

Feeding young children during COVID-19

Feeding is vital in the first two years of a child's life.

Ensure healthy growth

Strengthen their immune system

Improve cognitive development

Reduce their risk of getting ill with infectious and chronic diseases

Give your child the best possible start.

World Health Organization

Mediterranean



#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

التغذية السليمة مهمة للغاية خلال العامين الأولين من حياة الطفل. ف
تساعد في:

ضمان النمو الصحي

تقوية الجهاز المناعي لدى الأطفال

تحسين النماء الإدراكي

الحد من خطر إصابتهم بالأمراض المعدية والمزمنة

فضّعوا أطفالكم على بداية طريق التغذية السليمة.

منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19



et will help keep your child's immune system strong.

Dark green leafy vegetables



Orange/yellow coloured fruit and vegetables



Grains and proteins



your child drinks 8-10 cups of water every day.

from sugar, fat and salt.

World Health
Organization

Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

سوف يساعد النظام الغذائي المتنوع في الحفاظ على قوة الجهاز المناعي
أعطوا أطفالكم:



الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن



الفاكهة والخضراوات ذات اللون البرتقالي/ الأصفر



الحبوب والبروتينات

احرصوا على أن يشرب الطفل 8-10 أكواب من الماء يوميًا.

ابتعدوا عن السكر والدهون والملح.

[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19



Meals at home to improve the quality of your family's diet.

Food at home is healthier and more nutritious for growing children than calorie-filled food from outside the home because you control what you are adding to it.



World Health
Organization
Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

اطبخوا وجباتكم في المنزل لتحسنوا جودة النظام الغذائي لأسركم .

فالطعام المطبوخ في المنزل أصح وأكثر تغذية للأطفال في مرحلة النمو من الطعام
تحصلون عليه خارج المنزل ويحتوي على سعرات حرارية عالية ، لأنكم تعدون
مكونات ما تأكلون في المنزل .



منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19



Children to eat out during this COVID-19 outbreak increases their exposure to other people and their chance of being exposed to the virus. Home-cooked food is the best choice.

Encourage them to pick their own food, help out with the preparation, and be part of the decision-making process.



World Health
Organization
Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

اصطحب الأطفال لتناول الطعام في الخارج أثناء فاشية كوفيد-19 يزيد من
للآخرين ويزيد من احتمال تعرّضهم للفيروس. لذا، الطعام المطبوخ في
الخيار الأفضل.

اجعل الأمر مسلياً لهم. وشجعهم على اختيار طعامهم، ومساعدتك
المكونات، ومشارككم في عملية صنع القرار.



منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19



During the COVID-19 outbreak, it may be harder to get nutritious food because of lockdowns, and there may be increased stress for parents and caregivers.

Overwhelmed with children and feeding responsibilities, seek support from trained professionals and through other trusted sources (e.g. digital, social, print, broadcast).



World Health
Organization
Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

أثناء فاشية كوفيد-19 قد يصعب كثيراً الحصول على طعام مغذٍ في المنزل بالخروج، وقد تزداد الطلبات الملقاة على عاتق الآباء ومقدمي الرعاية.

إذا شعرت بأنك مثقل بمسؤوليات الأطفال والتغذية، اطلب المساعدة من المدربين ومن خلال مصادر أخرى موثوق بها (مثل الوسائط الرقمية والمطبوعة والتلفزيونية أو الإذاعية).



منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

babies and young children e -19 outbreak



first two years of a child's life. It helps to ensure healthy growth, strengthen their immune system and development. It also reduces their risk of becoming overweight or obese, getting ill with infectious diseases, and chronic diseases later on in life.

Best possible start. Breastfeed them exclusively for the first 6 months of their life, then complement breastmilk with processed foods every day to give them all the vitamins, minerals, dietary fibre, protein and antioxidants. Include a colourful mix of fruits and vegetables as well as grains and proteins (beans, nuts, seeds, meat). Keep your child's immune system strong. Dark green leafy vegetables and orange/yellow coloured fruit are good for their immunity.

Give them enough water, and stay away from sugar, fat and salt to significantly lower their risk of overweight, diabetes and certain types of cancer.

If your young child has suspected or confirmed COVID-19, follow the basic protective measures outlined below to prevent other viruses such as cold and flu.

Best feed your baby



Start breastfeeding your baby within 1 hour of birth and continue to breastfeed them exclusively during the first 6 months.

Continue to breastfeed your child until they are at least 2 years old.

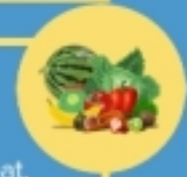
Complement breastmilk with a variety of adequate, safe and nutrient-dense foods. Make sure you do not add supplementary foods.

If you suspect COVID-19, use a medical mask when near your child, wash your hands thoroughly with soap or water, avoid contact with your child, and routinely clean and disinfect any surfaces you touch.

If you have COVID-19 or suffer from other complications that prevent you from caring for your baby or continuing to breastfeed or express milk to safely provide breastmilk to them.

If you cannot breastfeed or express breastmilk, explore the possibility of relactation (restarting breastfeeding after a woman has stopped breastfeeding or caring for your child), or using donor human milk. Which approach you use will depend on the context and personal preferences and the services available to you.

Fresh and unprocessed food



Include fruits, vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, rice) or roots such as potatoes, and foods from animal sources (e.g. meat, fish, eggs and milk).

Children between 2 and 3 years old need about 1 cup of fruit per day. Children between 4 and 13 need 1.5 cups of fruit per day, and boys that age need 2 cups.

Children between 2 and 3 need about 1 cup of raw or cooked vegetables per day. Children between 4 and 8 need 1.5 cups of vegetables per day. Girls between 9 and 13 need 2 cups of vegetables per day, and boys need 2.5 cups. Girls between 14 and 18 need 2.5 cups of vegetables per day, and boys need 3 cups. Vary vegetable consumption to include leafy greens, brightly coloured vegetables and legumes.

Include protein sources per day (3 for a vegetarian toddler). Fish should be served at least twice per week and one of these should be salmon, sardines, mackerel or trout). Nuts are considered protein, and they are recommended for children

[PDF File](#)

تغذية الرضع وصغار الأطفال أثناء فاشية كوفيد - 19

تُعد التغذية السليمة أمرًا حيويًا خلال العامين الأولين من حياة الطفل. فهي تضمن نموه الصحي، وتعزز جهازه المناعي وتحسن نموه المعرفي بفرط الوزن أو السمنة أو بالأمراض المعدية أو بأمراض مزمنة لاحقًا في حياته. لذا، امنحوا أطفالكم أفضل بداية ممكنة في التغذية. حافظوا على إرضاع الطفل حصريًا من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من حياته. متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة يوميًا لإمداد الطفل بجميع الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة. غذائي متنوع يحتوي على مزيج ملوّن من الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات (كالفاصوليا والمكسرات والبيض واللحوم والدجاج) على قوة الجهاز المناعي للطفل. وتُعد الخضروات الورقية الخضراء الداكنة، والفواكه، والخضروات ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، جزرًا. تأكدوا من أن أطفالكم يشربون كمية كافية من الماء، ولا تعطوهم السكر والدهون والملح لتقليل خطر إصابتهم بفرط الوزن والسمنة وأنواع معينة من السرطان. إذا شككتكم بإصابتكم أنتم أو أطفالكم الرضع أو الصغار بفيروس كوفيد-19، أو تأكدتم من ذلك، فاتبعوا إجراءات الحماية الأساسية الموصى بها للفيروس وغيره من الفيروسات المسببة للبرد والإنفلونزا.

ارضعوا أطفالكم حصريًا من الثدي

- « يجب أن تبدأ الأم في إرضاع طفلها في غضون ساعة واحدة من الولادة، وتواصل إرضاعه حصريًا من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. على الثدي حتى يبلغ عمر سنتين على الأقل.
- « بدءًا من عمر 6 أشهر، يبدأ تكميل حليب الثدي بأطعمة متنوعة تكون كافية وآمنة وكثيفة بالمغذيات. تأكدوا من عدم إضافة الملح والسكر لهذه الأطعمة.
- « إذا تأكدتم أو اشتبهتم في الإصابة بفيروس كوفيد-19، فاستخدموا القناع الطبي عند الاقتراب من الطفل، واغسلوا يديكم جيدًا بالصابون أو بالمطهر قبل ما وعقموا أي سطح تلمسونه روتينيًا.
- « إذا كانت الأم مريضة مرضًا شديدًا بكوفيد-19 أو تعاني من مضاعفات أخرى تمنعها من رعاية الطفل أو الاستمرار في إرضاعه مباشرة من الثدي، فعليها أن ترضع الطفل بأمان.
- « إذا كانت حالة الأم سيئة للغاية وغير قادرة على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فلتستكشف إمكانية إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الإرضاع لفترة)، أو اللجوء إلى الأم المرضعة (امرأة أخرى لترضع أو ترعى الطفل)، أو استخدام الحليب البشري المتبرع به. وسيعتمد النهج المستخدم على الشخصية والخدمات المتاحة.

اعطوا أطفالكم طعامًا طازجًا وغير مصنع

- « اعطوا أطفالكم الفواكه، والخضروات، والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة، والذخن، والشوفان، والدرنات النشوية، أو الجذور مثل البطاطا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب).
- « بالنسبة للفاكهة، يحتاج الأطفال في عمر بين 2 و 3 سنوات إلى كوب واحد من الفاكهة يوميًا. ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 سنوات و 13 سنة إلى كوب الفيتات في عمر بين 14 و 18 سنة إلى كوب ونصف من الفاكهة يوميًا، بينما يحتاج الأولاد في العمر نفسه إلى كوبين.
- « وبالنسبة للخضروات، يحتاج الأطفال في عمر بين 2 و 3 سنوات إلى حوالي كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة يوميًا. ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 و 13 سنة إلى كوبين من الخضروات يوميًا، بينما يحتاج الأولاد إلى كوبين ونصف. ولتحتاج الفتيات في عمر بين 14 و 18 سنة إلى كوبين من الخضروات يوميًا، بينما يحتاج الأولاد إلى كوبين ونصف. ونوعًا في تناول الخضروات لتشمل الخضروات الورقية الخضراء والخضروات ذات الألوان الزاهية.
- « بالنسبة للبروتين، قدموا حصتين إلى ثلاث حصص يومية (ثلاث حصص للطفل النباتي). وينبغي تقديم الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع، على أن تكون السلمون أو السردين أو الماكريل أو السلمون المرقط). وتعتبر المكسرات و بروتينات، ويوصى بها للأطفال الذين تجاوزوا عمر 5 سنوات.
- « بالنسبة للحليب، قدموا ثلاث حصص يوميًا. والأطفال تحت عمر سنتين يجب أن يتناولوا حليبًا كاملًا أو زبادي كاملًا. الأطفال الذين يتناولون الطعام عامين الحليب نصف متزوع الدسم. أما الحليب متزوع الدسم أو بنسبة دسم 1٪ فهو غير مناسب كمشروب للأطفال أقل من عمر 5 سنوات. ويمكن للمنتج

[PDF File](#)

Feeding young children during COVID-19

What to know

During the first two years of a child's life. It supports their healthy growth and development, strengthens their immune system, and reduces their risk of getting ill with infectious and chronic diseases.

Feed your child fresh and unprocessed food such as dark green leafy vegetables, brightly coloured fruit and vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and seeds (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers such as potatoes), and proteins (e.g. meat, fish, eggs, milk).

Make sure your child has 8–10 cups of water every day. You can also give them other drinks (e.g. unsweetened milk), and fruit and vegetables that contain water (e.g. cucumber, tomatoes, spinach, mushroom, melon, broccoli, Brussels sprouts, oranges, apples, blueberries), but water is the best choice.

Ensure your child eats healthy fats found in white meat (e.g. poultry), fish, eggs, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils. Do not give them processed meats, fast food, snack food, fried food, frozen food, cookies, margarines and spreads.



Limit your child's salt intake. Limit the amount of salt you use daily to less than 5 g (approximately 1 teaspoon), and use iodized salt. Do not give them snacks that are high in salt.

Offer your child fresh fruit, not sweet snacks. Do not give them snacks, soft drinks and other drinks that are high in sugar (e.g. fruit juices, fruit concentrates and syrups, flavoured milks, yogurt drinks). Fresh fruit is the best choice for them, not sweet snacks (e.g. cookies, cake, chocolate).

Keep children at home. Taking children to eat out during this COVID-19 pandemic increases their contact with other people and their chance of being exposed to the virus. So

[PDF File](#)

تغذية الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

ما الذي تحتاج إلى معرفته

التغذية السليمة مهمة للغاية خلال العامين الأولين من حياة الطفل. فهي تساعد في نموه ونمائه بصحة، وتعزز جهازه بالأمراض المعدية والأمراض المزمنة.

قدّم لطفلك الأطعمة الطازجة وغير المُصنّعة مثل الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي، والعدس والفاصوليا، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة الصفراء غير المعالجة، والدخن "الذرة البيضاء"، والشوفان، والفشار)، والبقوليات (مثل البازيلاء)، والبروتينات (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).



احرص على أن يشرب طفلك 8-10 أكواب من المياه كل يوم. ويمكن أن تُقدّم له مشروبات أخرى (مثل الحليب) والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار، والطماطم، والسبانخ، وعيش الغراب، والبطيخ، والبرقوق، والتفاح، والتوت الأزرق)، غير أن الماء هو الخيار الأفضل.



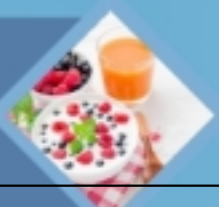
احرص على أن يتناول طفلك الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الصويا والكانولا ودوار الشمس والذرة. ولا تقدم له الأغذية المُصنّعة، واللحوم المُصنّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية، والبيتزا المُجمّدة، والفطائر، والكعك أو البسكويت (الكوكيز)، والسمن الصناعي، ومجموعات الأغذية التي تُدهن.



قلّل الملح الذي يتناوله طفلك. وقلّل كمية الملح التي تستخدمها (واحدة تقريباً)، واستخدم الملح المعالج باليود. ولا تقدم للطفل كمية من الملح.



قدّم لطفلك الفواكه الطازجة وليس الوجبات الخفيفة الحلوة. ولا تُقدّم له الوجبات الخفيفة، والمشروبات الغازية أو الصودا، وسائر المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر (مثل عصائر الفاكهة، ومركزات عصير الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحليب المُمتّك ومشروبات الطاقة). وتذكر أن الفاكهة الطازجة هي الخيار الأفضل للطفل، وليست الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة).



[PDF File](#)

Sunday 5th of May 2024 07:44:57 PM