



LINJI GWIDA DWAR ID-DIETA

GĦAT-TRABI U TFAL
ŻĠĦAR MALTIN

BEJN 6 XHUR U 3 SNIN
GWIDA GĦALL-ĠENITURI





L-għan ta' dawn il-linji gwida l-godda dwar il-ftim (weaning) huwa li joffru l-aħjar informazzjoni dwar kif tintroduci bil-mod lit-tarbija tiegħek għal firxa wiesgħa ta' ikel, togħmiet u konsistenzi tal-ikel godda, sabiex, sal-età ta' sena, it-tarbija tiegħek tkun tista' tgawdi dieta bbilanċjata u tajba għas-saħħa. Mill-età ta' sena sa tliet snin, uliedek se jkomplu jipprattikaw drawwiet tajbin tal-ikel abbażi tal-prinċipji tal-Platt Bnin.

TREDDIĠH U HALIB TAT-TRAB GĦAT-TRABI

- Il-ħalib tas-sider huwa l-iktar ikel nutrittiv għat-trabi. Jipprovi beneficiċċji kemm għat-tarbija kif ukoll għall-omm. Huwa rakkomandat li inti tredda' lit-tarbija tiegħek b'mod esklussiv sakemm ikollha madwar sitt xhur (Għaqda Dinjija tas-Saħħa, 2017).
- Meta l-ħalib tal-omm ma jkunx disponibbli, sostitut tal-ħalib tal-omm fortifikat bil-ħadid (BMS) huwa t-tieni l-aħjar għażla. Dan jeħtieġ li jiġi ppreparat b'attenzjoni skont l-istruzzjonijiet.
- M'għandux jintuża flixkun ikbar milli jkun meħtieġ minħabba li dan iżid il-probabbiltà li t-tarbija tingħata iktar ħalib milli teħtieġ. Il-ħalib għandu dejjem jingħata b'mod li jixbaħ it-treddiġh (paced feeding) biex jiġi evitat li t-tarbija tingħata żżejjed.
- Ħalib tal-baqra u ħalib ibbażat fuq il-pjanti (bħal ħalib tas-sojja, ħalib tal-lewż u ħalib tal-ġewż tal-Indi (coconut milk) għandu jiġi evitat fl-ewwel sitt xhur tal-ħajja. **Dawn mhumiex sostitut għall-ħalib tal-omm.**





IL-FTIM HUWA L-PROĊESS TAL-INTRODUZZJONI BIL-MOD TAT-TARBIJA GĦAL DIK LI SE TKUN ID-DIETA ADULTA TAGĦHA U S-SOSTITUZZJONI TAL-PROVVISTA TAL-ĦALIB.

IL-FTIM GĦAL IKEL SOLIDU

Madwar l-età ta' sitt xhur, il-ħalib tal-omm jew il-BMS ma jibqgħux biżżejjed biex ikopru l-ħtiġijiet nutrittivi tat-tarbija tiegħek. It-tarbija tiegħek teħtieġ ikel solidu u likwidi oħrajn minbarra l-ħalib.



NINTRODUĊU L-IKEL SOLIDU

META?

L-introduzzjoni ta' ikel solidu għandu jkun beda sal-età ta' sitt (6) xhur u ċertament mhux qabel l-età ta' erba' (4) xhur. Dan il-perjodu ta' żmien jista' jnaqqas ir-riskju tal-obeżità u l-allergiji inkluża dik tal-glutina. It-treddiġh għandu jkompli matul dan il-perjodu, speċjalment fl-istadji bikrija.

It-tarbija tiegħek hija lesta biex tibda l-ikel solidu meta tkun tista' tpoġġi bilqiegħda sew bi ftit jew mingħajr appoġġ, ikollha kontroll tajjeb ta' rasha u ta' għonqha, tkun tiżen iktar minn 6 kg u tista' tomgħod u tibra'.

Li t-tarbija tomgħod idejha, tqum billejl meta qabel tkun raqdet il-lejl kollu u li tkun trid pappa tal-ħalib żejda huma mgħiba normali u mhux neċessarjament sinjal ta' guħ, jew sinjal li t-tarbija hija lesta li tibda ikel solidu.

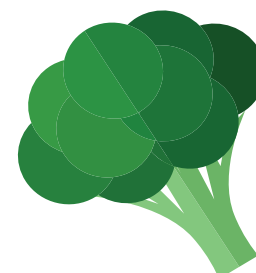
KIF?

Ibda b'ikel individwali biex it-tarbija tiegħek tiffamiljarizza ruħha mat-togħma u l-konsistenza l-ġdida, u rrepeti dan għal ftit jiem. Dan se jgħinha wkoll tagħraf it-togħma u l-konsistenza l-ġdida. Meta t-tarbija tiegħek tidra dik it-togħma weħidha, imbagħad inti tista' tibda tħallat it-togħmiet.

Tista' thejji ikel mgħaffeg jew purés tal-ikel b'furketta, u żżid xi ħalib tas-sider/BMS jew ilma meta jkun xott wisq. L-ikel mgħaffeg għandu jkollu l-konsistenza ta' krema tal-kastard mingħajr ċapep. Meta t-tarbija tiegħek issibha faċli li tiekol l-ikel mgħaffeg, imbagħad tista' tgħaffeg l-ikel b'mod li jkollu konsistenza eħxen (jigifieri jkun inqas mgħaffeg).

Ibda billi toffrilha ammonti żgħar, 1-2 imgħaref żgħar darba kuljum u mbagħad żid bil-mod sakemm tibda ttiha 3-4 imgħaref żgħar darbtejn kuljum.

Poġġi lit-tarbija tiegħek f'benniena għall-ġarr tat-trabi meta tintroduċi l-ikel solidu għall-ewwel darba u mbagħad go sigġu għoli (highchair) sikur meta t-tarbija jkollha madwar 8 xhur u tkun tista' toqgħod bilqiegħda.



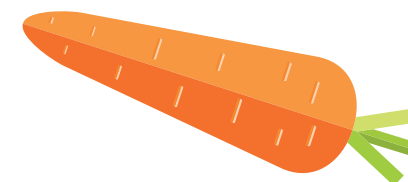
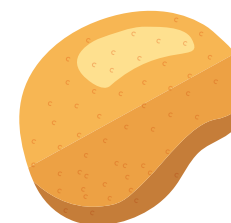
LIEMA?

Huwa rrakkomandat li l-ewwel ikel li tintroduċi jkunu l-ħaxix, il-patata u l-frott.

Eżempji ta' ikel individwali li tista' tibda bihom huma:

- Ħaxix mgħaffegħ: pastard, zunnarija, pitravi, piżelli, qaraħamra, brokkli
- Frott mgħaffegħ: lanġas jew tuffieħ imsajjar, banana, berquq, għanbaqar
- Patata mgħaffġa

Xi trabi x'aktarx li jippreferu oġġett wieħed ta' ħaxix imħallat mal-patata eż. patata u zunnarija mgħaffġa jew patata u qarabagħli mgħaffġa. Il-frott għandu jġi introdott wiehed wiehed.





7 XHUR

Minbarra l-ħaxix, il-patata u l-frott diġà introdotti, issa għandu jiġi introdott dan li ġej:

- Ħobż mingħajr żerriegħa u mingħajr qoxra (introduci l-qoxra f'età iktar tard)
- Laħam, tigieġ jew ħut imsajra sew, imqattgħin irqiq ħafna
- Legumi (fażola, piżelli, ċicri u għads)
- Varjetà iktar wiesgħa ta' ħaxix u frott f'taħlitiet differenti
- Ċereali differenti (ħafur, xgħir, qamħ bulgur fin, segala) – aghżel dawk bl-iktar kontenut ta' zokkor baxx u msajra sew



L-ewwel 1,000 jum ta' ħajti huma perjodu importanti għalija biex nitgħallem niekol u naċċetta toġhmiet differenti. Qed nitgħallem inħobb ikel tajjeb għas-saħħa, u dak b'toġhma qarsa u morra jekk jiġi offrut lili ripetutament

Offri varjetà ta' ħaxix b'kulur, toġhma u konsistenza differenti. Dan se jgħin lit-tarbija tiegħek taċċetta iktar ħaxix, inkluż dak b'toġhma iktar morra u jwassal biex jiġi kkunsmat ammont ikbar ta' ħaxix.

Minn 7 xhur 'il quddiem, inti tista' żżid l-ammont ta' ikel li tagħti lit-tarbija tiegħek. Ibdel bil-mod xi pappa tal-ħalib ma' ikliet solidi mħejjija d-dar bi prodotti friski.

Menù tipiku għal tarbija ta' 7 xhur jista' jinkludi banana għall-kolazzjon; purè tal-ħaxix, għaġin (preferibbilment ċereali sħaħ) b'zalza tat-tadam friska u ħut frisk għall-ikla ta' nofsinhar; u jogurt waħdu wara nofsinhar

8 XHUR

Finger foods:

Għandu jiġi offrut finger food (ikel imqatta' biċċiet); jeħtieġ li l-finger foods ikunu kbar biżżejjed biex it-tarbija tiegħek tkun tista' taqbadhom u żżommhom f'idejha.

Menù tipiku għal tarbija ta' 8-9 xhur jista' jikkonsisti minn porġ tal-ħafur għall-kolazzjon; langasa jew ħawħa misjura sew imqatta' f'biċċiet zgħar bħala ikla ħafifa fin-nofsinhar ta' filgħodu; ross il-forn għall-ikla ta' nofsinhar; frotta jew jogurt waħdu jew ftit biċċiet ta' ġobon b'kontenut baxx ta' melħ u crackers ċereali sħaħ wara nofsinhar; u għall-ikla ta' filgħaxija ftit biċċiet ħut, patata u zunnarija zgħar.



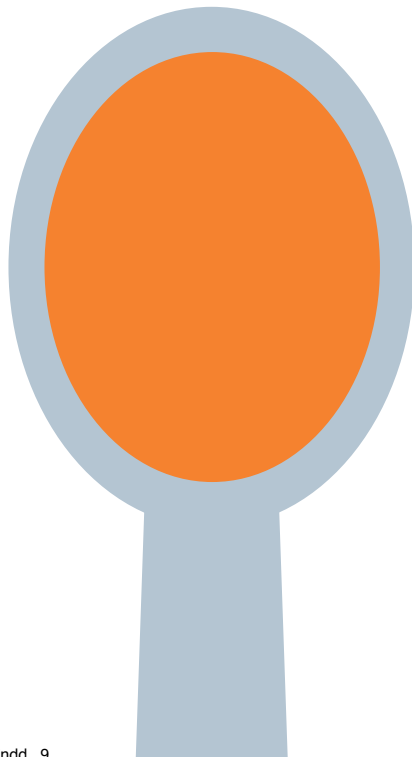
IL-KONSISTENZA TAL-IKEL

It-tarbija tiegħek għandha titghallem tiekol varjetà wiesgħa ta' ikel fl-ewwel sena ta' hajjitha. Għandu jiġi skoraggit li t-tarbija tiegħek tiekol ikel mgħaffeg għal perjodu ta' żmien imtawwal.

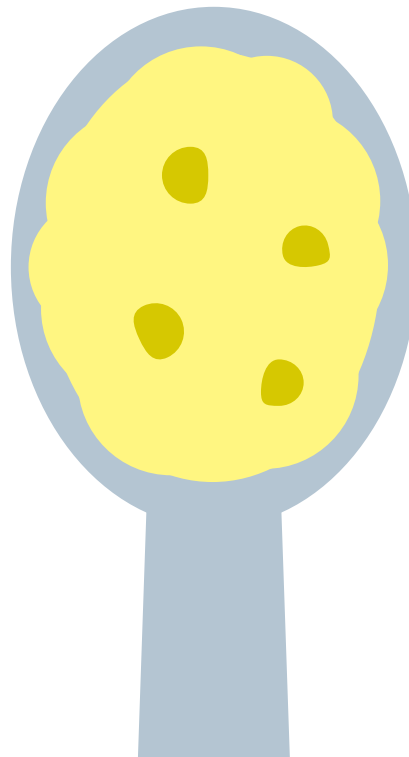
SUĠĠERIMENT: L-ikel għandu jiġi offrut, u għandha tkun it-tarbija li tiddeċiedi dwar l-ammont ta' ikel li tixtieq tiekol..

Naqqas il-livell ta' taħlit hekk kif it-tarbija tiegħek tikber. Żid id-daqs tal-porzjon hekk kif it-tarbija tiegħek tikber.

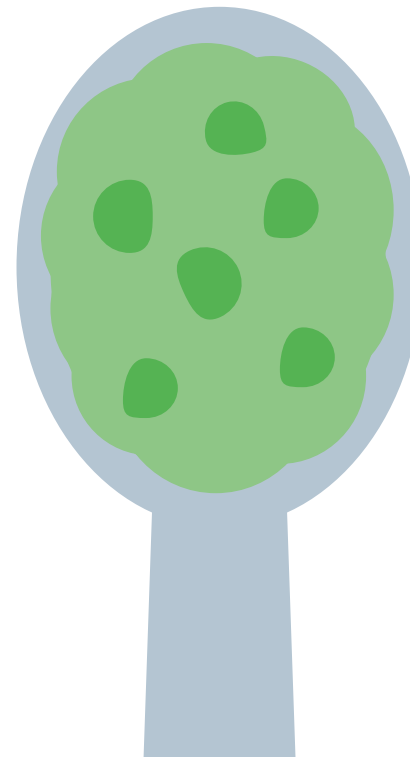
6 XHUR



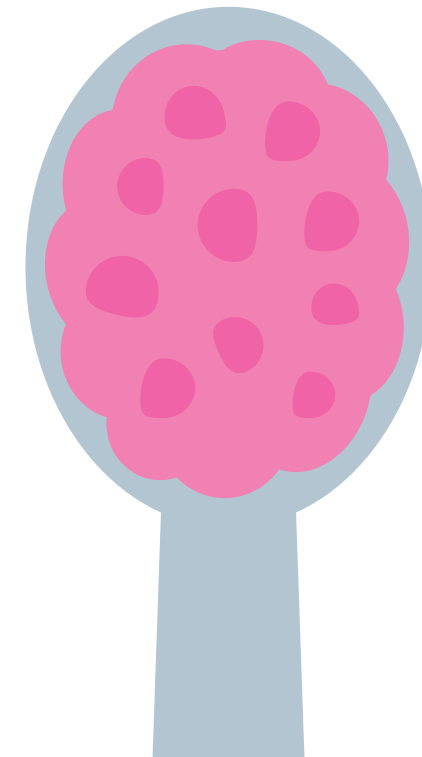
7 XHUR



8 XHUR



9 - 12-IL XHAR



SENA U IKTAR

Sal-età ta' bejn sena u sentejn, it-tfal iż-żgħar ta' spiss jieklu minn hames sa sitt darbiet kuljum. Normalment jeħtieġu madwar tliet ikliet u minn żewġ sa tliet ikliet ħfief kuljum, mogħtija fil-hinijiet tal-ikliet tal-familja. Dan huwa importanti biex tgħin lit-tarbija tiegħek tiffamiljarizza ruħha mar-rutina ta' kuljum tal-ħajja tal-familja.

Id-dieta ta' tifel/tifla żgħira għandha tinkludi varjetà ta' ikel mis-sitt gruppi tal-ikel kollha b'konsistenzi, kuluri u togħmiet differenti, skont il-Platt Bnin.

BMS għandu jitwaqqaf fl-età ta' sena u iktar. Minflok, għandu jiġi offrut ħalib tal-baqra bil-kontenut sħiħ ta' xaħam, sakemm mhux indikat mod ieħor mit-tabib jew mill-pedjatra tiegħek.

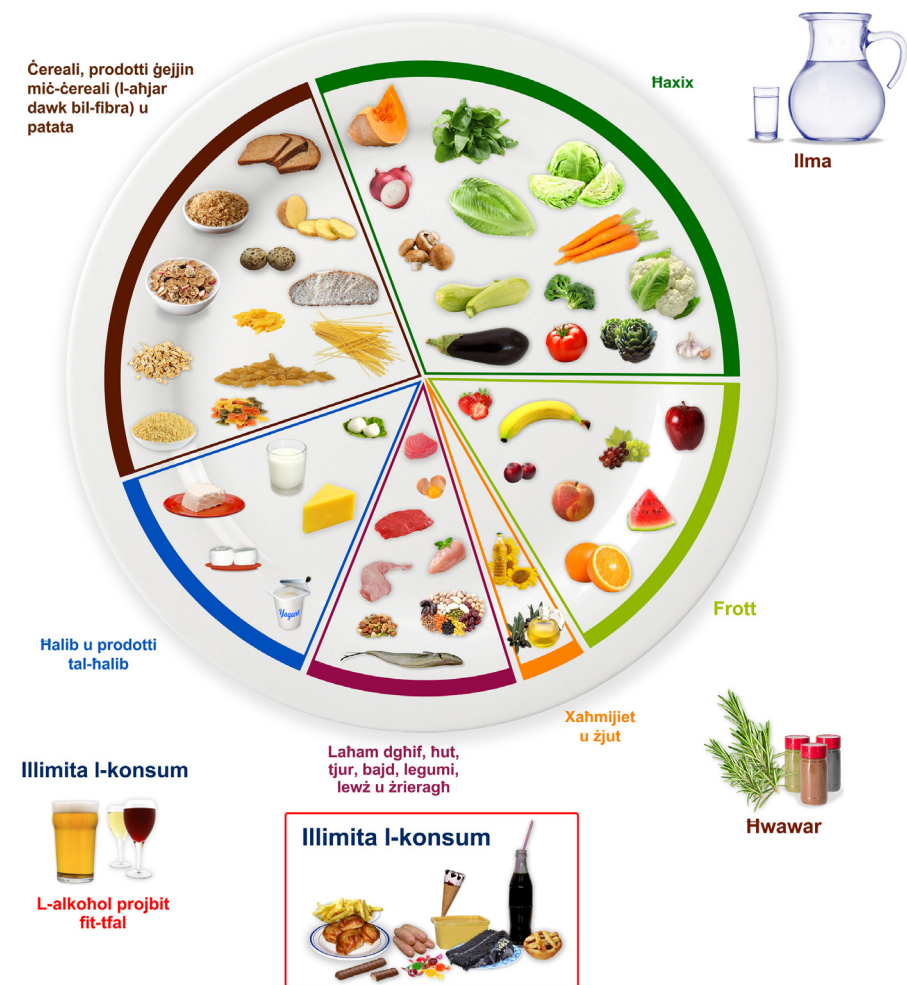
Agħzel varjetà wiesgħa ta' ikel nutrittiv minn kull wieħed mis-sitt gruppi tal-ikel kuljum:

1. Ħaxix
2. Frott*
3. Ċereali u prodotti miċ-ċereali — preferibbilment ċereali sħaħ/qamħ sħiħ
4. Ħalib u prodotti tal-ħalib
5. Laħam dgħif, ħut, tjur, bajd, u legumi
6. Xaħmijiet u żjut

**Il-meraġ u x-xorb ħelu għandhom jiġu evitati. Il-ħalib abjad u l-ilma huma x-xarbieť ippreferuti.*

Qatt taqta' qalbek! Jekk it-tarbija tiegħek tibda tirrifjuta l-ħaxix meta tikber, ibqa' pprova sakemm jerġa' jibda jogħgħobha. Ikel ġdid, b'mod partikolari l-ħaxix, għandu jiġi offrut ripetutament sakemm jiġi aċċettat.

SUĖĖRIMENT: Biex tagħmlu l-ikel tal-ħaxix iktar aċċettabbli għat-tarbija tiegħek, žid ħaxix li diġà jogħgħob lit-tarbija tiegħek.





IKEL KOMPLEMENTARI: INTRODUZZJONI TAL-EWWEL IKEL

	6 xhur	7-8 xhur	8-12-il xhar
Tip ta' ikel	Haxix u frott	Varjetà ta' gruppi tal-ikel mill-Platt Bnin	Iktar varjetà ta' gruppi tal-ikel mill-Platt Bnin
Konsistenza	Artab u mgħaffeg f'purè fin	Mgħaffeg għal konsistenza ftit iktar ħoxna (imħakkek, ikkapuljat u mqatta' fin fin). Finger foods rotob li t-tarbija tista' żżomm f'idejha u toghmodhom	Gradwalment inkludi: ikel artab imqatta'/imqatta' f'kubi. Heġġeg il-finger foods
Ordni tal-ikel u x-xorb	Agħti l-ħalib tal-omm jew il-BMS qabel jew wara l-ikel	Offri l-ħalib tal-omm/BMS jew l-ilma wara l-ikel	Offri l-ilma wara l-ikel
Iklet u ikel ħafif	1-2	3-4	5-6

Ricetta

L-ewwel ikla ħafifa tal-ħaxix



100g ħaxix bħal zunnarija, pastard, brokkli jew tadam.
Naddaf il-ħaxix u qattgħu biċċiet żgħar.
Sajjar il-ħaxix bil-fwar fuq ilma jagħli u sajjar għal 5 minuti.
Għaffeg il-ħaxix f'purè b'furketta u zid mgħarfa ħalib jew ilma biex trattbu.

Aqsam il-ħaxix f'6 porzjonijiet, wiehed għal użu immedjat, wiehed fil-friġġ għall-għada u l-bqija ffrizat għal data iktar tard.

Ricetta

Patata u qaraħamra



100g patata u 100g qaraħamra.
Aħsel u qaxxar il-patata u l-qaraħamra.
Ferra' l-ilma jagħli sakemm jitgħattew u sajjar għal 15-il minuta.
Ħallat mal-ħalib tal-omm jew mal-ilma (tabel water) sakemm tilhaq il-konsistenza mixtieqa.

Aqsam fi 2-3 porzjonijiet, waħda biex tittiekel mall-ewwel u l-oħrajn biex terf-agħhom għal iktar tard. Uża kontenituri tajbin għall-ikel sabiex tifriża l-ikel b'mod sikur.





Tintroduċix il-melħ u z-zokkor fid-dieta tat-tarbija tiegħek. Evita ikel tat-trabi pproċessat u uża prodotti friski biex tnaqqas l-ammont ta' melħ, zokkor, xaħam saturat u trans miżjud. Ikel u xorb ħelwin biz-zokkor qatt m'għandu jiġi offrut lit-trabi u t-tfal iż-żgħar. Jekk ikun possibbli, agħti lit-tarbija tiegħek ikel li jkun għadu kemm ġie ppreparat.

Ilma

Qabel ma tibda tagħtihom l-ikel solidu, it-trabi jgħibu l-idratazzjoni kollha tagħhom direttament mill-ħalib tas-sider jew il-BMS. Anke f'temp sħun, dawn ma jeħtieġux l-ilma sakemm ma jkunx irrakkomandat mod ieħor mit-tabib tiegħek. L-ilma huwa l-aħjar xarba għat-tarbija tiegħek meta jiġi introdott l-ikel solidu.

Ikel tat-trabi pproċessat

Ikel ipproċessat tipikament ikun fih ingredjenti multipli, li xi wħud minnhom jistgħu jkunu kawża ta' tħassib; bħal zokkor miżjud (u/jew dolċifikanti artifiċjali u naturali), melħ, xaħmijiet saturati u trans kif ukoll addittivi artifiċjali oħra. L-aħjar huwa li toffri lit-trabi u t-tfal żgħar ingredjenti ta' ikel frisk. Jekk inti tiddeċiedi li tagħzel ikel ipproċessat, kun ċert li jkun fih ikel li jkun l-eqreb għall-forma naturali tiegħu, billi dejjem taqra l-lista tal-ingredjenti u l-informazzjoni nutrittiva fuq it-tikketti tal-prodott tal-ikel. Agħzel prodotti li jkun fihom l-inqas ammont ta' zokkor, melħ, xaħam saturat u xaħam trans. Għal iktar informazzjoni dwar it-tipi differenti ta' zokkor, tista' tirreferi għall-fuljett dwar iz-zokkor mid-Direttorat tal-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard (HPDPD).

Evita li toffri ikel ipproċessat lit-tarbija u lill-uliedek żgħar.

Ikel li għandek tevita

- **Il-ħalib tal-baqra** m'għandux jiġi offrut lit-trabi qabel ma jagħlqu sena, minħabba li l-kliewi tat-tarbija tiegħek għadhom ma jistgħux jittolleraw ħalib tal-baqra.
- **Lewż jew biċċiet oħra ibsin jew kbar ta' ikel** li t-tarbija tiegħek tista' tifga' fihom m'għandhomx jiġu offruti lit-tfal taħt l-erba' snin.
- **Ikel kummerċjali, lest biex jittiekol** qatt m'għandu jinbidel ma' ikel frisk ippreparat id-dar.
- **Meraq tal-frott** u kull tip ta' xorb ħelu (xorb biz-zokkor (soft drinks) u te kiesaħ) sabiex jiġu evitati t-tħassir tas-snien u l-obezità.
- **Te u kafè** sabiex tiġi evitata l-kafeina li hija stimulant u tagħmel ħsara lit-tarbija.
- **Ikel mielaħ u ikel ħelu.**
- **Għasel** biex jiġi evitat il-botuliżmu fit-trabi (marda li tista' sseħħ meta tarbija tingesti l-batterja li tipproduċi tossina ġol-ġisem) u t-tħassir tas-snien.

“Dejjem uża prodotti friski...”

Meta għandha tibda tiekol b'mod indipendenti t-tarbija tiegħek

- Bejn l-età ta' sitt xhur u tnax-il xahar, it-trabi għandhom jitgħallmu jixorbu minn tazza.
- Uża mgħarfa minn sitt xhur biex titma' lit-tarbija tiegħek ikel mgħaffeg u uża beaker bl-ilma li jinżamm minn adult.
- Fl-età ta' madwar tnax-il xahar, it-trabi għandhom ikunu jistgħu jitimghu lilhom infushom b'imgħarfa.
- Jekk it-tarbija tiegħek tippreferi tuża jdejha biex tesplora l-ikel, ħalliha tiekol b'idejha.
- Evita tagħmir digitali jew li tara t-televiżjoni biex taljena matul il-ħin tal-ikel minħabba li dan jista' jzid ir-riskju li l-familja kollha tiekol iżżejjed.





IS-SIGURTÀ TAL-IKEL

“TRABI TAHT IL-5 SNIN HUMA F'RISKJU IKBAR TA' MARD KAWŻA TA' IKEL MHUX SIKUR U KOMPLIKAZZJONIJIET TAS-SAĦĦA RELATATI.

DEJJEM KUN SIKUR U IĠJENIKU META TKUN QED THEJJI L-IKEL, SPEĊJALMENT GĦAT-TARBIJA TIEGHEK” (L-GĦAQDA DINJIJA TAL-IKEL, 2015).

- Qatt tuża forn tal-microwave biex issaħħan il-ħalib jew l-ikel tat-tarbija tiegħek minħabba li dan ma jsaħħanx l-ikel b'mod uniformi.

IKEL B'RISKJU GHOLI GĦAT-TFAL TAHT IL-5 SNIN:

Evita:

- Ikel nej jew mhux misjur biżżejjed inkluż il-laħam, it-tjur u l-bajd.
- Ħalib jew meraq mhux pasturizzat.
- Frott tal-baħar u gajdri nejnin jew mhux misjura biżżejjed.

Suġġerimenti biex tkun sikur bl-ikel:

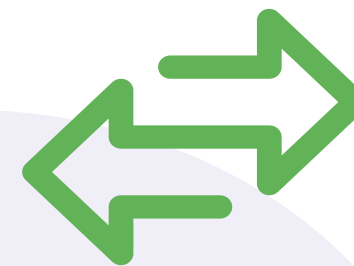
- Aħsel idejk u l-uċuħ fejn tipprepara l-ikel ta' spiss biex tiżgura iġjene tajba;
- Issepara l-ikel; żomm il-laħam u t-tjur nejnin separati minn ikel lest biex jittiekel;
- Sajjar l-ikel sew sat-temperatura interna xierqa;
- Kessaħ l-ikel mill-ewwel; billi tpoġġi l-ikel li jifdal fil-frigġ sa sagħtejn wara li jissajjar.

'DEJJEM FTAĦAR'



NADDAF

Naddad idejk u l-uċuħ fejn tipprepara l-ikel ta' spiss



ISSEPARA

Issepara l-laħam nej minn ma' ikel iehor



SAJJAR

Sajjar sat-temperatura t-tajba



KESSAĦ

Kessaħ l-ikel mill-ewwel

IS-SOĊJALIZZAZZJONI

hija marbuta ma' hafna aspetti oħrajn tal-iżvilupp globali tat-tarbija tiegħek. Dejjem għandha tibda f'età bikrija. Il-ħinijiet tal-ikel huma opportunità mill-aqwa biex it-trabi jitgħallmu dwar limiti u jużaw ħiliet soċjali d-dar mal-ġenituri tagħhom u f'għom.

Il-logħob attiv u l-attivitajiet barra d-dar jgħinu lit-tfal jiżviluppaw ħiliet soċjali u kompetenzi soċjali bażiċi filwaqt li jissodisfaw il-ħtieġa tagħhom għal attività fiżika, b'mod partikolari fl-ewwel snin tal-ħajja. It-tfal jeħtieġu hafna attivitajiet barra mid-dar biex jilħqu l-istadji importanti fl-iżvilupp tagħhom. Minbarra ċ-ċentri preskolastiċi jew dawk tal-kura tat-tfal (childcare centres), attivitajiet oħra jinkludu pikniks mal-familja u mal-ħbieb u l-ġardinagġ.

Attività fiżika

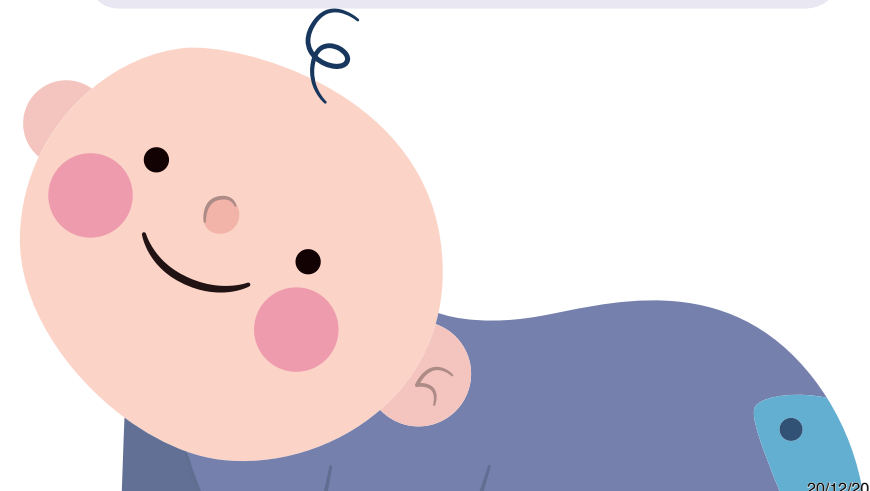
- Trabi li għadhom ma tgħallmux jimxu, jeħtieġ li jkollhom l-opportunità li jiċċaqilqu fi spazju liberu u sikur.
- Il-ġenituri għandhom jaġixxu b'ħala mudell eżemplari għal uliedhom, anki minn età żgħira hafna; u għandhom joffru wkoll opportunitajiet għal logħob attiv.
- Il-benefiċċji ta' logħob attiv jinkludu: pożizzjoni tajba, saħħa u bilanċ.
- Minn żmien għal żmien, huwa importanti li tibdel l-ambjent għal-logħob attiv biex tgħin lil uliedek jitgħallmu dwar inħawi differenti u jhossuhom komdi f'ambjenti differenti.
- Naqqas il-ħin li jqattgħu quddiem l-iskrin u inkoraġġixxi iktar logħob interattiv.
- Huwa aħjar li jiġu evitati walkers tat-trabi minħabba li dawn jistgħu jittardjaw il-mixi indipendenti u jistgħu jżidu r-riskju ta' incidenti jekk ma jiġux issorveljati l-ħin kollu.



L-irqad

- Kun ċert li uliedek qed ikollhom is-sigħat ta' rقاد neċessarji minħabba li dan huwa importanti biex jitjiebu l-imġiba lejn l-ikel u jinżamm piż tajjeb.
- L-irqad tajjeb għas-saħħa jeħtieġ li jkun regolari u ta' tul ta' żmien adegwat, b'ħin adegwat, ta' kwalità tajba u mingħajr interruzzjonijiet.

Età	Sigħat ta' rقاد
4-12-il xahar	12-16 inkluzi perjodi qosra ta' rقاد matul il-ġurnata
1-2 snin	11-14 inkluzi perjodi qosra ta' rقاد matul il-ġurnata
2-3 snin	10-14 inkluzi perjodi qosra ta' rقاد matul il-ġurnata



IS-SAĦĦA DENTALI

- Ibda naddaf haġq it-tarbija tiegħek b'tajjara jew garża umda mit-twelid. Inti tista' tkompli tagħmel dan jew tuża xkupilja li tintlibes fuq is-saba' minn tliet xhur.
- L-ewwel snien tat-trabi s-soltu jibdew jidhru meta t-tifel/tifla tiegħek jkollha madwar sitt xhur. L-għoxrin Snien kollha tat-trabi li jammontaw għall-għoxrin għandhom jidhru sal-eta' ta' 30 xahar.
- Għin lil uliedek jaħslu snienhom darbtejn kuljum wara li titfaċċa l-ewwel sinna u sakemm ikunu jistgħu jaħslu snienhom sew — normalment fl-età minn sitt snin sa tmien snin. Il-ħasil tas-snien għandu jdum 2 minuti.
- Għandu jintuża dentifriċi fluworidat ta' 1 000 parti għal kull miljun (ppm) ta' fluworidu.

L-ammont ta' dentifriċi fluworidat li għandu jintuża jiddependi fuq l-età:

- Għandha tintuża dilka (id-daqs ta' ħabba ross) fuq xkupilja tas-snien ratba tat-tfal sakemm it-tfal jagħlqu tliet snin.
- Meta jagħlqu tliet snin, l-ammont ta' dentifriċi mbagħad jinbidel għal daqs ta' piżella ta' dentifriċi fluworidat.
- Tikek bojod u kannella fuq is-snien jistgħu jkunu sinjali ta' tħassir bikri, għalhekk żomm għajnejk fuq dawn iż-żoni.
- Żur id-dentist tiegħek regolarment. L-ewwel żjara għand id-dentist għandha tkun fl-età ta' tnax-il xahar.
- Skeda żjarat regolari skont kif jirrakkomanda d-dentist tiegħek.
- Gażażi m'għandhomx jintużaw wara l-età ta' 18-il xahar.
- M'għandux jiġi inkoraġġit li t-tfal isoffu s-saba' l-kbir u subgħajhom.

Xkupilja tas-snien tat-tfal

b'ammont ta' dentifriċi
d-daqs ta' piżella

Xkupilja tas-snien tat-trabi

b'dilka dentifriċi

L-aptit tat-trabi jvarja minn żmien għal żmien, b'mod partikolari matul perjodi ta' mard jew meta jkunu qed itellgħu s-snien. Matul dan iż-żmien, it-tarbija x'aktarx li tippreferi tixrob iktar ħalib.

Huwa pjuttost normali li t-tarbija tixrob inqas ħalib tal-omm hekk kif tibda tiekol iktar ikel. Ħafna trabi jieħdu madwar 500ml ta' ħalib tal-omm kuljum sa ma jagħlqu t-tnax-il xahar.

Iżżid iċ-ċereali, iz-zokkor jew il-gallettini mal-ħalib jekk it-tarbija tiġi mitmugħa bil-flixkun. Dan jagħtihom biss kaloriji żejda li jżid iktar il-piż u ma jgħallimhomx kif jieklu ikel solidu. Iżid ukoll ir-riskju li jifgħu.

Wara li ttella' l-ewwel snien, it-tarbija għandha tieqaf mill-flixkun tal-ħalib ta' billejl jew ta' wara nofsinhar qabel ma tmur fis-sodda biex tipprevjeni t-tħassir tas-snien. Inkoraġġixxi lil uliedek jixorbu minn tazza meta jkollhom 6 xhur.



REFERENZI

L-Għaqda Dinija tas-Saħħa (2017, Lulju). Tmigh tat-trabi u tfal żgħar. Miksub mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa, 2015. Is-Sigurtà tal-Ikel. Miksub minn: http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf

Fewtrell, Mary; Bronsky, Jiri; Campoy, Cristina; et al.
Ġurnal għall-Gastroenteroloġija Pedjatrika u n-Nutrizzjoni.
64(1):119-132, Jannar 2017. (f'isem is-Socjetà Ewropea għall-Gastroenteroloġija, l-Epatoloġija u n-Nutrizzjoni Pedjatrici)





T: 2326 6000, E: health.pro@gov.mt

   HPDPMalta

 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

 **SPATAR
MATER DEI**


UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GHAS-SAHHA

