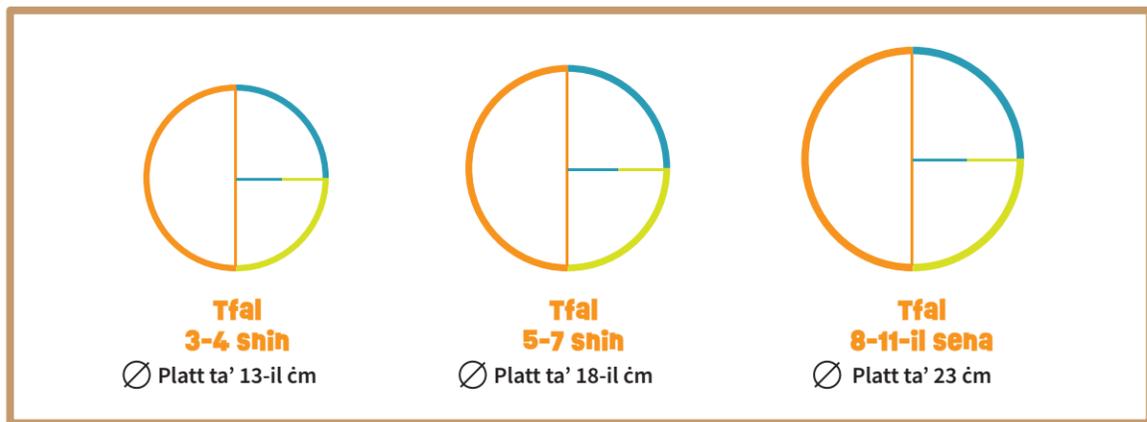


# #Halli lit-tfal tieghek jipprattikaw



\*“*Karboidrati kumplessi: dawn huma ikel mill-pjanti shah b'kontenut għoli ta' fibra. Dawn jinkludu ikel bħal ċereali shah (eż. ħafur, quinoa, xgħir, għajin, ħobż, kuskus), patata, u patata ħelwa.*”



 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**  
Tel: 2326 6000, [hdp.gov.mt](http://hdp.gov.mt)

 **Co-funded by the European Union**



 **HaDEA**  
Health and Digital Executive Agency

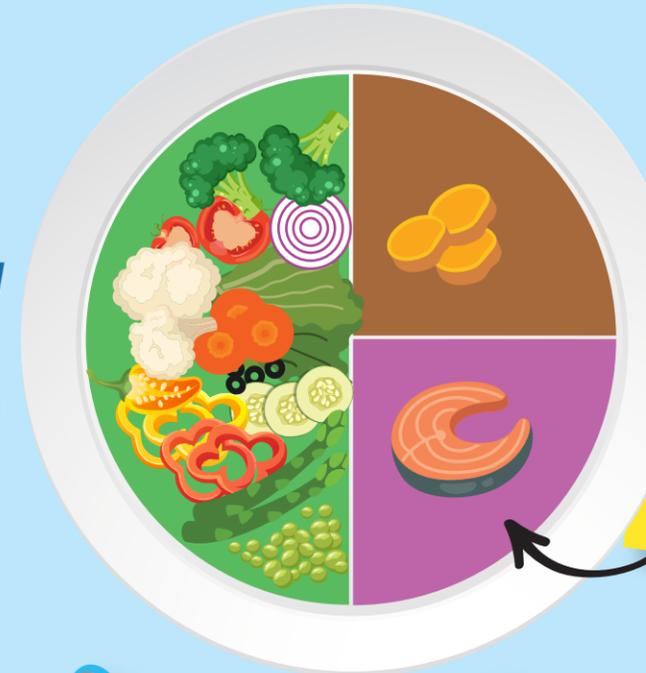


  
**HPDPMalta**  
[hdp.gov.mt](http://hdp.gov.mt)

© 2025

# Gwida għall-porzjonijiet tal-ikel għat-tfal

**Għal ġenituri jew kustodji ta' tfal ta' bejn 3-12-il sena**



**Kun af kemm għandhom jieklu t-tfal tieghek minn kull grupp tal-ikel biex jibqgħu b'saħħithom**



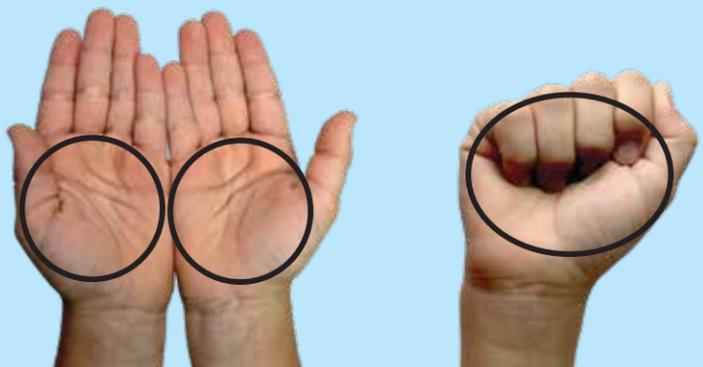
## Il-Gwida tal-Id



Id it-tfal hija gwida utli biex tiddetermina d-daqs tal-porzjon tal-ikel għat-tfal tiegħek. L-id tikber aktar ma jikbru t-tfal u b'hekk tikkorrispondi ma' kemm ikollhom b'zonn ikel!

## Ħaxix

3-5 porzjonijiet kuljum



**Porzjon ta' ħaxix imwerraq u nej** = id-daqs taż-żewġ pali tal-id tal-wild tiegħek

**Porzjon ta' ħaxix mhux imwerraq u nej** = id-daqs tal-ponn tal-wild tiegħek

Ħaxix imwerraq (eż. spinaci żgħir, kale, u rukola)  
Ħaxix ieħor (eż. brokkoli, tadam, karrotti, qargħa ħamra, ġidra, kaboċċa, karfus, kurrat, brunġiel, qaçoċċ, basal, u b'zar ikkulurit).



## Frott

2-3 porzjonijiet kuljum



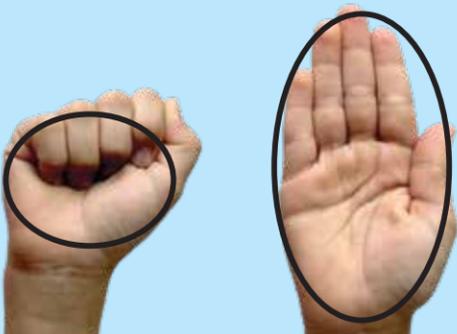
**Porzjon ta' frott jew frott tal-bosk** = id-daqs ta' jdejn il-wild tiegħek flimkien

Eż. għeneb, mandolin, banana, tuffieħ, kiwi, frawli, u dullieġħ



## Ċereali, prodotti taċ-ċereali, u patata

3-4 porzjonijiet kuljum



**Porzjon ta' għaġin nej, ross jew patata** = id-daqs tal-ponn tal-wild tiegħek

**Porzjon ta' hobż** = id-daqs tal-id kollha tal-wild tiegħek

Eż. xgħir, ħafur, quinoa, patata (preferibbilment bil-qoxra), kif ukoll il-verżjoni samra ta' dawn li ġejjin: ross, hobż, għaġin, kuskus, u qamħ bulgur

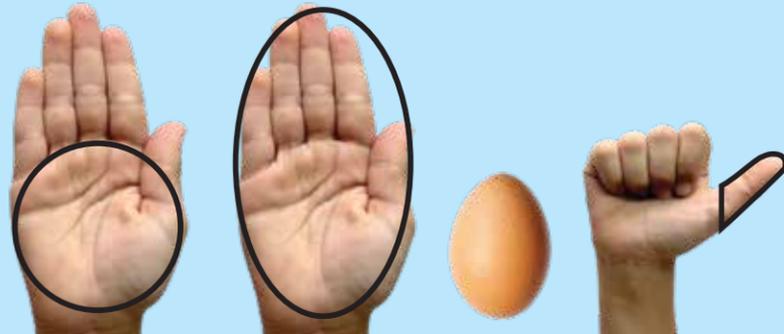


## Proteini

1-2 porzjonijiet kuljum

Minn selezzjoni ta' dawn li ġejjin:

**Laħam aħmar:** < 2 porzjonijiet/ġimgħa, **Tiġieġ:** 2 porzjonijiet/ġimgħa  
**Legumi:** ≥ 2 porzjonijiet/ġimgħa, **Ħut:** ≥ 2 porzjonijiet/ġimgħa  
**Bajd:** 2-4 porzjonijiet/ġimgħa, **Ġewż u żrieragħ:** 1-2 porzjonijiet/ġimgħa



**Porzjon ta' laħam dgħif, tiġieġ, legumi jew ħut żejtni** = id-daqs tal-pala tal-id tal-wild tiegħek

**Porzjon ta' ħut abjad** = id-daqs tal-id kollha tal-wild tiegħek

**Porzjon ta' bajd** = bajda ta' daqs medju

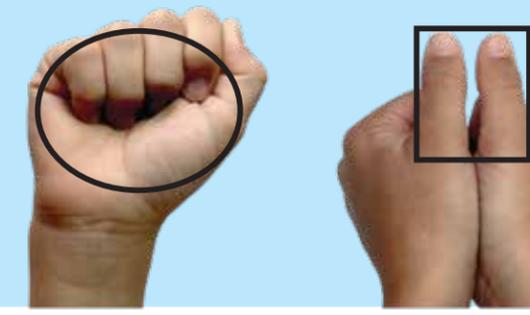
**Porzjon ta' ġewż u żrieragħ** = id-daqs tas-saba' l-kbir tal-wild tiegħek

Eż. laħam dgħif, tiġieġ, dundjan, legumi, ħut bħal tonn u salamun, bajd, ġewż, u żrieragħ. Tfal ta' inqas minn 5 snin għandhom jingħataw biss ġewż u żrieragħ mithunin fini biex jevitaw li jifgaw.



## Ħalib u prodotti tal-ħalib

2-3 porzjonijiet kuljum



**Porzjon ta' ħalib (2.5% xaħam jew parzjalment xkumat) jew jogurt abjad u bla zokkor** = id-daqs tal-ponn tal-wild tiegħek

**Porzjon ta' ġobon** = id-daqs taż-żewġ swaba' l-kbar tal-wild tiegħek flimkien

Eż. ħalib abjad, jogurt abjad bla zokkor, irkotta, cottage cheese, ġobnijiet oħra b'kontenut baxx ta' xaħam.



## Xaħmijiet tajbin għas-saħħa

1-2 porzjonijiet kuljum



**Porzjon ta' xaħmijiet tajbin għas-saħħa** = id-daqs tas-saba' l-kbir kollu tal-wild tiegħek

Eż. żebbuġ, żejt taż-żebbuġa, avokado, u żejt tal-avokado



## Kont taf?

Il-ħaxix u l-frott jgħinu lit-tfal jikbru u jkunu b'saħħithom! Huma mimlijin vitamini u minerali biex iżommu ġisem uliedek b'saħħtu!

## Kont taf?

Iċ-ċereali shaħ jagħtu lit-tfal l-enerġija biex jilagħbu u l-proteini jibnu l-muskoli tat-tfal biex ikunu jistgħu jiġru u jaqbzu aktar fl-gholi!

## Kont taf?

Il-ħalib fih il-kalċju u jgħin lit-tfal biex ikollhom l-għadam u s-snien b'saħħithom! Ix-xaħmijiet tajbin għas-saħħa jgħinu lit-tfal biex jaħsbu aħjar u jibqgħu mimlijin enerġija!