

Kids – 'Go for your life'



Feeding your 1-2 year old

This is the time to encourage your child to enjoy family meals and try a wide variety of foods and tastes.

Tips for healthy eating:

- Children know how much food their body needs. Parents decide which foods to offer and when but the child decides whether they will eat and how much.
- Offer three small meals and two or three snacks each day.
- Snacks can be fruits, vegetables, wholegrain cereals or milk products.
- Allow your child to feed themselves.
- For safety, stay with your child while eating to avoid choking.
- Some children may still be breastfeeding. All other drinks should be from a cup. Offer milk and water instead of sweet drinks.
- Full fat milk can be used as a drink from one year of age and reduced fat from two years.
- Limit the amount of "sometimes" foods such as confectionary, chocolate, biscuits, high fat snacks and takeaway foods.
- Even if refused, keep offering new foods as it may take time for your child to accept them.
- Be a good example – your child will learn to eat by watching parents, grandparents, brothers and sisters.

Mealtimes should be fun, relaxed and enjoyable.

www.goforyourlife.vic.gov.au/kids

Eng/Arabic

'Filling the Gaps' is a partner program of Kids – 'Go for your life', which is managed by Cancer Council Victoria and Diabetes Australia – Vic. 'Filling the Gaps' is managed by The Royal Children's Hospital, in collaboration with Murdoch Childrens Research Institute and the Australian Catholic University.





Kids - 'Go for your life'

إطعام طفلك الذي يتراوح عمره من سنة إلى سنتين

هذا هو الوقت الملائم لتشجيع طفلك على الاستمتاع بالوجبات العائلية وتجريب متنوع كبير من الأطعمة بمختلف المذاقات.

نصائح وإرشادات للطعام الصحي

- يعرف الأطفال كمية الطعام التي يحتاجون إليها. ويقرّر الوالدين نوعية الأطعمة التي يعرضونها ومتى يتم ذلك لكن الطفل هو الذي يقرّر ما إذا سيأكل والكمية.
- قدّم للطفل ثلاث وجبات صغيرة إضافة إلى وجبتين خفيفتين أو ثلاث كل يوم.
- يمكن أن تتألف الوجبة الخفيفة من الفاكهة، الخضار، الحبوب الكاملة أو منتجات الألبان.
- أتح لطفلك فرصة كي يأكل لوحده.
- إنطلاقاً من الحرص على السلامة، يجب البقاء بالقرب من الطفل أثناء تناوله الطعام تجنّباً للإختناق.
- لربما كان بعض الأطفال ما يزالون يرضعون حليب الأم، أما كافة المشروبات الأخرى فيجب تناولها من كوب، ويجب أن تقدمي له الحليب والماء بدلاً من المشروبات المُحلّلة.
- يمكن استعمال الحليب كامل الدسم كشراب للطفل إعتباراً من بلوغه سنة واحدة ثم منخفض الدسم إعتباراً من بلوغه السنتين.
- يجب الحد من المواد الغذائية التي «تُقدّم أحياناً» كالسكاكر والشكولاته والبسكويت والوجبات الخفيفة عالية الدسم وكذلك بالنسبة للمأكولات السريعة.
- يجب الاستمرار في تقديم الأطعمة الجديدة رغم رفضه لها وقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يقبلها الطفل.
- كن قدوة حسنة - وسيتعلم طفلك الأكل من خلال مراقبته للوالدين والجدود والأخوة والأخوات.

يجب أن تكون الوجبات وقتاً للهو والإسترخاء والاستمتاع.

www.goforyourlife.vic.gov.au/kids

Arabic/Eng

'Filling the Gaps' is a partner program of Kids - 'Go for your life', which is managed by Cancer Council Victoria and Diabetes Australia - Vic. 'Filling the Gaps' is managed by The Royal Children's Hospital, in collaboration with Murdoch Childrens Research Institute and the Australian Catholic University.