

Feeding young children 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.



**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

[JPG File](#)

الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

مهمة للغاية خلال العامين الأولين من حياة الطفل . فهي



ضمان النمو الصحي

تقوية الجهاز المناعي لدى الأطفال

تحسين النماء الإدراكي

لحد من خطر إصابتهم بالأمراض المعدية والمزمنة

على بداية طريق التغذية السليمة .

#فيروس_كورونا

المالية
المتوسط

[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19

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

Dark green leafy vegetables



Orange/yellow coloured fruit and vegetables



Grains and proteins



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

Stay away from sugar, fat and salt.



**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

[JPG File](#)

الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

نظام الغذائي المتنوع في الحفاظ على قوة الجهاز المناعي لطفلك.



الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن



فاكهة والخضراوات ذات اللون البرتقالي/الأصفر



الحبوب والبروتينات

يشرب الطفل 8-10 أكواب من الماء يوميًا.

والدهون والملح.

#فيروس_كورونا

العالمية
المتوسط

[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19

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

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



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

[JPG File](#)

الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

في المنزل لتحسنوا جودة النظام الغذائي لأسرهم .

في المنزل أصح وأكثر تغذية للأطفال في مرحلة النمو من الطعام الذي
سارج المنزل ويحتوي على سعرات حرارية عالية ، لأنكم تعرفون تماما
ن في المنزل .



#فيروس_كورونا

المالية
المتوسط

[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19

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

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



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

[JPG File](#)

الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

الاطفال لتناول الطعام في الخارج أثناء فاشية كوفيد-19 يزيد من مخالطتهم
من احتمال تعرّضهم للفيروس. لذا، الطعام المطبوخ بالمنزل هو

لياً لهم. وشجعهم على اختيار طعامهم، ومساعدتهم في اختيار
رؤسكم في عملية صنع القرار.



#فيروس_كورونا

المالية
المتوسط

[JPG File](#)

Feeding young children during COVID-19

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

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



World Health
Organization

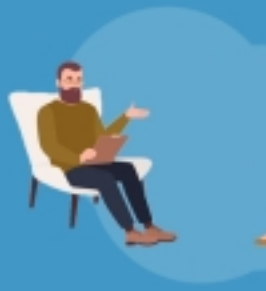
REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

[JPG File](#)

الأطفال الصغار أثناء كوفيد-19

منذ بدء تفشي فيروس كورونا-19 قد يصعب كثيراً الحصول على طعام مغذٍ في المنزل بسبب حظر
إمداد الطلبات الملقاة على عاتق الآباء ومقدمي الرعاية.

تعد هذه التحديات مثقل بمسؤوليات الأطفال والتغذية، اطلب المساعدة من المهنيين
عبر وسائل التواصل الاجتماعي (مثل الوسائط الرقمية والاجتماعية
الرقمية أو الإذاعية).



#فيروس_كورونا

المالية
المتوسط

[JPG File](#)

Feeding babies and young children during the COVID-19 outbreak

Proper nutrition is vital in the first two years of a child's life. It helps to ensure healthy growth, strengthen their immune system and improve their cognitive development. It also reduces their risk of becoming overweight or obese, getting sick more often 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, then introduce them to a variety of fresh and unprocessed foods every day to give them all the vitamins, minerals, dietary fibre and protein they need. A diverse diet with a colourful mix of fruits and vegetables as well as grains and proteins (e.g. chicken, fish, eggs) will help keep your child's immune system strong. Dark green leafy vegetables and citrus fruits 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 lower the risk of 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 protective measures 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 exclusively for the first 6 months of their life.
- » 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 foods. Avoid adding 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 hands with hand sanitizer before and after contact with your child, and routinely clean and disinfect any surfaces you touch.
- » If you are severely ill with COVID-19 or suffer from other complications that prevent you from caring for your child, 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 breastfeeding after a gap), wet nursing (another woman breastfeeding or caring for your child), or using donor human milk. Wet nursing depends 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, eggs).
- » For fruit, toddlers between 2 and 3 years old need about 1 cup of fruit per day. Children between 4 and 5 years old need 1.5 cups of fruit per day. Girls between 14 and 18 need 1.5 cups of fruit per day, and boys that age need 2 cups.
- » For vegetables, toddlers between 2 and 3 need about 1 cup of raw or cooked vegetables per day. Children between 4 and 5 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 of vegetables per day, and boys need 3 cups. Vary vegetable consumption to include dark green, dark red and orange vegetables and legumes.
- » For protein, serve 2–3 portions per day (3 for a vegetarian toddler). Fish should be served at least twice a week, and should be oily fish (e.g. salmon, sardines, mackerel or trout). Nuts are considered protein, and they are safe for children above 5 years old.

[PDF File](#)

ضع وصغار الأطفال ية كوفيد - 19

بين الأولين من حياة الطفل . فهي تضمن نموه الصحي ، وتعزز جهازه المناعي وتحسن نموه المعرفي . كما تقلل من خطر إصابته
ة أو بأمراض مزمنة لاحقاً في حياته .

التغذية . حافظوا على إرضاع الطفل حصرياً من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من حياته ، ثم أكملوا حليب الأم بمجموعة
يومياً لإمداد الطفل بجميع الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها . إن اتباع نظام
الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات (كالفاصوليا والمكسرات والبقوليات واللحوم والدجاج والأسماك والبيض) سيحافظ
شراوات الورقية الخضراء الداكنة ، والفواكه ، والخضروات ذات اللون البرتقالي أو الأصفر ، جيدة لا سيما للمناعة .
من الماء ، ولا تعطوهم السكر والدهون والملح لتقليل خطر إصابتهم بفرط الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة والسكري

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



ثدياً من الثدي

تكون ساعة واحدة من الولادة ، وتواصل إرضاعه حصرياً من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من عمره . على الأم أن تواصل إرضاع طفلها من

الثدي بأطعمة متنوعة تكون كافية وآمنة وكثيفة بالمغذيات . تأكدوا من عدم إضافة الملح والسكر لهذه الأطعمة التكميلية .

كوفيد-19 ، فاستخدموا القناع الطبي عند الاقتراب من الطفل ، واغسلوا اليدين جيداً بالصابون أو بالمطهر قبل ملامسة الطفل وبعدها ، ونظفوا

-19 أو تعاني من مضاعفات أخرى تمنعها من رعاية الطفل أو الاستمرار في إرضاعه مباشرة من الثدي ، فعليها أن تعصر الحليب من الثدي لتقدمه

على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي ، فلتستكشف إمكانية إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الإرضاع من الثدي بعد التوقف عن

لعدة (امرأة أخرى لترضع أو ترعى الطفل) ، أو استخدام الحليب البشري المتبرع به . وسيتمدد النهج المستخدم على السياق الثقافي والتفضيلات



طازجاً وغير مصنع

البقوليات (مثل العدس والفاصوليا) ، والمكسرات ، والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة ، والدخن ، والشوفان ، والقمح ، والأرز البني ، أو
(والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والحليب) .

بين 2 و 3 سنوات إلى كوب واحد من الفاكهة يومياً . ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 سنوات و 13 سنة إلى كوب ونصف من الفاكهة يومياً . وتحتاج
كوب ونصف من الفاكهة يومياً ، بينما يحتاج الأولاد في العمر نفسه إلى كوبين .

عمر بين 2 و 3 سنوات إلى حوالي كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة يومياً . ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 و 8 سنوات إلى كوب ونصف من
9 و 13 سنة إلى كوبين من الخضروات يومياً ، بينما يحتاج الأولاد إلى كوبين ونصف . وتحتاج الفتيات في عمر بين 14 و 18 عاماً إلى كوبين ونصف

3 أكواب . نؤوعوا في تناول الخضروات لتشمل الخضروات الورقية الخضراء والخضروات ذات الألوان الزاهية الحمراء والبرتقالية والبقوليات .
حصة يومية (ثلاث حصص للطفل النباتي) . وينبغي تقديم الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع ، على أن تكون إحداها الأسماك الدهنية (مثل

ون المرقط) . و 24/29 -سرات بروتينات ، ويوصى بها للأطفال الذين تجاوزوا عمر 5 سنوات .

ياً . والأطفال تحت عمر سنتين يجب أن يتناولوا حليباً كاملاً أو زبادي كاملاً . والأطفال الذين يتناولون الطعام جيداً يمكن إعطائهم بعد عمر
حليب منزوع الدسم أو بنسبة دسم 1% فهو غير مناسب كمشروب للأطفال أقل من عمر 5 سنوات . ويمكن للمنتجات المدعمة بفيتامين (د) أن تساهم

[PDF File](#)

Feeding young children 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 growth, strengthens their immune system, and reduces their risk of getting ill with infectious diseases.



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



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



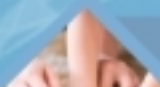
Make sure your child eats healthy fats found in white meat (e.g. poultry), avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils. Do not give your child processed food, processed meats, fast food, snack food, fried food, frozen pizza, pies, cookies, margarines and spreads.



Limit your child's salt intake. Limit the salt you use daily to less than 5 grams (1 teaspoon), and use iodized salt. Avoid salty snacks that are high in salt.



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



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

[PDF File](#)

طفال الصغار يد-19

عرفته

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

ملازمة وغير المُصنّعة مثل الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن ، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي / الأصفر ، والبقوليات (مثل البازيلاء) ، والمكسرات ، والحبوب الكاملة (مثل الذرة الصفراء غير المعالجة ، والدخن الذرة البيضاء ، والشوفان ، والقمح ، والأرز البني ، أو الدرنات البطاطا) ، 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 غير المُحلّى) ، 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 .

قلّك الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) ، والأسماك ، والأفوكادو ، والمكسرات ، وزيت الزيتون ، ودوار الشمس والذرة . ولا تُقدّم له الأغذية المُصنّعة ، واللحوم المُصنّعة ، والوجبات السريعة ، والوجبات الخفيفة ، والمُجمّدة ، والقطاير ، والكعك أو البسكويت (الكوكيز) ، والسمن الصناعي ، ومجموعات الأغذية التي تُدخّن على الخبز) .

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



ملازمة وليس الوجبات الخفيفة الحلوة . ولا تُقدّم له الوجبات الخفيفة ، والمشروبات الغازية أو الصودا ، وسائر المشروبات التي تحتوي على السكر (مثل عصائر الفاكهة ، ومركزات عصير الفاكهة ، وشراب الفاكهة ، والحليب المُتّكّه ومشروبات الزبادي) . وجبة هي الخيار الأفضل للطفل ، وليست الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة) .

[PDF File](#)

Tuesday 30th of April 2024 01:51:49 PM