# ing young children g COVID-19

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

sure healthy growth

engthen their immune system

prove cognitive development

duce their risk of getting ill with infectious d chronic diseases

child the best possible start.

d Health nization

Mediterranean

#COVID19 #CORONAVIRUS

### تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

التغذيـة السـليمة مهمـة للغايـة خـلال العامـين الأولـين مـن حيـاة الطفـل . ف تساعد في :

ضمان النمو الصحي

تقوية الجهاز المناعي لدى الأطفال

تحسين النماء الإدراكي

الحد من خطر إصابتهم بالأمراض المعدية والمزمنة

فضَعوا أطفالكم على بداية طريق التغذية السلمية .



# ing young children g COVID-19

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

rk green leafy vegetables

ange/yellow coloured fruit and vegetables

ains and proteins

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

rom sugar, fat and salt.

d Health nization

Mediterranean

#COVID19 #CORONAVIRUS

## 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 والخضروات ذات اللون البرتقالي/ الأصفر

الحبوب والبروتينات

احرصوا على أن يشرب الطفل 8-10 أكواب من الماء يوميًا . ابتعدوا عن السكر والدهون والملح .



# ing young children g COVID-19

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

ed food is healthier and more nutritious for growing a calorie-filled food from outside the home because you what you are adding to it.





Mediterranean

#COVID19 #CORONAVIRUS

### تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

اطبخوا وجباتكم في المنزل لتحسنوا جودة النظام الغذائي لأسركم .

فالطعـام المطبـوخ في المنـزل أصـح وأكثر تغذيـة للأطفـال في مرحلـة النمـو مـن الـ تحصلـون عليـه خـارج المنـزل ويحتـوي علـى سـعرات حراريـة عاليـة ، لأنكـم تع مكونات ما تأكلون في المنزل .





# ing young children g COVID-19

en to eat out during this COVID-19 outbreak increases with other people and their chance of being exposed to home-cooked food is the best choice.

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





#COVID19 #CORONAVIRUS

## تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

اصطحاب الأطفال لتناول الطعام في الخارج أثناء فاشية كوفيد-19 يزيد من للآخريـن ويزيـد مـن احتمـال تعرُّضهـم للفيـروس . لـذا ، الطعـام المطبـوخ ب الخيار الأفضل .

اجعـل الأمـر مسـلياً لهـم. وشـجعهم علـى اختيـار طعامهـم، ومسـاعدتكم المكونات، ومشاركتكم في عملية صنع القرار.





# ing young children g COVID-19

COVID-19 outbreak, it may be harder to get nutritious e because of lockdowns, and there may be increased parents and caregivers.

verwhelmed with children and feeding responsibilities, om trained professionals and through other trusted digital, social, print, broadcast).









#COVID19 #CORONAVIRUS

### تغذية الأطفال الصغار أثناء مرض كوفيد-19

أثناء فاشية كوفيد-19 قـد يصعـب كثيراً الحصـول على طعـام مغـذ في المنـزل بـ الخروج ، وقد تزداد الطلبات الملقاة على عاتق الآباء ومقدمي الرعايةً .

إذا شـعرت بأنـك مثقـل بمسـؤوليات الأطفـال والتغذيـة ، اطلـب المسـاعدة م المدربـين ومـن خـلال مصـادر أخـرى موثـوق بهـا (مثـل الوسـائط الرقميـة وا والمطبوعة والتلفزيونية أو الإذاعية) .





### babies and young children e -19 outbreak

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

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

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

ing child has suspected or confirmed COVID-19, follow the basic protective measures outlined below er viruses such as cold and flu.

#### astfeed your baby

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

ur child until they are at least 2 years old.

- nplement breastmilk with a variety of adequate, safe and nutrient-dense foods. Make sure you do not add nplementary foods.
- uspected COVID-19, use a medical mask when near your child, wash your hands thoroughly with soap or ontact with your child, and routinely clean and disinfect any surfaces you touch.
- COVID-19 or suffer from other complications that prevent you from caring for your baby or continuing to xpress milk to safely provide breastmilk to them.
- astfeed or express breastmilk, explore the possibility of relactation (restarting breastfeeding after a woman breastfeeding or caring for your child), or using donor human milk. Which approach you use will ontext and personal preferences and the services available to you.

#### fresh and unprocessed food



- ables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, rs or roots such as potatoes), and foods from animal sources (e.g. meat, fish, eggs and milk).
- 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 I8 need 1.5 cups of fruit per day, and boys that age need 2 cups.
- etween 2 and 3 need about 1 cup of raw or cooked vegetables per day. Children between 4 and 8 need day. Girls between 9 and 13 need 2 cups of vegetables per day, and boys need 2.5 cups. Girls between 'vegetables per day, and boys need 3 cups. Vary vegetable consumption to include leafy greens, brightly regetables and legumes.

tions per day (3 for a vegetarian toddler). Fish should be served at least twice per week and one of these mon, 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 الطفِل . فهي تضمن نموه الصحي ، وتعزز جهازه المناعي وتحسّن نموه المعرا بفرط الوزن أو السمنة أو بالأمراض المعدية أو بأمراض مزمنة لاحقا 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 آلفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكس على قوة الجّهاز المناعي للطفل . وتُعَدّ الخضروات الورقية الخضراء الداكنة ، والفواكه ، والخضروات ذات اللون البرتقالي أو الأصفر ، ج تأكدوا من أن أطفالكمّ يشربون كمية كافية من الماء، ولا تعطوهم السكر والدهون والملح لتقليل خطر إصابتهم بفرط الوّزن والسمنة وأم

إذا شككتم بإصابتكم أنتم أو أطفالكم الرضع أو الصغار بفيروس كوفيد-19 أو تأكدتم من ذلك، فاتبعوا إجراءات الحماية الأساسية المو الفيروس وغيره من الفيروسات المسببة للبرد والإنفلونزا .

#### ارضعوا أطفالكم حصريًا من الثدي

- 💥 بدمًا من عمر 6 أشهر ، يبدأ تكميل حليب الثدي بأطعمة متنوعة تكون كافية وآمنة وكثيفة بالمغذيات . تأكدوا من عدم إضافة الملح والسكر لهذه الأطعمة ال 💥 إذا تأكدتم أو اشتبهتم في الإصابة بفيروس كوفيد-19، فاستخدموا القناع الطبي عند الاقتراب من الطفل ، واغسلوا اليدين جيدًا بالصابون أو بالمطهر قبل ما
- للطفل بأمان

#### اعطوا أطفالكم طعامًا طازجًا وغير مصنع

- 🧩 اعطوا أطفالكم الفواكه، والخضروات، والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة، والدخن، والشو الدرنات النشوية ، أو الجذور مثل البطاطا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والحليب) .
- 🧩 وبالنسبة للخضروات، يحتاج الأطفال في عمر بين 2 و3 سنوات إلى حوالي كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة يوميًا . ويحتاج الأطفال في عمر بين 4
- 🧩 بالنسبة للبروتين، قدموا حصتين إلى ثلاث حصص يومية (ثلاث حصص للطفل النباتي). وينبغي تقديم الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع، على أن ز السلمون أو السردين أو الماكريل أو السلمون المرقط) . وتعتبر المكسرات بروتينات، ويوصى بها للأطفال الذين تجاوزوا عمر 5 سنوات. 14/2
- عامين الجليب نصف منز وع الدسم. أما الجليب منز وع الدسم أو بنسبة دسم 1⁄2 فهو غير مناسب كمشروب للأطفال أقار من عمر 5 سنوات . ويمكن للمنت

PDF File

# ng young children g COVID-19

#### to know

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

nild fresh and unprocessed food such as dark green leafy vegetables, w coloured fruit and vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers 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.

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



26/29

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.

hild fresh fruit, not sweet snacks. Do not give them snacks, soft das and other drinks that are high in sugar (e.g. fruit juices, fruit ntrates and syrups, flavoured milks, yogurt drinks). Fresh fruit is the for them, not sweet snacks (e.g. cookies, cake, chocolate).

ook at home. Taking children to eat out during this COVID-19 pandemic increases

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 ، وتُعزِّز جهاز بالأمراض المعدية والأمراض المزمنة .



**قدَّم لطفلك الأطعمة الطارّجة وغير المُصنَّعة** مثل الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتة العدَّس والفول والفاصوليا)، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة الصفراء غير المُعالجة، والدُخن "الذرة البيضاء"، والشوفان، وال النشوية أو الجذور مثل البطاطا)، والبروتينات (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).



احرص على أن يشرب طفلك 8-10 أكواب من المياء كل يوم. ويمكن أن تُقدَّم له مشروبات أخرى (،



**احرص على أن يتناول طفلك الدهون الصحية** الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) ، والأسماك، والأفوكادو ، والمكسرات، وزي >وزيوت الصويا والكانولا ودوار الشمس والذرة. ولا تقدم له الأغذية المُصنَّعة، واللحوم المُصنَّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخ والأطعمة المقلية، والبيتزا المُجمَّدة، والفطائر، والكعك أو البسكويت (الكوكيز)، والسمن الصناعي، ومعجونات الأغذية التي تُدهَن



**قلَّل الملح الذي يتناوله طفلك**. وقلَّل كمية الملح التي تستخد



قدُّم لطفلك الفواكه الطازجة وليس الوجبات الخفيفة الحلوة . ولا تُقدِّم له الوجبات الخفيفة ، والمشروبات الغازية أو الصبودا ، وسائر الم تحتوي على كميات كبيرة من السكر (مثل عصائر الفاكهة ، ومركزات عصير الفاكهة ، وشراب الفاكهة ، والحليب الـمُنكَه ومشروبات ا وتذكر أن الفاكهة الطازجة هي الخيار الأفضل للطفل ، وليست الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة) .



#### PDF File

Saturday 18th of May 2024 04:13:18 PM