



LINJI GWIDA DWAR ID-DIETA GHAT-TFAL MALTIN

il-Mod Mediterranju!

Din il-gwida għandha l-għan li tgħin lill-ġenituri, nanniet u t-tuturi biex jipprovdu stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa għat-tfal tagħhom ta' età bejn 3 u 12-il sena.



INTRODUZZJONI

Din il-gwida hija bbażata fuq il-Linji Gwida dwar id-Dieta għall-Adulti Maltin, appoġġata mill-gwida bl-istampi “Platt Tajjed għas-Saħħa” li tinkoraġġixxi dieta Mediterranja. Din id-dieta hija prinċipalment ibbażata fuq il-pjanti b’konsum baxx ta’ “zokkor liberu”* u xaħmijiet mhux tajbin għas-saħħa.

Billi tadotta stil ta’ ħajja b’saħħtu inti stess, tista’ tkun ta’ eżempju għall-uliedek u tgħinjom jakkwistaw drawwiet tajbin għas-saħħa b’rabta mal-ikel u l-istil tal-ħajja.

L-ikel huwa aspekk importanti tal-kapaċità tat-tfal biex jiksbu stat ta’ saħħa tajjed, jikbru u jiżviluppaw bl-aħjar mod. Heġġeġ lit-tfal tiegħek jieklu ikliet regolari (kolazzjon, ċena u pranzu) bi *snacks* bejniethom, jekk meħtieġ.

**zokkor liberu huwa zokkor miżjud fl-ikel u fix-xorb mill-manifatturi, koki jew konsumaturi u zokkor naturali li jinsab fil-ġuleppi naturali, meraq tal-frott u meraq tal-frott ikkonċentrat (WHO, 2015)¹*

*¹Linja Gwida tad-WHO: Konsum ta’ zokkor għall-adulti u t-tfal:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1*



IL-PLATT BNIN



Kuljum aghzel varjetà ta' ikel bnin mill-gruppi kollha tal-ikel. Ixrob hafna ilma. Żomm ruhek attiv. Naqqas il-hin bilqeghda. Gawdi l-ikliet tieghek

Ċereali, prodotti ġejjin miċ-ċereali (l-ahjar dawk bil-fibra) u patata

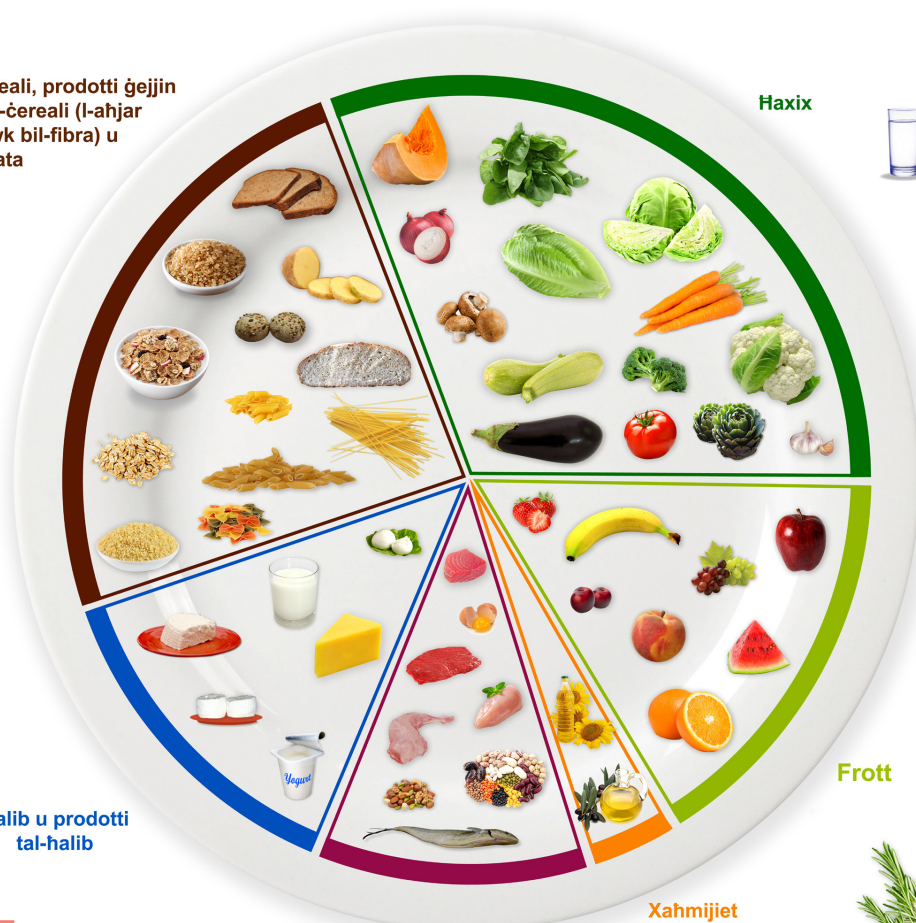
Haxix



ILLIMITA L-KONSUM



L-alkohol projbit fit-tfal



Halib u prodotti tal-halib

Frott

Xahmijiet u żjut



Laham dghif, hut, tjur, bajd, legumi, lewż u żrieragh

Il-*Platt Bnin* juri l-**proporzjonijiet** bejn wieħed u ieħor tal-gruppi tal-ikel differenti għalik u għal uliedek fuq perjodu ta' żmien.

Il-gwida tal-*Platt Bnin* hija l-istess għat-tfal u għall-adulti. Madankollu t-tfal jinsabu f'fażi li fiha qegħdin jikbru u jiżviluppaw u għandhom htigijiet dijetetiċi differenti minn dawk tal-adulti. Għalkemm il-konsum tagħhom ta' ikel minn gruppi ta' ikel differenti għandu jkun simili fi proporzjon għal dak tal-adulti, id-daqs tal-porzjon tal-ikel f'kull grupp jista' jkun differenti.

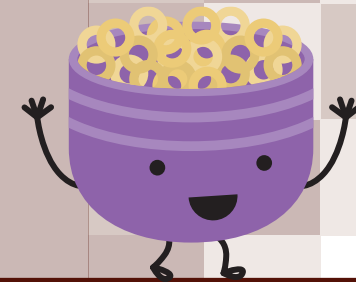
Il-htigijiet dijetetiċi ta' kuljum tat-tfal huma bbażati fuq diversi fatturi, bħall-**età**, il-**ġeneru**, il-**piż** u t-**tu**l kif ukoll il-livelli ta' **attività**. Aktar ma jiżdied il-livell ta' attività tat-tfal, aktar ikollhom bżonn enerġija u nutrijenti. L-aħjar tip ta' ikel biex jipprovdi l-enerġija jinkiseb min karboidrati kumplessi**. B'mod ġenerali, is-subien jeħtieġu aktar enerġija mill-bniet u tfal akbar fl-età jeħtieġu aktar minn tfal iżgħar (inqas minn 10 snin).

****Karboidrati kumplessi:** dawn huma ikel mill-pjanti sħaħ li fih ħafna fibra. Dawn jinkludu ikel bħal ċereali sħaħ (ħafur, għaġin u ħobż wholegrain), haxix aħdar, qargħa ħamra, fażola, piżelli u għads, patata u patata ħelwa.

IL-GWIDA TAL-ID

L-id tat-tfal hija indikazzjoni tajba biex jiġi kkalkolat kemm għandu jingħata ikel lit-tfal tiegħek. Aktar kemm jikbru fl-età, idejhom tikber b'mod proporzjonali u b'hekk tikkorrispondi għal kemm ikollhom bżonn ikel.

Hawn taħt hi l-gwida għad-daqs tal-porzjonijiet tal-ikel għall-wild tiegħek.



ĊEREALI

u prodotti taċ-ċereali (preferibbilment ċereali sħaħ (*wholegrain*)/ qamħ sħiħ (*wholemeal*) u patata



Huwa importanti li jiġi varjat it-tip ta' ċereali u/ jew prodott taċ-ċereali mal-ġurnata. Eż. iċ-ċereali tal-kolazzjon jew ħobż mixwi filgħodu, insalata tal-kuskus f'nofsinhar u soppa tax-xgħir filgħaxija.

GRUPP TAL-IKEL

Dawn jinkludu: ħobż, ross, għaġin, kuskus, qamħ bulgur, *quinoa* u xgħir.

NUMRU TA' PORZJONIJIET

3-4 kuljum

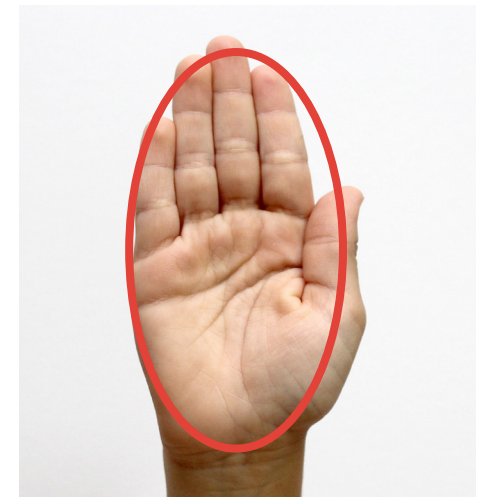
Porzjon ma' kull ikla, skont l-aptit

*Patata (preferibbilment bil-qoxra): 3 porzjonijiet jew inqas kull ġimgħa

DAQS TAL-PORZJON



Porzjon wiehed ta' għaġin, ross jew patata* mhux imsajra = id-daqs tal-ponn tat-tifel jew it-tifla tiegħek



Porzjon wiehed ta' ħobż (preferibbilment biċ-ċereali sħaħ) = id-daqs tal-id tat-tifel jew it-tifla tiegħek (inklużi s-swaba')

HAJEJJEJEX

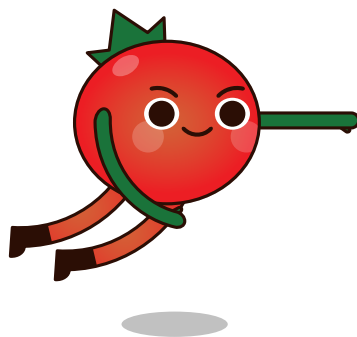


Varja l-konsum tal-ħaxix u l-frott fid-dieta tat-tfal tiegħek matul il-jum (jigħifieri waqt il-kolazzjon, l-ikla ta' nofsinhar u bejn l-ikliet). Heġġeġ lit-tfal tiegħek jieklu ħaxix u frott sħaħ, b'kuluri differenti biex tgħin hom iħossuhom aktar mimlijin. Dawn jiproteġu s-saħħa ġenerali ta' uliedek u jgħinu fil-ġlieda kontra l-mard.

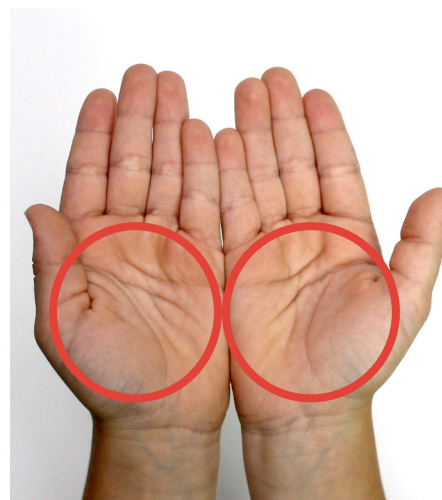
GRUPP TAL-IKEL

eż. Spinaċi żgħir, selq, brokkoli, tadam, karrotti, qargħa ħamra, ġdur, kaboċċi, karfus, kurrat, brunġiel, qaçoċċ, basal tal-kulur u bżar ikkullurit.

NUMRU TA' PORZZONIJJET 3-5 kuljum



DAQS TAL-PORZZJON



Porzjon wieħed ta' ħaxix bil-weraq = id-daqs taż-żewġ pali tal-idejn tat-tifel jew it-tifla tiegħek



Porzjon wieħed ta' ħaxix nej = id-daqs tal-ponn tat-tifel jew it-tifla tiegħek

FROTT



GRUPP TAL-IKEL

Eż. għeneb, mandolin, banana, tuffieħa, kiwi, frawli u dulliegħa.

NUMRU TA' PORZJONIJIET

2-3 kuljum

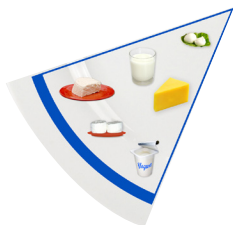


DAQS TAL-PORZJON



Porzjon wieħed ta' frott jew frott tal-bosk= id-daqs ta' par idejn tat-tifel jew it-tifla tiegħek

HALIB U PRODOTTI TAL-HALIB



Offri lil uliedek minn żewġ sa tlett porzjonijiet ta' prodotti ta' ħalib, preferibbilment dawk b'inqas kontenut ta' xaħam matul il-ġurnata, eż. porzjon ta' ħalib waqt il-kolazzjon, jowgart bħala *snack*. Tista' ukoll toffri porzjon ieħor ta' ġobon waqt l-ikla ta' nofsinhar jew ta' filgħaxija.

GRUPP TAL-IKEL

Eż. jowgart, ġobon moxx, ġbejniet u ġobon ieħor b'kontenut baxx ta' xaħam.

NUMRU TA' PORZZONIJJET

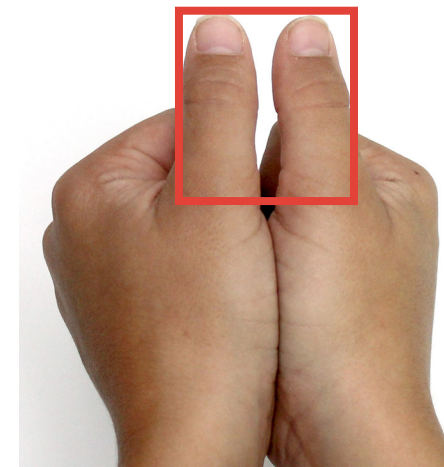
2-3 kuljum



DAQS TAL-PORZZJON



Porzjon wieħed ta' ħalib b'inqas kontenut ta' xaħam (2.5%) jew jowgart naturali = id-daqs tal-ponn tat-tifel jew it-tifla tiegħek



Porzjon wieħed ta' ġobon = id-daqs taż-żewġ swaba' l-kbar shaħ tat-tifel jew it-tifla tiegħek

LAHAM DGHIF, HUT, TJUR, BAJD, LEGUMI, ĠEWŻ U ŻRIERAGH



Offri lill-uliedek porzjon mill-inqas waqt l-ikla ta' nofsinhar, eż. bajda jew porzjon ta' hummus għal-lunch tal-iskola tagħhom u possibbilment ieħor waqt l-ikla ta' filgħaxija, eż. *patty* tal-ful magħmul id-dar jew porzjon ta' hut.

GRUPP TAL-IKEL

eż. flett tari, kustilji tal-flett; tjur bħal tiġieġ u dundjan; legumi, hut bħat-tonn u s-salamun; bajd; ġewż bħal lewż u ġewż; żrieragħ bħal: żerriegħa tal-kittien u ġulġlien.

NUMRU TA' PORZZONIJET

1-2 kuljum minn selezzjoni ta' dawn li ġejjin

Laħam aħmar: Inqas minn 2 porzjonijiet fil-ġimgħa.

Tjur: 2 porzjonijiet fil-ġimgħa.

Legumi (piżelli, fażola, ċicri u għads): 2 porzjonijiet jew aktar fil-ġimgħa.

Hut: 2 porzjonijiet jew aktar fil-ġimgħa, waħda minnhom żejtnija.

Eżempji ta' hut abjad: lampuki, spnott u awrat; Eżempju ta' huta żejtnija: tonn, salamun, ċervjola, sawrell, kavalli, aringi.

Bajd: 2 sa 4 porzjonijiet fil-ġimgħa.

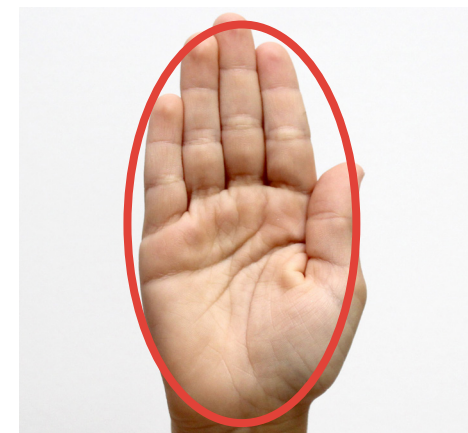
Ġewż u żrieragħ: porzjon sa 2 fil-ġimgħa. (Offri biss ġewż u żrieragħ mhux miżjuda biz-zokkor/melħ. Iż-żrieragħ l-aħjar li jiġu kkunsmati mithuna.)

*Tfal ta' inqas minn 5 snin: Offri biss ġewż u żrieragħ mithuna b'mod fin biex tevita r-riskju ta' fgar. Żid il-ġewż mithun bħala trab ma' ikel artab.

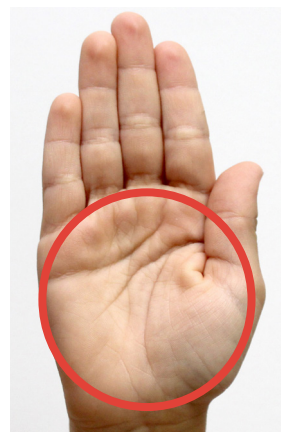
DAQS TAL-PORZZJON



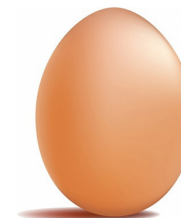
Porzjon wieħed ta' laħam dghif, tjur u legumi = id-daqs tal-pala tal-id tat-tifel jew it-tifla tiegħek



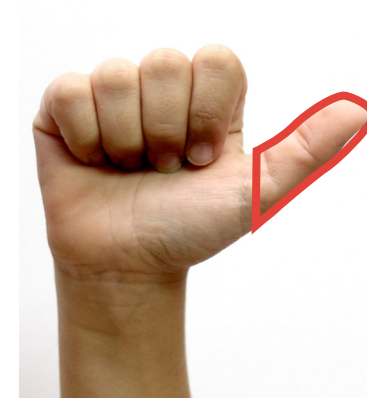
Porzjon wieħed ta' hut abjad = id-daqs tal-id kollha tat-tifel jew it-tifla tiegħek



Porzjon wieħed ta' hut żejtni = id-daqs tal-pala tal-id tat-tifel jew it-tifla tiegħek



Porzjon wieħed ta' bajda = bajda waħda ta' daqs medju



Porzjon wieħed ta' ġewż u żrieragħ = id-daqs tas-saba' l-kbir sħiħ tat-tifel jew tifla tiegħek

XAĦMIJIET



Naqqas il-konsum ta' xaħmijiet mhux tajbin għas-saħħa tat-tfal tiegħek, eż. żjut veġetali idroġenati u parzjalment idroġenati (xaħmijiet saturati u xaħmijiet trans).

GRUPP TAL-IKEL

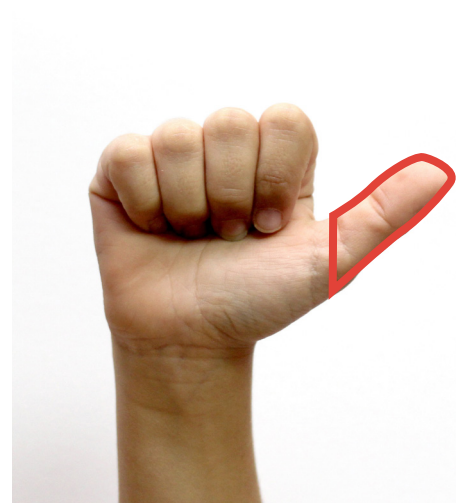
NUMRU TA' PORZZONIJET

1-2 kuljum

*L-użu ta' xaħmijiet b'kontenut għoli ta' xaħmijiet saturati bħal butir, marġerina iebes u żjut veġetali idroġenati għandhom jinżammu f'livell minimu.



DAQS TAL-PORZZJON



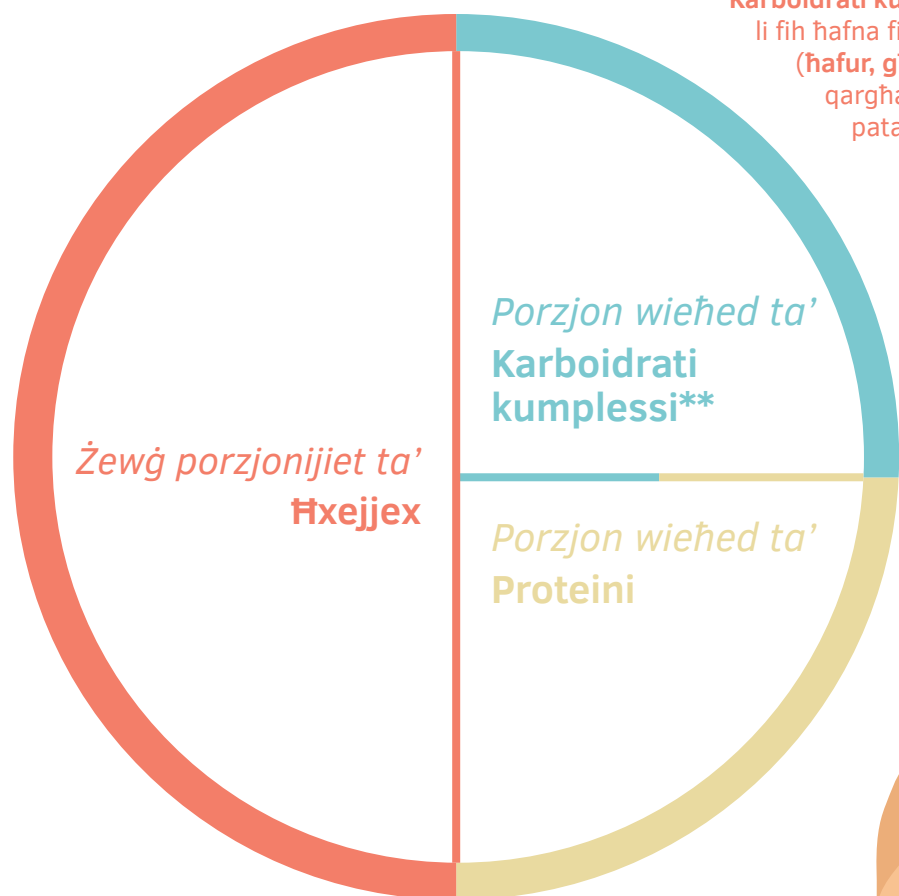
Porzjon wiehed ta' xaħmijiet tajba għas-saħħa (żejt taż-żebbuġa, żejt tal-kanola u żejt tal-ġirasol) = id-daqs tas-saba' l-kbir sħiħ tat-tifel jew it-tifla tiegħek

PARIRI OHRAJN

AKTAR MA JIKBRU T-TFAL – AKTAR JIKBER IL-PLATT TAGĦHOM!

Uża platt ta' daqs iżgħar (eż. *side plate*) għal tfal iżgħar (ta' inqas minn 10 snin). Id-daqs tal-platt jizdied aktar ma t-tfal jidhlu fl-età adolexxenti tagħhom.

Skont id-daqs tal-porzjonijiet/id tal-gruppi ta' età differenti, il-platt tal-ikla ta' nofsinhar u/jew ta' filgħaxija għandu jidher hekk:



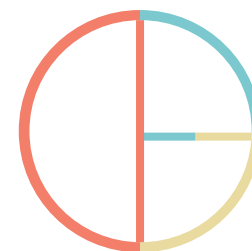
****Karboidrati kumplessi:** dawn huma ikel mill-pjanti sħaħ li fih ħafna fibra. Dawn jinkludu ikel bħal ċereali sħaħ (**ħafur, għaġin u ħobż wholegrain**), ħaxix aħdar, qargħa hamra, fażola, piżelli u għads, patata u patata ħelwa.



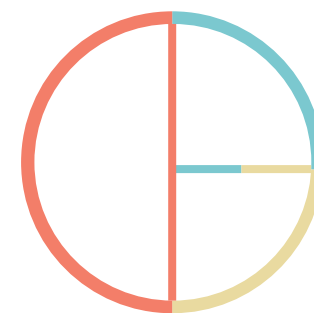
TFAL 3-4 SNIN
Platt ta' 5 pulzieri



TFAL 5-7 SNIN
Platt ta' 7 pulzieri



TFAL 8-11-IL SENA
Platt ta' 9 pulzieri



ADULT
Platt ta' 11 il-pulzier

ILMA

Wieħed għandu jixrob ammonti tajba ta' fluwidi kuljum. Għall-idratazzjoni tajba, l-ilma għandu jkun ix-xarba preferuta peress li huwa ideali għas-saħħa tajba. Ħalib naturali, b'inqas kontenut ta' xaħam (2.5%) kkonsumat b'moderazzjoni (ara n-numru ta' porzjonijiet rakkomandati fil-gwida hawn fuq) ukoll huwa tajjeb għat-tfal. Huma meħtieġa aktar fluwidi meta t-temp jiżhon jew meta tiżdied l-attività fiżika.

Heġġegħ lill-uliedek biex jixorbu l-ilma.

Jistgħu jiġu ppreparati aktar xarbiet interessanti billi:

Iżżid frott frisk, ħxejjex u/jew ħwawar mal-ilma f'buqar tal-ilma u thawwad sew. Poġġih fil-frigġ għal mill-inqas 30 minuta qabel isservi.

Tista' tagħzel minn varjetà ta' frott, ħxejjex u ħwawar bħal laring, lumi, ħjar u nagħniegħ.



EVITA

Xarbiet bil-gass u ħelwin minhabba l-kontenut għoli ta' zokkor u aċidu tagħhom.

Meraq tal-frott ippreparat kummerċjalment u tē kiesaħ minhabba l-kontenut għoli ta' zokkor tagħhom.

Xarbiet għall-enerġija minhabba l-kontenut għoli ta' zokkor u aċidu tagħhom.

Xarbiet bil-kaffeina bħal kafè, tē u xarbiet bil-gass.

Trab taċ-ċikkulata sħuna/kiesha ħelwin f'xarbiet tal-ħalib minhabba l-kontenut għoli ta' zokkor tiegħu.



PARIRI GHAL STIL TA' HAJJA B'SAHHITHA

ŻOMM RUHEK FIŻIKAMENT ATTIV

Kun ċert(a) li uliedek ikunu attivi kuljum għal mill-inqas 60 minuta. Dan jista' jsir f'sessjoni waħda, jew f'diversi sessjonijiet ta' mill-inqas 10 minuti kull waħda. Din l-attività trid tkun ta' intensità moderata, bħall-użu tar-rota, ġiri, futbol, basketbol, għawm u żfin. Fl-istess ħin, ipprova naqqas il-ħin sedentarju (TV, DVDs, użu tal-internet, video-games, telefowns ċellulari u tablits) għal inqas minn sagħtejn kuljum.

HALLI LILL-ULIEDEK JIPPRATTIKAW ATTIVITAJIET MHUX ORGANIZZATI U VARJATI RELATATI MAL-LOGHOB, KIF UKOLL XI SPORT SPECĪFIKU.



KIF NISTA' NHEĠĠEĠ LILL-ULIEDI BIEX IKUNU AKTAR ATTIVI?

- Imxi jew suqu r-rota flimkien lejn destinazzjoni, minflok tmorru bil-karozza.
- Użaw it-taraġ minflok il-lift.
- Hu lill-uliedek jilagħbu barra mal-ħbieb, minflok bil-video games.

IS-SAĦĦA TAL-ĦALQ

Is-Saħħa tal-Ħalq hija importanti fit-tfal, minħabba li l-effetti negattivi fuq is-saħħa kif ukoll tal-kavitajiet dentali, huma kumulattivi, u jippersistu minn età żgħira għall-età adulta. Biex timminimizza r-riskju ta' kavitajiet dentali tul il-ħajja, il-konsum ta' zokkor liberu għandu jkun baxx kemm jista' jkun u s-snien għandhom jinħaslu mill-inqas darbtejn kuljum b'*toothpaste* fluworidat.

Il-ħelu għandu jkun xi ħaġa pjaċevoli ta' kultant u jittiekel fi kwantità żgħira. L-aħjar mument biex tagħti lill-uliedek xi ħaġa ħelwa huwa bħala parti minn ikla minħabba li dan jimminimizza l-ħsara għas-snien.

Xi prodotti huma rreklamati bħala tajbin għas-saħħa, iżda xi wħud minn dawn fil-fatt għandhom kontenut għoli ta' zokkor liberu, bħall-għasel, bars taċ-ċereali, ġuleppi naturali, frott imnixxef u meraq tal-frott. Ftakar biex taqra t-tikketti tal-ikel qabel tixtri prodotti tal-ikel u xorb.

PARIRI TA' SIKUREZZA GĦALL-ĠENITURI

Tfal żgħar u dawk b'dizabbiltajiet newroloġiċi dejjem għandhom ikunu sorveljati waqt li jieklu jew jixorbu. F'dawn il-każijiet speċjali dejjem huwa rakkomandat li tfittex parir espert.



darsu

IMĠIEBA TAJBA GĦAL IKEL BNIN

- **Heġġeġ** lill-uliedek jieklu varjetà ta' ikel nutrittiv kmieni fil-ħajja sabiex tgħin hom jiżviluppaw gosti għall-ikel nutrittiv.
- **Involvi** lill-uliedek fil-preparazzjoni, t-tisjir u l-prezentazzjoni tal-iklet bħala parti minn stil ta' ħajja tal-familja aktar b'saħħtu.
- **Ippjana** l-iklet tal-familja tiegħek minn ġimgħa qabel. Aħseb f'liema ingredjenti hemm bżonn li jinxtraw u għamel ix-xirja flimkien ma' uliedek.
- **Heġġeġ** lill-uliedek jaqraw it-tikketti tal-ikel imbagħad jagħzlu l-prodotti tal-ikel, preferibbilment friski, li għandhom kontenut baxx ta' xaħam (speċjalment xaħam saturat u trans), zokkor u melħ.
- **Servi** l-ikel f'porzjonijiet xierqa għall-uliedek.
- **Gawdi** b'mod regolari l-iklet mal-familja u ara li jkun ħin pjaċevoli għall-familja.
- **Evita** distrazzjonijiet waqt il-ħinijiet tal-ikel. Thallix lit-tfal jieklu waqt li jkunu qed jaraw it-televiżjoni jew jilagħbu fuq kompjuter jew bil-mowbajl.
- **Tisfurzax** lit-tfal tiegħek biex jieklu. Neħhi l-ikel meta jkun evidenti li mhux se jittiekel aktar ikel.
- **Tisfurzax** lil wild tiegħek 'jispiċċa l-platt'.
- **Tinkwetax** jekk l-aptit tat-tfal jonqos għal ftit, speċjalment jekk it-tfal ikunu jidhru b'saħħithom u kuntenti. Servi porzjonijiet żgħar ta' ikel ta' spiss.
- **Toffrix** ħelu bħala premju għal imġieba tajba. Minflok offri premjijiet mhux tal-ikel.



GHALLEM LIL ULIEDEK DRAWWIET TAJBIN GĦAS-SAĦĦA GĦAL HAJJITHOM!

PARIRI ĠENERALI

- **Offri** menù varjat lit-tfal tiegħek.
- **Evita** li tħalli lill-uliedek jieklu *snacks* matul il-jum.
- **Qanqal** interess fl-ikel nutrittiv billi tkabbar u/jew issajjar varjetà ta' ikel flimkien ma' uliedek.
- **Eduka** lill-uliedek dwar l-għażliet tajbin għas-saħħa, ggwidahom u heġġiġhom biex jagħżlu ikel u snacks nutrittivi.

ĦALIB U PRODOTTI TAL-ĦALIB

- **Żid** frott frisk imqatta' mal-jowgart naturali.
- **Żid** ġewż imqatta' mal-jowgart naturali.
- **Ipprepara** xarba b'toġhma tajba magħmula d-dar bil-jowgart naturali, ħalib b'inqas xaħam (2.5%) u xi frott frisk. Tista' tagħmel ukoll *ice-pops* tajba għas-saħħa billi tpoġġi din it-taħlita fil-frizzer!

ĊEREALI

- **Żid** ċereali bil-ħafur jew b'ċereali sħaħ ma' bieqja żgħira ta' jowgart b'kontenut baxx ta' xaħam biex iżżid aktar fibra fid-dieta.
- **Ixtri** prodotti taċ-ċereali għall-kolazzjoni b'kontenut baxx ta' zokkor miżjud.
- **Agħzel** ħobż, għaġin u ross minn ċereali sħaħ jew qamħ sħiħ minflok alternattivi bojod.

LAĦAM DGĦIF, ĦUT, TJUR, BAJD, LEGUMI, ĠEWŻ U ŻRIERAGĦ

- **Ipprepara** *dips* magħmula d-dar minn legumi, bħal *dip* tal-fażola ħamra u *dip* tal-hummus. Dawn id-*dips* jistgħu jittieklu ma' biċċiet imqattgħin ta' ħxejjex bħal ħjar, zunnarija jew bżar tal-kulur, jew jiddelku fuq il-ħobż mixwi bħala *snack* tajjeb għas-saħħa.
- **Uża** legumi għall-insalati (eż. insalata tal-fażola u taċ-ċiċri), stuffati u minestra.
- **Ikkonsma** ammonti adegwati ta' laħam, ħut u bajd skont il-linji gwida dijetetiċi għat-tfal.

ĦXEJJEX

- **Offri** tipi differenti ta' ħxejjex, nejjin jew imsajrin b'modi differenti.
- **Agħti** kwantitajiet żgħar meta tintroduċi ħxejjex ġodda.

XAĦMIJJET U ŻJUT

- **Uża** ammonti żgħar biss ta' żjut veġetali, bħal taż-żebbuġa, tal-kanola u tal-ġirasol meta tipprepara l-ikel.

FROTT

- **Agħmel** insalata tal-frott frisk bħala deżerta tajba għas-saħħa.
- **Uża** frott frisk ikkullurit u żejjen il-platt.

IKEL IPPROĊESSAT U ĦELU

- L-ikel ipproċessat u l-ħelu għandhom kontenut għoli ta' kaloriji, xaħmijiet totali, zokkor miżjud u melħ miżjud (eż. deżerti ħelwin, ikel ħelu, torti tal-laħam u prodotti tal-għaġina, bergers, **snacks** melħin). Dawn jistgħu jwasslu għal problemi ta' saħħa u zieda fil-piż u b'hekk jeħtieġ li jiġu evitati.
- **Eduka** lit-tfal tiegħek biex jevitaw il-konsum ta' ikel ipproċessat u ħelu.

