u joqogħdu bilqiegħda issaportjati.
- Ghajnejhom jimxu ma' l-ikel.
- Jifthu halqhom meta jaraw l-ikel ġej.
- Jiġbdu x-xoffa t'isfel meta titneħha mgħarfa minn ma' halqhom.
- Ikunu jistgħu jifgħu l-ikel mill-quddiem tal-halq għall-wara biex jibilgħuh.

Rakkomandazzjonijiet Prattiċi

Jista' jiehu ż-żmien sabiex it-tarbija titghallem tuża xufftejha biex tiehu l-ikel mill-imgharfa, u titghallem tressaq l-ikel għal fuq wara tal-halq biex tibilgħu.

Għall-ewwel it-tarbija tidher donnha qed tobżoq l-ikel imma bil-prattika u l-paċenzja t-tarbija tasal biex toghgobha l-imgharfa. Ma tridx taqta' qalbek u tahseb li t-tarbija ma joghgobhiex l-ikel.

Għall-ewwel trid taghtiha ffit ikel (kuċċarina jew tnejn) fuq il-ponta tal-kuċċarina jew il-ponta tas-seba'.

Waqt l-ikel dejjem oqghod b'seba' ghajnejn ghax it-tarbija tista' tifga.



L-Ewwel Ikel: ta' sitt xhur

L-ewwel ikel ghandu jkun b'ingredjent wiehed, pure' (jigifieri mgħaffeg b'konsistenza ratba). Perezempju:

- Haxix mgħaffeg
- Ċereali (bħal ross magħmul pure' jew baby rice)
- Frott mgħaffeg
- Porigg artab magħmul minn ċereali bħall-hafur (oats)

Il-halib tas-sider jew tat-trab jista' jizdied mal-pure' biex irattab l-ikel.

Il-haxix huwa l-ahjar għażla biex tibda l-ikel halli thegħgħa tiehu toghmiet differenti. Wara tista' taghti r-rice cereal, il-barli u l-oatmeal. Minhabba li l-qamh (wheat) jista' jikkaġuna xi allergija, l-ahjar li jithalla għall-ahħar. Iċ-ċerejali mhallta għandhom jithallew għal wara li t-tarbija tkun ippruvat iċ-ċerejali kollha wahidhom.

L-Ewwel ikel tat-tarbija:

Tista' tibda billi taghti min dawn t-tip ta' haxix li jinkludi karrotti, patata u qara-bagħli. Dawn faċli biex tippreparahom u tkompli l-introduzzjoni taċ-ċerejali.

F'dan l-istadju tal-bidu:

- Ghandu jitkompla s-sider (jew il-halib tat-trab) skond il-bżonn bħal meta t-tarbija kienet biss fuq is-sider. Fil-bidu nett it-tarbija tista' tiehu ftit ilma wara l-ikel.
- Ammonti żgħar ta' ikel solidu darba jew darbejn kuljum jghinu lit-tarbija biex titghallem tiekol u tiehu gost bit-toghmiet il-godda.
- L-ikel ghandu jingħata wara s-sider (jew wara l-flixkun) biex l-ikel ma jihux post is-sider.

- Agħti ikel ġdid kull tlieta jew erbgħa t'ijiem. B'hekk ikun eħfef li tagħraf u tneħhi kull parti ta' l-ikel li t-tarbija tkun sensitiva għaliha. X'aktarx li dan it-tip ta' ikel ikun aktar tollerat fi żmien xahar jew tnejn meta t-tarbija tkun ftit akbar.

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Sahha tagħti l-parir li l-ikel solidu ghandu jinbeda meta t-tarbija jkollha 26 gimgħa (jew sitt xhur).

Ikel solidu ma jghinx lit-tarbija biex torqod bil-lejl. Dan isir naturali f'bosta trabi meta huma jkunu lesti.

Kelmtejn fuq l-Allergija ta' l-ikel u l-Intolleranza

It-tarbija tkun vulnerabbli għal xi allergija mill-ikel fl-ewwel xhur ta' hajjitha u dan ir-riskju jizdied jekk ikun hemm xi storja fil-familja ta' aźma jew ekzema. Għalhekk, ċertu ikel li x'aktarx nassoċjawh ma l-allergija fit-tfal, ghandu jinbeda fid-dieta tat-tarbija b'attenzjoni kbira:

Il-halib tal-baqra, nuts (l-aktar il-karawett), il-bajd, is-soya u l-qamh.

- Meta tibda fuq l-ikel solidu minn kmieni (speċjalment qabel is-sitt xahar) jaf iżid ir-riskju li t-tarbija tiżviluppa xi sensitivitajiet u allergiji għall-ikel minhabba li s-sistema diġestiva tagħha ma tkunx għadha żviluppat.

It-Tieni Stadju:

ta' seba' xhur

La darba t-tarbija tkun aċċettat l-imgharfa, jistghu jizdiedu toghmiet godda biex tiżdied il-varjeta fid-dieta. It-tarbija tkun lesta ghal purejiet aktar qawwjin meta tkun tista' toqghod bilqieghda minghajr sapport u tittrasferixxi ogġett minn id ghal oħra.

- Il-Ħalib tas-sider jew tat-trab skond il-bzonn ghandu jitkompla. Imma t-tarbija tista' ma tinghatax is-sider spiss daqs meta kienet fuq is-sider biss fl-ewwel sitt xhur.
- La darba t-tarbija tkun aċċettat il-ħaxix, frott u ċ-ċerejali wahidhom (e.g. ross u qamħ), tista' tagħtiha dan li ġej, **f'dan l-ordni:**
 1. Ċereali differenti (e.ż. ċereali mħallta)
 2. Laħam (bħat-tiġieġ jew fwied) mghaffeg u msajjar tajjeb
 3. Legumi (fażola, piżelli maqsuma jew ghads) mghaffeg u msajjar sew

Ftit ġimghat wara li tibda l-ikel komplementari, it-tarbija irid ikollha żewġ ikliet jew tlieta kuljum, magħżulin minn varjeta' shiha ta' ikel.

Biex tinkuraġġixxi lit-tarbija taċċetta ikel ġdid, tajjeb li tintroduci toghma ġdida, bħal-laħam, ma' xi haġa oħra li tkun drat it-tarbija bħall-ħaxix (e.ż. karrotti jew qarabaghli magħmul *pure'*).

It-Tielet Stadju:

minn 8-12-il xahar

Is-sider jew il-ħalib tat-trab ghandu jibqa' jkun parti sostanzjali fid-dieta tat-tarbija. Imma aktar ma tikber it-tarbija, aktar l-enerġija u n-nutrijenti mill-ikel komplementari jsir importanti biex jassigura li l-bzonnijiet tat-tarbija jintlaqghu.

Kuljum ghandha tinghata xi żewġ ikliet jew tlieta, u bejniethom tiekol xi haġa żghira, bħall-*yoghurt*, frott nej jew mgholli mghaffeg, u xi biċċa hobż bil-marġerina jew bil-ġamm.

- Aktar ma tikber it-tarbija aktar wiehed jista' jagħtiha **ikel b'konsistenza qawwija u bil-biċċiet** fih biex jgħinha titghallem tomghod u timmaniġġja biċċiet zghar ta' ikel.
- L-ikel ghandu jsir aktar varjat u jkollu frott u ħaxix, legumi (fażola u ghads) u **biċċiet zghar ta' hut, laħam jew ġobon**. Il-ħaxix irid jissajjar sa ma jkun artab ħafna, u l-laħam ghandu jitqatta' u jitghaffeg sew.
- Fuq il-hobż għandhom jintużaw ammonti moderati ta' żejt taż-żebbuġa.
- Ikel b'zokkor żejjed, bħall-gallettini u kejkijiet, m'għandux jinghata spiss. **Id-deżerta trid tkun bi ftit zokkor jew ahjar frota.**
- F'dan l-istadju t-tarbija tasal tibda tiġbor biċċiet ta' l-ikel zghir (finger foods), tittrasferihom f'ħalqha u tomghodhom

Ikel li jista' jintreafa' (finger foods), bhall-cubes tal-frott (eż. banana), haxix (eż. biċċiet tal-karrotti), patata, hobż mixwi, ġobon u laham artab bhal fwied, ghandu jinghata ma' kull ikla biex lit-tarbija thajjarha tiekol wahidha.

Xorb Waqt I-ikel Komplementari

- Wara s-sitt xahar aktar ma jiżdidilha l-ikel solidu aktar ikollha bżonn ilma flimkien mal-halib tas-sider jew halib tat-trab.
- Ta' sitt xhur l-ilma u l-likwidi li m'humiex halib ghandhom dejjem jinghataw f'kikkra u mhux fi flixkun. Trid thajjarha tixrob minn kikkra.
- Il-juices tal-frott ghandek tibdihomlha wara li tkun kapaċi tixrob minn kikkra. Iridu jkunu mghammdin sew bl-ilma (tant li l-ilma bilkemm ikollu kulur) u ghandhom jinghataw parti minn ikla biex innaqqsu r-riskju tal-tahsir tas-snien.

Thallieq lit-tarbija tieghek wahidha biex tiekol, imma trid tinkuraġġiha biex titma' lilha nnifisha, anki jekk thammeġ hafna!

- Il-halib tal-baqra mhux tajjeb **bhala xarba** ghat-trabi ta' taht it-tnax-il xahar u m'ghandux ikun minflok is-sider jew il-halib tat-trab. Imma, ma jkun hemm xejn hażin jekk nużaw il-halib tal-baqra f'ammonti żgħar bi thejjija għall-ikel iehor wara li t-tarbija taghlaq is-sitt xhur.
- It-te** (anki te tal-hxejjex bhall-kamomilla) m'ghandux jinghata lit-trabi u t-tfal iż-żgħar ghax fih sustanzi li jnaqqsu it-tehid ta' minerali importanti bhall-hadid mill-ikel. Barra

minn hekk, jiżdied iz-zokkor mat-te u dan iżid it-tahsir tas-snien.

- Hu hsieb is-snien u l-hanek tat-tarbija** tieghek billi ma tużax zokkor fl-ikel, u ma toffriex xarbiet mimlija zokkor (eż. *soft drinks* jew xorb tal-*blackcurrant*). Dawn jistghu jhassru s-snien u l-hanek.

Kelma fuq l-alkohol: dan huwa hażin ghat-tarbija.

Xorb alkoholiku (inbid, birra, spirti), anki meta jkun mghammed bl-ilma jew b'xi *juice*, qatt m'ghandu jinghata lit-trabi u lit-tfal. L-alkohol QATT ma jikkalma lit-tarbija li tkun qiegħda tibki jew lil xi tifel bla kwiet.

Iftakar

Matul l-ewwel sena:

- Il-juices tal-frott m'ghandhomx jieħdu post il-halib fid-dieta tat-tarbija. Jekk jinghataw iridu jkunu mghammdin sew bl-ilma u offruti f'ammonti żgħar. Wieħed irid jiddistingwixxi bejn daww li huma *juices* u daww *nectars*. In-*nectars* dejjem ikollhom zokkor miżjud magħhom għalhekk wieħed irid joqghod attent minn dawn.
- Lit-tarbija tagħtihiex te, lanqas te tal-hxejjex.
- Il-halib tal-baqra m'ghandux jinghata bhala xarba lit-tarbija qabel ma jkollha sena.



Rakkomandazzjonijiet għat-Thejjija ta' l-Ikel

Ikel Ippreparat mid-Dar

Importanti li tagħti ikel imhejji d-dar biex it-tarbija aktar tidra l-ikel tal-familja u thajjarha tintegra ruhha aktar fid-drawwiet tal-familja.

- Hemm varjeta' shiha ta' ikel tad-dar li tista' tagħti lit-tarbija tiegħek. Bosta minnu jkun irid jirtab bit-tisjir u mbagħad jitghaffeg, jitqatta' jew jiġi mmaxxjat. Tista' tintuża għodda li tqatta' u tghaffeg bhall-*blender* ta' l-idejn, *liquidiser* u *processor* ta' l-ikel.
- Purejiet magħmulin id-dar għandhom jitqawwew bil-mod hi u tiżviluppa l-hila li tressaq l-ikel għal wara tal-halq.
- Ġieli ma' l-ikel mgħaffeg ikollna nużaw xi ftiit ħalib tas-sider jew tat-trab, jew ftiit ilma pero', mhux li nifqghu l-ikel.

Meta nżidu l-frott u l-haxix inkunu qegħdin inżidu l-vitami u l-minerali. Ikel mimli proteini bħal legumi, ġobon, laham u hut huwa wkoll sustanzjuż u għandu jingħata.

- Idealment it-tarbija għandha tiekol bħalma jieklu l-membri l-oħra tal-familja. Għandu jitwarrab ftiit mill-ikel tal-familja għat-tarbija, u mbagħad ikunu jistghu jiżdiedu l-ħwawar li joghǧbu lill-bqija tal-familja.

X'inhu l-ahjar ikel għall- Ewwel Sena?

Dieta tajba li fiha varjeta' ta' ikel minn għejjun ta' hxejjex u annimali hija importanti għall-iżvilupp tat-tarbija.

Kelmtejn Fuq L-Ilma

L-ilma li tuża biex tipprepara l-ikel għat-tarbija tiegħek irid ikun nadif u hieles minn kull triġġis. L-ilma irid ikun preferibbilment mgħolli, sakemm l-ikel li jkun se jiżdiedu l-ilma ma jkunx se jissajjar, bħalma jsir fir-ross u l-patata. Evita li tuża ilma li huwa 'filtered'.

Ikel minn għejjun ta' hxejjex

Iċ-ċereali (bħall-qamħ, barli, oats, u ross) u l-patata fihom ħafna karboidrati bil-lamtu u joffru ħafna enerġija lit-tarbija li qed tiżviluppa.

Il-hxejjex u l-frott jipprovdu ħafna vitamini u minerali importanti, bħall-vitamina C u l-vitami B.

- Il-haxix tal-weraq aħdar u l-haxix jew frott isfar (bħall-karrotti u l-hawħ) kollha fihom il-vitamina A li hija importanti għal għajnejn b'saħħithom u gilda b'saħħitha.
- Lit-tarbija għatiha haxix u frott li fihom il-vitamina C (eż. kaboċċi, brokkli, u frott taċ-ċitru jew meraq tal-frott imħallat sew bl-ilma) flimkien ma' ikel li fih ħafna hađid bħall-fażola, għads u ċereali.



- Minhabba li l-haxix u l-frott frisk jimxi skond l-istaġun, jista' wiehed jagħti lit-tarbija haxix tal-friża, niexef u ppriservat. Aghżel prodotti pproċessati li għandhom **ftit** melh jew zokkor.
- L-aħjar li lit-tarbija tagħtiha l-haxix qabel il-frott biex ma taħsibx li l-ikel għandu jkun dejjem helu.

Dak il-haxix li għandu ftit toghma, bhall-piżelli, qarabaghli, patata, u ful aħdar, tista' tagħtihulha l-ewwel haġa. Wara t-trabi jieħdu gost b'toghmiel aktar qawwjin ta' haxix bhall-brokkli u pastard.

Legumi (bhall-piżelli niexfa, ful, għads u *soyabeans*) għandhom hafna nutrimenti importanti. Għandhom bosta proteini u karboidrati, fibra u vitamini u minerali. Tista' tagħtihom lit-tarbija minflok il-laħam u t-tigieg.

Nota: Legumi niexfa, speċjalment il-ful, għandek tippreparahom sew billi tħallihom lej jixxarbu u mbagħad issajjarhom hafna biex tneħħilhom il-ħażin.

Ikel mill-Animali

Ikel li ġej mill-animali fih hafna proteini, il-vitamina A u hadid. Il-laħam u l-ħut ukoll fihom iż-żingu, filwaqt li l-prodotti tal-ħalib għandhom hafna kalċju.

- Iż-żgħar jista' jkollhom diffikulta' biex jieklu l-laħam minhabba li fin-natura tiegħu qisu hjut hjut, għalhekk il-laħam (aħjar dejf) li jintuża f'ikel komplementari għandu jkun ikkapuljat, imqatta' jew mgħaffeg *pure*. Il-fwied għandu l-benefiċċju li jissajjar malajr u jitgħaffeg mingħajr ma jibqa' hjut hjut u allura ehfef għaż-żgħar biex jikluh.

- **Il-ħut** għandu hafna proteini. Il-ħut mxahham, bhas- salamun, it-tonn, is-sardin u l-aringi għandhom hafna aċidi mxahhma ta' l-*omega-3* li huma importanti għall-iżvilupp tat-tarbija, l-aktar għas-sistema nervuża.



- **Ġobon hafif** (eż. l-*ġobon Edam*) u *yoghurt* sempliċi jistgħu jingħataw wara li tkun bdejt tagħtiha ċ-ċereali, il-haxix u l-frott. Tista' tagħtiha l-*ġobon* imqatta' biċċiet żgħar f'ammonti żgħar meta jkollha tmien xhur jew disgħa. Tagħtihiex *ġobon* spread qabel ma tagħlaq id-disa' xhur (minhabba r-riskju ta' l-infezzjoni).



- **Il-bajd** huwa sors tajjeb ta' proteini li huwa essenzjali għall-iżvilupp. Imma, minhabba l-possibilita' ta' allergija għall-proteina tal-bajd, tibdilhiex il-bajd qabel l-ewwel sena.

Tarbija b'saħħitha li jkollha aptit tajjeb u tibda tiżviluppa b'saħħitha m'għandhiex bżonn aktar MINERALI U VITAMINI f'għamla ta' supplimenti. Importanti li titlob parir mediku jekk taħseb li t-tarbija għandha xi defiċjenza ta' vitamini.

Agħti lit-tarbija tiegħek ikel mimli hadid kuljum.

Laħam aħmar, fwied mgħaffeg, tigieg, ħut, legumi (għads, piżelli maqsuma, fażola), haxix aħdar (spinaċċ, brokkli), frott niexef (berquq) u ċereali ta' fil-ghodu msahha bil-hadid.

Ikel Kummerċjali ghat-Trabi

Ikel kummerċjali maħdum apposta ghat-trabi irid isegwi strettament ir-regolamenti fuq l-għamla u s-sigurta' tiegħu. Ma jistax ikollu kulur, toghmiet u priservattivi artifiċjali u għandu jkun imsahhah bil-hadid, u vitamini u minerali importanti oħra.

Għalkemm dan l-ikel lest jista' jkun mod prattiku biex titma' lit-tarbija meta tkun mgħaġġel, x'aktarx li huwa għoli hafna fil-prezz u jista' ma jkunx ahjar minn ikel ippreparat xieraq.

Dan l-ikel mixtri lest m'għandux isir il-baži tad-dieta tat-tarbija tiegħek u tpartu ma' ikel imsajjar id-dar.

Dejjem iċċekkja li l-ikel li tagħzel ghat-tarbija tiegħek huwa tajjeb għall-eta' tagħha. Aghzel ikel li juri li m'għandux zokkor jew melh miżjud ('no added sugar or salt'), li huwa 'gluten-free' (i.e. sustanza li nsibu fid-dqiq) u juri li m'għandux 'nuts'.

It-Thejjija ta' Ikel Nadif ghat-Tarbija

It-tarbija malajr jista' jaqbadha xi avvelenament bl-ikel għax is-sistema ta' immunita' tagħha tkun għadha immatura. Bħala ġenitur jew wiehed li tiehu hsiebha għandek tkun taf u ssegwi r-regolamenti kollha fuq is-sigurta' fl-ikel.

L-Indafa Waqt l-Ikel

- Isterilizza l-fliexken u l-gažaži kulmeta jintużaw. Il-microwave m'għandux jintuża biex tisterilizza l-fliexken minhabba li ma tintlahaqx temperatura tajba għall-isterilizzazzjoni, sakemm

ma jintużax 'microwave steamer' li huwa speċjalizat.

- Ibda l-ikel b'idejn nodfa (din qiegħda kemm għall-ġenituri u kemm għat-tfal). Uża vavalor nadif kull darba.
- Ahsel l-ghodda tal-kċina tajjeb (m'għandekx għalfejn tisterilizza).
- Servi l-ikel tat-tarbija f'biegja zghira, mhux direttament mil-landa jew mill-vażett, speċjalment jekk ma jkunx se jittiekel f'daqqa. Armi dak l-ikel kollu li jkun servut imma baqa' ma ttikilx.

Kelmtejn Fuq il-Melh u z-Zokkor

Lit-tarbija tibdilhiex il-melh u z-zokkor kmieni. Meta żżid dawn fl-ikel tat-tarbija tista' thajjarha għal aktar ikel mielah jew helu li jista' jwassal għal xi problemi aktar tard fil-hajja. Il-kiewi tat-tarbija ma jkunux għadhom żviluppaw biżżejjed biex ilahhqu ma' ammonti kbar ta melh.

- Ikel mielah hafna, bħall-haxix fis-salmura, laham immellah, *cubes* ta' l-ikel, estratt tal-laħam jew hmira għandu jiġi evitat.
- Għandek tagħzel li tagħtiha ċereali u *yoghurts* mhux helwin.
- Tista' żżid ftit zokkor ma' frott qares biex ittejjeb it-togħma.
- Għasel, zokkor li jinsab fil-meraq tal-frott, *syrup*, u *juices* ikkonċentrati tal-frott jagħmlu hsara għas-snien li jkunu tilgħin daqs iz-zokkor. Tagħtix għasel lit-tarbija qabel ma jkollha sena għax turriskja li tiehu infezzjoni (*botulism*).
- Hlewriet artifiċjali (eż. *aspartame*, *zakkarina*) m'għandhomx jiżdedu ma' l-ikel tat-tarbija. Xorb tad-dieta lanqas m'hu tajjeb ghat-trabi.

Xi Mistoqsijiet Komuni

'Tajjeb jekk issajjar xi haġa u terfaghha biex tikolha wara?'

Iva, basta tkessahha fil-frigġ, jew tiffriżaha sa siegħa wara li ssajjarha. Tista' tagħmel il-bieġja ta' l-ikel fl-ilma bis-silġ (jew kiesah hafna) biex tberridha malajr. Għattiha sew b'karta nadifa tal-kċina biex il-fwar ta' l-ilma jkun jista' johroġ u tipproteġi l-ikel minn xi infezzjoni fl-arja.

L-ikel jahraq tpoġġihx fil-frigġ jew fil-frizzer ghax it-temperatura tal-frigġ/frizzer toghla.

'L-ikel tat-trabi tista' tiffriżah?'

Il-produtturi ma jirrikmandawx li l-ikel lest tagħhom jiġi ffrizat. Imma **ikel u purejiet magħmul id-dar għat-trabi jistgħu jkunu ffrizati**. Wiehed jista' juża l-kontenituri tas-silġ u tazzi tal-*yoghurt* maħsul in sewwa għal kwantitajiet żgħar. L-ikel iffrizat kollu għandu jkun iddifrostjat sew qabel jissajjar hlief meta l-pakkett jgħid mod iehor, bħal fil-każ, pereżempju, tal-haxix iffrizat u *fish fingers*.

L-ikel iffrizat għandu jkun mghotti u jithalla jinhall fil-frigġ u mhux f'ambjent shun bħal kċina shuna ghax din tipprovdi ambjent ideali biex jizdiedu l-mikrobi. L-ikel għandu jissajjar jew jissahħan, u jittiekel kemm jista' jkun malajr wara li jiddifrostja.

'Tajjeb jekk insahhnuh l-ikel tat-trabi?'

Meta ssahħan l-ikel (i.e. issahħan ikel li jkun diġa' ssajjar u ġie maħzun għal darba ohra) tkun qed tkattar ir-riskju ta' avvelenamnet bl-ikel.

Il-vażetti u l-bottijiet ta' l-ikel kummerċjali għat-trabi jkunu sterilizzati sakemm jinfethu. Dawn il-prodotti jistgħu jissahħnu banju marija, imma mbagħad ma tridx terġa' ssahħanhom (i.e. ma tridx issahħanhom aktar minn darba). Trid toqghod attent/a jekk tkun qed issahħan l-ikel għaž-żgħar magħmul id-dar. Trid issahħnu sakemm isir jahraq imbagħad tberridu qabel isservi. M'għandekx issahħan aktar minn darba.



Xi Mistoqsijiet Komuni

Metodi sani biex issahhan kwantitajiet żgħar jinkludu:

- Issahhan banju marija.
- Issahhan f'kazzola żgħira u thawwad il-hin kollu.
- Issahhan f'dixx mghotti fil-forn.
- Iżżid l-ikel biex jissahhan f'dixx ieħor, imma trid thallih jaghli, eż. meta nżidu ikel bhal haxix li jkun iffrizat qabel.

Jekk tqiegħed l-ikel f'biegja mishun (li ma jkunx qed jaghli) ma jsahhanx l-ikel għal temperatura *safe* sakemm ma jkunx f'vażett jew reċipjent sterilizzat.

Dawn m'għandhomx jingħataw liż-żgħar minhabba li jistghu jkunu perikolużi:

- Bajd nej jew mhux imsajjar biżżejjed
- Ikel magħmul minn bajd nej, eż. *mayonnaise*
- Ġobon u halib mhux ippasturizzat; irkotta (sakemm ma tkunx imsajra)
- Ġelat artab tal-magni
- Ġobon artab jew blu, eż. *Brie*, *Camembert*, ġobon tat-tursina.
- *Pate* u frott tal-baħar
- Għasel (minhabba r-riskju ta' *botulism*)



Minn Sena 'l Fuq

Dieta Bbilanċjata u sustanzjuża ghal dan iż-Żmien

Ghat-tifel tieghek iż-żmien minn sena sa tlett snin huwa perjodu ta' trażizzjoni minn stil ta' ikel ta' tarbija ghal dak ta' adult. It-tfal spiss jieħdu l-attitudnijiet u d-drawwiet li jsawru matul is-snin ta' qabel ma jibdew imorru l-iskola u jgorrhom magħhom sa ma jikbru. Għalhekk dawn is-snin huma żmien eċċellenti biex thajjar lit-tifel jaqbad dieta tajba bhala parti minn stil ta' hajja xierqa ghal saħħtu.

Huwa importanti wkoll li matul dan il-perjodu taċċerta ruħek li t-tifel ikun qed jieħu l-enerġija u n-nutrijenti meħtieġa biex jikber u jiżviluppa. **Dieta ideali u sustanzjuża ghat-tifel li jkun għadu kemm telaq jimxi għandha tinkludi varjeta' ta' ikel.**

Zomm għajnejk fuq it-tfal meta jkunu qegħdin jieklu.

Xi punti importanti:

- Hija haġa normali li l-aptit tat-tifel iwarja minn jum ghal ieħor għax dan jiddependi fuq l-iżvilupp tiegħu u fuq kemm ikun attiv. Sakemm it-tifel ikollu hafna enerġija, ikun b'saħħtu u qed jikber sew, u qed jiekol varjeta' ta' ikel, x'aktarx li jkun qed jieħu biżżejjed nutrijenti li jkollu bżonn.
- Agħti lit-tifel ikel kuljum li jkollu hafna kalċju fih.
- L-ikel li fih ammont tajjeb ta' hadid huwa importanti għas-saħħa tat-tifel tieghek. Dan l-ikel jinkludi l-laħam ahmar, tiġieġ, hut, legumi u ikel taċ-ċerejali (bħar-ross, l-għaġin u ċerejali tal-breakfast).

Ikel li għandu hafna kalċju:

- Prodotti tal-halib
 - Flaxx ahħar frisk jew iffriżat (bħall-ispinaċċ, fażola hadra, pizelli u brokkli)
 - Legumi (għads, ful)
 - Frott niexef (berquq)
-
- Prodotti tal-halib li jkollhom fuqhom "low fat", "dief" jew "light" (bħall-yoghurt jew ġobon) m'humiex tajbin ghat-tfal.
 - Ikkontrollalu l-ammont ta' ikel mielah, bħall-crisps, jew snacks tal-qamħ, cheese puffs, u popcorn immellah.
 - Tista' tibdielu l-bajd wara li jagħlaq sena. Minhabba li jista' jikkawża s-salmonella, importanti li jissajjar sew.
 - It-tfal ta' bejn l-eta' ta' sena u tlett snin hafna drabi aktar inaqrq milli jieklu iela sew. Dan minhabba li jkollhom aptit żgħir u ġeneralment isibuha diffiċli sabiex joqgħodu bil-qiegħda jieklu għal hin twil. Għalhekk snacks sustanzjużi huma importanti bejn l-ikel sabiex jieħdu dak l-ikel bżonnjuż.



Snacks Tajbin

It-tfal iż-żghar ikollhom ftit aptit u ma jistgħux jiehdu kulma jehtieġu mingħajr ma jiehdu xi *snacks* bejn ikla u oħra.

It-tfal għandhom jingħataw tliet ikliet u żewġ *snacks* tajbin jew tlieta b'varjeta' ta' ikel li jkollu toghmiet, kwalitajiet u kuluri differenti.

Il-hin ta' l-isnacks jista' jkun hin tajjeb biex tintroduċi ikel ġdid. Xi drabi t-tfal ma jaċċettawx xi haġa waqt l-ikel, imma mbagħad jaċċettawha ma' xi *snack*.

Ftit ideat fuq is-*snacks*:

- Ċereali nixfin bil-halib
- Frott frisk jew niexef
- *Yoghurt* bil-frott
- Ġobon maqtuġh *cubes* jew slajsis żgħar, u *crackers*
- Sandwiches żgħar mimlijin b'affarijiet bħal banana, *peanut butter* (artab), irkotta (msajra), tadam u hjar.

Likwidi Għal Matul Dan iż-Żmien

- It-tfal iż-żghar ikunu jridu hafna ilma biex jirregolw il-funzjonijiet ta' ġisimhom. **Aghti lit-tifel hafna ilma bosta drabi**
- Wara l-ewwel sena, tista' tagħtih il-halib tal-baqra. Imma thallihx jixrob wisq halib (mhux aktar minn 2 tazzi) għax il-halib tal-baqra m'għandux hafna ħadid u jekk jiehu hafna jista' jitnaqqaslu l-aptit għal ikel ieħor.
- Il-halib tal-baqra li minnu jkun tneħħa x-xaham (halib xkumat) m'huwiex tajjeb għat-trabi u t-tfal taht il-hames snin.

- *Squashes* bla zokkor u *soft drinks* li għandhom hlewriet artifiċjali għandhom jittiehdu bil-moderazzjoni u m'għandhomx jiehdu post ikel sustanzjuż.
- Tagħtihx te u kafe (jew xi xarba oħra mill-ħxejjex) għax dawn jistgħu ifixklu t-tehid tal-ħadid mill-ikel sustanzjuż.

Kelmtejm fuq Hlewriet Artifiċjali (eż. zakkarina, *aspartame*)

It-tfal sikwit jieklu ikel li jkun fih xi hlewwa artifiċjali (li jinkludi xorb tad-dieta, deżerti bla zokkor u helu). Għalkemm dan m'huwiex ta' hsara għalihom, ma nirrikmandawx li jiehdu hafna minnu.

Ikel bħal dan għandu jittiehed bil-qies u m'għandux jittiehed minflok ikel sustanzjuż ieħor.

Iftakar

Ikel iebes li ma jinhallx jista' jgagħhal lil min jifga u qatt m'għandu jingħata lit-tfal ta' taht it-tliet snin. Dawn jinkludu:

- *Popcorn*, helu iebes, *chewing gum*, helu tas-soghla, passolina, karawett, ġewż, żerriegħa tal-ward tax-xemx, hut bix-xewk, u *snacks bit-toothpicks*

X'Ghandek Taghmel Waqt il-Hin ta' l-Ikel

L-iżvilupp tal-hiliet (l-iskills) li jwasslu lit-tifel biex jiekol ikel tajjeb huwa responsabilita' li ghandha tinqasam. Bhala ġenitur jew wiehed li tiehu hsiebu ghandek tipprovdi għażla ta' ikel sustanzjuż, u tiddeċiedi meta u fejn ghandu jittiekol. It-tifel ghandu jithalla jiddeċiedi huwa stess kemm ikun irid jiekol.

Dawn il-punti huma importanti għall-iżvilupp tal-hiliet li jwasslu lit-tifel jiekol tajjeb:

- Importanti **taghraf is-sinjali tal-ġuh tat-tifel tiegħek** u hekk tkun tista' taqdi l-htigijiet tiegħu. Tkun taf li t-tifel sodisfatt jekk, fost oħrajn, idawwar rasu 'l hemm, jirrifjuta li jiekol aktar, jiehdu n-nghas jew joqghod jilgħab.
- Importanti li **thajjar lit-tifel jiekol** speċjalment jekk ikollu ftit aptit. Imma jekk tisforza b'ħafna kliem (eż. "laqqat il-platt" jew "zvojta it-tazza") lit-tfal iż-żgħar biex jiekol tista' tohloqilhom attitudnijiet negattivi fuq l-ikel.
- **Ghandek thajru jiekol mal-membri l-oħra tal-familja** biex tqabdbu rutina u tghallmu bl-eżempju, u jitghallmu ukoll juża l-pożati.
- **Il-kulur u l-ghamla** jagħmlu l-ikel jidher aktar sabih f'għajnejn it-tfal. L-ikoliet għandhom jinżammu sempliċi kemm jista' jkun b'porzjonijiet żgħar u b'ikel differenti magħżul minn xulxin fuq il-platt biex ikun jista' jingħaraf sew.
- Ikel *mini* bħat-tadam żgħir, varjetajiet mini ta' gallettini tal-ġobon, kejkijiet tar-ross (rice cakes), u sandwiches żgħar, jappella ħafna għat-tfal li jkun għandhom kemm telqu jimxu.

Ikel li jista' jintrefa' (Finger Foods)

Dan għandu jiġi inkuraġġut għax jgħin biex johlq interess fl-ikel. Imma jrid ikun hemm bilanċ bejn li tghin lit-tifel biex jiekol u thallih jiekol waħdu. It-tfal iż-żgħar tista' tinkuraġġihom jitimghu lilhom infushom meta jkun għandhom bil-ġuh, imma jista' jkun li jkollhom b'żonn l-għajnuna meta jgħajjew.

Dawk li jkun għandhom kemm telqu jimxu jiehdu ħafna hin u enerġija waqt il-hin ta' l-ikel imma jidhru li ma jkun qegħdin jiekol ħafna. Dan kollu huwa normali u l-ġenituri u dawk li jiehdu hsiebhom għandhom ikunu ppreparati li f'dawn il-hinijiet it-tfal jaqilghu ħafna ħmieġ u jaħlu ħafna hin.

Għandu jkun hemm ambjent ideali għall-ikel u dan għandu jinkludi:

- Li jiekol fuq il-mejda mal-bqija tal-familja, mhux quddiem it-televixin jew waqt li jkun mexjin.
- Li jkollhom il-pożati xierqa għalihom.
- Li ma jkollhom xi jtellifhom fl-isfond u lanqas x'jagħġgħilhom.
- Li jitneħħa l-ikel li ma jittikilx mingħajr storbu u mingħajr għaġeb.



Proċess Ta' Tagħlim

Dawk li jkunu għadhom kemm telqu jimxu x'aktarx li johlqu xi "problemi" waqt l-ikel, imma il-problemi waqt l-ikel jistgħu jiġu evitati bi ftit tal-ħsieb u ta' l-ippjanar. L-ikel huwa proċess ta' tagħlim għal dawk it-tfal li jkunu għadhom kemm telqu jimxu u l-hin ta' l-ikel jippermetti l-iżvilupp tal-ħiliet u ta' aġir li jkun soċjalment aċċettabbli. It-tifel tiegħek ukoll ikun qed iġarrab toghmiet u taħlit differenti.

Dawk li jkunu għadhom kemm telqu jimxu jkunu qegħdin jitgħallmu jkunu indipendenti, jagħzlu meta jieklu u x'jieklu. Il-ġenituri jistgħu jgħinu f'din l-indipendenza billi joffruhom varjetà ta' ikel sustanzjuż.

Halli lit-tifel jitma' lillu nnifsu u hajru jersaq għal ikel ġdid. It-tfal jitgħallmu bl-eżempju, mela hu ż-żmien tiegħek biex toqghod bilqiegħda u tiekol magħhom. Jekk jarawk tiehu gost b'ikel sustanzjuż, aktar jithajru jduquh.

It-tfal jieklu bil-mod, u għalhekk trid tiehu ħsieb li tagħtihom hin sew u attenzjoni tajba. It-trabi u t-tfal iridu min jinkuraġġihom meta jkunu qegħdin jitgħallmu jieklu, u l-kbar li jittimghuhom iridu is-sabar.

Għal Aktar Tagħrif

Jekk tkun qed tinkwieta fuq l-ikel tat-tifel jew tifla tiegħek importanti li tikkonsulta mat-tabib tal-familja jew mal-pedjatra (tabib tat-tfal).

L-informazzjoni li jinstab f'dan il-ktejjeb huwa skond ir-rakkommandazzjonijiet ta' l-Għaqda Dinjija tas-Sahha (WHO) li ssibhom ġo publikazzjoni "Feeding and Nutrition of Infants and Young Children", WHO 2000.

Jekk tkun trid aktar tagħrif fuq ikel tajjeb għat-trabi jew għaž-żghar tista' taqbad ma xi hadd minn dawn:

Well Baby Clinics (as per Health Center)

Paola Health Centre	Tel: 21 691314
Qormi Health Centre	Tel: 2276 1836
Rabat Health Centre	Tel: 21 459082
Mosta Health Centre	Tel: 2269 5761
Gzira Health Centre	Tel: 2568 0225

Other useful telephone numbers:

Obstetrics 1	Tel: 2545 - 5140/5141
Obstetrics 2	Tel: 2545 - 5162/5153
Obstetrics 3	Tel: 2545 - 5100/5101

SAHHTEK
ghal qalbna

 **Dipartiment għall-Promozzjoni
tas-Saħħa 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



**Ministeru tas-Saħħa,
l-Anzjani u Kura fil-Komunità**

© 2011



Gwida ta' I-ikel ghat-Trabi

Età	Ikel Xieraq	Xi Punti Prattici
Mit-Twelid sa sitt xhur	Halib tas-sider jew tat-trab - l-ewwel preferenza ghandha tkun il-halib tas-sider.	Isqi lit-tarbija kulmeta jkollha b'zonn (meta turi sinjali ta' guh matul il-jum u l-lejl).
L-Ewwel Ikel Mibdi ta' sitt xhur	L-ewwel ikel ghat-tarbija (pure'): <ol style="list-style-type: none"> 1. Ċereali tar-ross ghat-trabi (mhux qamh) 2. Patata maxx 3. Haxix mgħaffeg jew frott (mhux taċ-ċitru) Halib tas-sider (jew tat-trab) jista jżied mal-pure' b'lekk kompli jirtab.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agħti ammonti żgħar (kuċċarina jew tnejn) ta' ikel darba jew darbtejn kuljum bejn halib tas-sider jew tat-trab. 2. Agħtiha ikel b'ingredjent wiehed għdid kull 3 jew 4 ijiem. Oqgħod attent/a għal xi sensitività għal xi ikel partikulari. 3. Evita f'din l-età bikrija ikel li jgħib xi allergija: frott taċ-ċitru, ċereali tal-qamh, bajd (l-aktar jekk ikun hemm fil-familja storja ta' allergiji bħall-ażma jew ekżema). 4. Iżżidx zokkor, melh jew hwawar qawwijn bħal kari ma' l-ikel tat-tarbija. Ikel b'hafna xaham li ma tantx tista' tidderigħ (eż. zalzett, bejken, qali) m'hux tajjeb għat-tarbija tiegħek.
It-Tieni stadju Minn 6 xhur sa 7	Kompli s-sider jew il-halib tat-trab kulmeta titlob it-tarbija. Offri l-purejiet ta' varjetà ta' ikel f'dan l-ordni: <ol style="list-style-type: none"> 1. Varjetà akbar ta' haxix (eż. karrotti jew qarabagħli) u frott (eż. tuffieħ, banana jew lanqas) 2. Ċereali differenti (oats, barli, qamh, ċereali mħallat) 3. Laham jew tiġieġ imsajjar sew u mgħaffeg 4. Legumi (fażola, għads, piżelli maqsuma) Agħti lit-tarbija tiegħek ikel li għandu hafna hadid (laham aħmar dejf, tiġieġ, legumi, haxix aħdar, ċereali mimlijin hadid)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibda b'haxix mgħaffeg, imbagħad agħtiha l-frott biex ma toqgħodx dejjem tistenna li l-ikel ikun helu. 2. Tista' tuża ammonti żgħar ta' ġobon hafif jew yoghurt sempliċi ma' l-ikel. 3. Offri żewġ ikliet żgħar jew tlieta kuljum minn varjetà shiha ta' ikel. 4. Ibdieha tixrob minn kikkra. L-aħjar tagħtiha l-ilma. Offriha ammonti żgħar biss ta' juice tal-frott imħallat bl-ilma. Dawn il-likwidi m'għandhomx jiehdu post il-halib tas-sider jew tat-trab. 5. Tagħtihiex te, lanqas te tal-hxejjex.
It- Tielet Stadju Minn 8 Xhur sa Sena	<ol style="list-style-type: none"> 1. Is-sider u l-halib tat-trab jibqgħu l-aktar importanti għat-tarbija taht is-sena. 2. Agħtiha ikel tal-'familja' mqatta' jew mgħaffeg mingħajr ma żżid melh, hwawar jew zokkor. 3. Ibdieha fuq il-hut (mingħajr xewk) u agħtiha aktar ġobon u yoghurt tal-frott. 4. Tista' tiehu ikel imqatta', bħal biċċiet tal-frott artab, biċċiet tal-haxix, hobż mixwi, crackers bla melh, jew cubes ta' ġobon artab. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agħtiha żewġ ikliet ewlenin jew tlieta u xi snacks bejniethom (eż. yoghurt, frott nej imqatta' jew mgħaffeg, hobż midluk bil-marġerina). 2. Id-deżerta ma tridx ikun fiha hafna zokkor. 3. Oqgħod b'seba' għajnejn meta t-tarbija tkun qiegħda tiekol u evita ikel li bih tista' tifga (eż. ġewż, helu, għeneb, hotdogs). 4. It-tifel irid jitgħallim jomgħod u jimmaniġġja biċċiet żgħar ta' l-ikel. Inkuraġġih biex jiekol wahdu, anki jekk ihammeġ hafna!
Minn Sena 'l Fuq	It-tarbija issa tibda tiehu gost bl-ikel tal-familja.	Bil-mod il-mod ibda agħtiha toghmiet godda u għamla ta' ikel differenti.

SAHHTEK *ghal qalbna*



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Broccktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



**Ministeru tas-Saħha,
l-Anzjani u Kura fil-Komunità**