## Feeding young childre during COVID-19

Proper nutrition is vital in the first two years of a child's life. It helps to:

Ensure healthy growth

Strengthen their immune system

Improve cognitive development

Reduce their risk of getting ill with infectious and chronic diseases

So give your child the best possible start.





مهمة للغاية خلال العامين الأولين من حياة الطفل. فهي



ضمان النمو الصحي

قوية الجهاز المناعي لدى الأطفال

نحسين النماء الإدراكي

لحد من خطر إصابتهم بالأمراض المعدية والمزمنة

على بداية طريق التغذية السلمية.

#فيروس\_كورونا

مالمية لمتوسط

## Feeding young childre during COVID-19

A diverse diet will help keep your child's immune system str Give them:

Dark green leafy vegetables



### Re-

#### **Grains and proteins**



Make sure your child drinks 8-10 cups of water every day. Stay away from sugar, fat and salt.





نظام الغذائي المتنوع في الحفاظ على قوة الجهاز المناعي لطفلك.



لخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن



فاكهة والخضروات ذات اللون البرتقالي/ الأصفر



لحبوب والبروتينات

بشرب الطفل 8-10 أكواب من الماء يوميًا.

والدهون والملح.

#فيروس\_كورونا

مالمية المتوسط

## Feeding young childre during COVID-19

Cook your meals at home to improve the quality of your fan

Home-cooked food is healthier and more nutritious for grow children than calorie-filled food from outside the home becaknow exactly what you are adding to it.







في المنزل لتحسنوا جودة النظام الغذائي الأسركم.

في المنزل أصح وأكثر تغذية للأطفال في مرحلة النمو من الطعام الذي ارج المنزل ويحتوي على سعرات حرارية عالية، لأنكم تعرفون تماماً

ن في المنزل.



#فيروس\_كورونا

بالمية متوسط

# Feeding young childre during COVID-19

Taking children to eat out during this COVID-19 outbreak incontact with other people and their chance of being extra the virus. So home-cooked food is the best choice.

Make it fun for them. Get them to pick their own food, help ingredients, and be part of the decision-making process.







ال لتناول الطعام في الخارج أثناء فاشية كوفيد-19 يزيد من مخالطتهم من احتمال تعرُّضهم للفيروس. لـذا، الطعام المطبـوخ بالمنـزل هـو

لياً لهم. وشجعهم على اختيار طعامهم، ومساعدتكم في اختيار كتكم في عملية صنع القرار.



#فيروس\_كورونا

بالمية متوسط

# Feeding young childre during COVID-19

During this COVID-19 outbreak, it may be harder to get nutr food at home because of lockdowns, and there may be incr demands on parents and caregivers.

If you feel overwhelmed with children and feeding responsi seek help from trained professionals and through other trus sources (e.g. digital, social, print, broadcast).











ـد-19 قـد يصعب كثيراً الحصول على طعام مغـذ في المنـزل بسبب حظراً .اد الطلبات الملقاة على عاتق الآباء ومقدمي الرعايةً .







#فيروس\_كورونا

مالميه متوسط

### Feeding babies and young during the ID-19 outbreak

Proper nutrition is vital in the first two years of a child's life. It helps to ensure healthy growth, strengtl or developing chronic diseases later on in life.

So give your child the best possible start. Breastfeed them exclusively for the first 6 months of their life with a variety of fresh and unprocessed foods every day to give them all the vitamins, minerals, dietary they need. A diverse diet with a colourful mix of fruits and vegetables as well as grains and protein chicken, fish, eggs) will help keep your child's immune system strong. Dark green leafy vegetables and and vegetables are especially good for their immunity.

Make sure your child drinks enough water, and stay away from sugar, fat and salt to significantly to obesity, heart disease, stroke, diabetes and certain types of cancer.

And if you or your baby or young child has suspected or confirmed COVID-19, follow the basic protect to protect against this and other viruses such as cold and flu.

#### Exclusively breastfeed your baby

- You should start breastfeeding your baby within 1 hour of birth and continue to breastfeed them exclusing
- Carry on breastfeeding your child until they are at least 2 years old.
- >> From 6 months of age, complement breastmilk with a variety of adequate, safe and nutrient-dense foo salt and sugar to these complementary foods
- If you have confirmed or suspected COVID-19, use a medical mask when near your child, wash your ha
- If you have committed or suspected COVID-19, use a medical mask when hear your child, wash your had sanitizer before and after contact with your child, and routinely clean and disinfect any surfaces you tout.
   If you are severely ill with COVID-19 or suffer from other complications that prevent you from caring for breastfeed them directly, express milk to safely provide breastmilk to them.
   If you are too unwell to breastfeed or express breastmilk, explore the possibility of relactation (restarting gap), wet nursing (another woman breastfeeding or caring for your child), or using donor human milk. We depend on your cultural context and personal preferences and the services available to you.

### Give your child fresh and unprocessed food

- Give your child fruit, vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed. brown rice or starchy tubers or roots such as potatoes), and foods from animal sources (e.g. meat, fish,
- >> For fruit, toddlers between 2 and 3 years old need about 1 cup of fruit per day. Children between 4 and
- For vegetables, toddlers between 2 and 3 need about 1 cup of raw or cooked vegetables per day. Child 1.5 cups of vegetables per day. Girls between 9 and 13 need 2 cups of vegetables per day, and boys ne 14 and 18 need 2.5 cups of vegetables per day, and boys need 3 cups. Vary vegetable consumption to coloured red and orange vegetables and legumes.
- ➢ For protein, serve 2−3 portions per day (3 for a vegetarian toddler). Fish should be serv22/29 least twice should be oily fish (e.g. salmon, sardines, mackerel or trout). Nuts are considered protein, and they are above 5 years old.

#### **PDF File**



## ضع وصغار الأطفال ية كوفيد - 19

ين الأولين من حياة الطفيل. فهي تضمن نموه الصحي، وتعزز جهازه المناعي وتحسّن نموه المعرفي. كما تقلل من خطر إصابته

التغذية . حافظوا على إرضاع الطفل حصريًا من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من حياته ، ثم أكملوا حليب الأم بمجموعة . يوميًا لإمداد الطفل بجميع الَّفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها . إن اتباع نظام الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات (كالفاصوليا والمكسرات والبذور واللحوم والدجاج والأسماك والبيض) سيحافظ من الماء، ولا تعطوهم السكر والدهون والملح لتقليل خطر إصابتهم بفرط الوّزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة والسكري

ضع أو الصغار بفيروس كوفيد-19 أو تأكدتم من ذلك، فاتبعوا إجراءات الحماية الأساسية الموضحة أدناه للوقاية من هذا



#### يًا من الثدي

### طازجًا وغير مصنع

ا والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب)

عمر بين 2 و3 سنوات إلى حوالي كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة يوميًا. ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 و 8 سنوات إلى كوب ونصف من ، حصص يومية (ثلاث حصص للطفل النباتي). وينبغي تقديم الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع، على أن تكون إحداها الأسماك الدهنية (مثل

ون المرقط). و 29/ 24 سرات بر وتينات، ويوصى بها للأطفال الذين تجاوزوا عمر 3 سنوات.

لحليب منزوع الدسم أو بنسبة دسم 1/ فهو غير مناسب كمشروب للأطفال أقار من عمر 5 سنوات . وتكن للمنتجات المدعمة بفيتامين (د) أن تا

#### **PDF File**

### Feeding young ch during COVID-19

#### What you need to know

Proper nutrition is vital in the first two years of a child's life. It supports their healthy of strengthens their immune system, and reduces their risk of getting ill with infectious



Give your child fresh and unprocessed food such as dark green leafy orange/yellow coloured fruit and vegetables, legumes (e.g. lentils, bean whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, brown rice or or roots such as potatoes), and proteins (e.g. meat, fish, eggs, milk).



Make sure your child has 8–10 cups of water every of them other drinks (e.g. unsweetened milk), and fruit an contain water (e.g. cucumber, tomatoes, spinach, mush Brussels sprouts, oranges, apples, blueberries), but wa



Make sure your child eats healthy fats found in white meat (e.g. poult avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils. Do not give processed food, processed meats, fast food, snack food, fried food, from pizza, pies, cookies, margarines and spreads.



Limit your child's salt intake. I salt you use daily to less than 5 teaspoon), and use iodized salt snacks that are high in salt.



**Give your child fresh fruit, not sweet snacks.** Do not give them snack drinks or sodas and other drinks that are high in sugar (e.g. fruit juices, juice concentrates and syrups, flavoured milks, yogurt drinks). Fresh fru best choice for them, not sweet snacks (e.g. cookies, cake, chocolate).



#### **PDF File**

### طفال الصغار يد-19

فته.

العامين الأولين من حياة الطفل. فهي تساعد في نموه ونمائه بصحة، وتُعزِّز جهازه المناعي، وتقلل من خطر إصابته -

**للزجة وغير المُصنَّعة** مثل الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي/ الأصفر، والبقوليات (مثل إليا)، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة الصفراء غير المُعاجَّة، والدُخن الذرة البيضاء"، والشوفان، والقمح، والأرز البني، أو الدرنات بطاطا)، والبروتينات (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).

احرص على أن يشرب طفلك 8-10 أكواب من المياه كل يوم. ويمكن أن تُقدَّم له مشروبات أخرى (مثل الحليب غير الـمُحلَّى)، والفاكهة والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار، والطماطم، والسبانخ، وعيش الغراب، والبطيخ والشمام، والبروكولي، وكرنب بروكسل، والبرتقال، والتفاح، والتوت الأزرق)، غير أن الماء هو الخيار الأفضل.

> لفلك الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، و دوار الشمس والذرة. ولا تقدم له الأغذية المُصنَّعة، واللحوم المُصنَّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، إ المُجمَّدة، والفطائر، والكعك أو البسكويت (الكوكيز)، والسمن الصناعي، ومعجونات الأغذية التي تُدهَن على الخبز).



**قلُّل الملح الذي يتناوله طفلك**. وقلُّلِ كمية الملح التي تستخدمها يومياً دون 5 غرامات (ملعقة صغيرة واحدة تقريباً)، واستخدم الملح المعالج باليود. ولا تُقدَّم للطفل وجبات خفيفة تحتوي على كميات كبيرة من الملح.

> **طازجة وليس الوجيات الخفيفة الحلوة**. ولا تُقدِّم له الوجيات الخفيفة، والمشرويات الغازية أو الصودا، وسائر المشرويات التي يرة من السكر (مثل عصائر الفاكهة، ومركزات عصير الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحليب الـمُنكَّه ومشرويات الزيادي). زجة هي الخيار الأفضل للطفل، وليست الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة).

PDF File
Thursday 16th of May 2024 12:39:57 AM