

# HEALTHY BEGINNINGS

## من غذاهای سالم می خورم (یک تا پنج سالگی) به من اعتماد کن. به معده من اعتماد کن.

- ویتامین ث موجود در میوه و سبزیجات به بدن من در جذب آهن کمک می کند
- شیر بیش از حد ممکن است منجر به پایین آمدن سطح آهن در بدن من شود
- **شما الگوی من هستید**
- هنگام وعده های غذایی کنار من بنشینید، با من حرف بزنید و غذا بخورید
- اسباب بازی و وسایل الکترونیکی مانند تلفن، تبلت و تلویزیون را کنار بگذارید که من بتوانم بر خوردن تمرکز کنم.
- من می توانم هرچه شما می خورید را بخورم، اما به من مقدار کمتر و غذاهایی بدهید که جویدنشان برایم راحت باشد
- درباره ریخت و پاشی که ممکن است هنگام خوردن ایجاد کنم نگران نباشید
- من با انجام کارهای ساده مانند شستن سبزیجات یا اضافه کردن مواد به یک کاسه درباره غذاها یاد می گیرم
- اگر در تهیه یک غذا به شما کمک کرده باشم به احتمال بیشتری آن را خواهم خورد

## در ۱۲ ماهگی من برای برنامه منظم وعده ها و میان وعده های غذایی آماده هستم

- من هر روز به سه وعده غذایی و دو تا سه میان وعده نیاز دارم
- بگذارید من انتخاب کنم
  - از میان غذاهایی که ارائه می کنید کدام یک را بخورم
  - چه میزان غذا بخورم
- من فقط بین وعده های غذا و میان وعده ها به آب نیاز دارم. آب به من کمک می کند که در وعده بعدی غذا یا میان وعده اشتهای خوبی داشته باشم.
- تا زمانی که هر دوی ما مایل هستیم به دادن شیر مادر به من ادامه بدهید
- اگر من هنوز شیر مادر می خورم تا دوسالگی به من مکمل غذایی ویتامین د بدهید.

## من دو تا سه بار در روز به غذاهای غنی از آهن نیاز دارم

- آهن برای رشد و تکامل مغزی من مهم است
- به من غذاهای غنی از آهن مانند گوشت، ماهی، لوبیا قرمز، نخود، عدس، توفو و غلات غنی شده با آهن بدهید



PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

  
York Region

## من می‌توانم از یک لیوان در باز آب بخورم

- وقتی تشنه‌ام به من آب بدهید
- منبع شیر من می‌تواند شیر مادر یا شیر گاو با ۳,۲۵٪ چربی باشد. پس از ۲۴ ماهگی می‌توانید به جای شیر ۳,۲۵٪ چربی به من شیر بدون چربی، ۱٪ یا ۲٪ چربی بدهید

- هر روز من فقط به دو لیوان شیر (۵۰۰ میلی‌گرم یا ۱۶ اونس) نیاز دارم
- من به آب میوه یا سایر نوشیدنی‌ها نیاز ندارم

## من می‌دانم چه میزان از غذا نیاز دارم که بخورم. من به بهترین وجه غذا می‌خورم اگر:

- زمان وعده‌های غذایی آرامش برقرار باشد
- من برای خوردن زیر فشار نباشم
- خوردن بیشتر غذاهایی که به من می‌دهید بدون کمک شما برای من آسان باشد
- من اجازه داشته باشم که وقتی سیرم غذا خوردن را متوقف کنم یا میز غذا را ترک کنم

## من هر روز به غذاهایی از تمام چهار گروه غذایی در راهنمای تغذیه کانادا نیاز دارم. به من غذاهای زیر را بدهید

- هر وعده غذاهایی از سه تا چهار گروه غذایی – میوه و سبزیجات، غلات، شیر و غذاهای جایگزین و گوشت و غذاهای جایگزین
- در هر میان وعده غذاهایی از حداقل یک تا دو گروه غذایی
- غذا در مقدار کم – معده من کوچک است! من اگر بیشتر بخوام به شما خواهم گفتم
- اغلب میوه و سبزیجات با رنگ روشن

## بعضی از غذاها برای من امن نیستند چون ممکن است باعث خفگی شوند

- غذاهای سخت یا کوچک و گرد مانند دانه‌های انگور، هویج خام، سیب، آجیل، میوه‌های دارای هسته و هات داگ
- غذاهایی که به قاشق می‌چسبند مانند کره مغزهای گیاهی

- می‌توانید بعضی از این غذاها را به شیوه‌های زیر امن کنید
  - پختن و خرد کردن آنها
  - پخش کردن کره مغزها به صورت لایه نازک (روی نان و غیره)

## دندان‌های شیری من مهم هستند

- به من میان وعده‌هایی بدهید که برای دندان‌ها سالم هستند مانند پنیر، ماست، میوه و سبزیجات
- به من کمک کنید روزی دو بار دندان‌هایم را مسواک بزنم و یک بار نخ بکشم
- به من کمک کنید وقتی امکان مسواک زدن نیست دندان‌هایم را با آب تمیز کنم
- مرا در اولین تولدم برای اولین معاینه دندانپزشکی ببرید. معاینه منظم مهم است.

برای کسب اطلاعات بیشتر و منابع بیشتر مربوط به تغذیه از وبسایت [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids) دیدن کنید.

از طریق تماس با Telehealth Ontario به شماره 1-877-797-0000 یا با مراجعه به وبسایت [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) با متخصصین رسمی تغذیه رایگان صحبت کنید.

برای مطالعه بیشتر درباره نشانه‌های گرسنگی یا سیر شدن در کودکان خردسال [Trust me, Trust my Tummy](http://Trust me, Trust my Tummy) را ببینید.

برای دانستن اینکه آیا فرزندتان سالم غذا می‌خورد [Nutri-eSTEP-Find out if your Child is a Healthy Eater](http://Nutri-eSTEP-Find out if your Child is a Healthy Eater) را ببینید.

با اجازه بهداشت عمومی منطقه پیل در ۲۰۱۷ اقتباس و باز نشر شده است.

I am a healthy eater – Farsi

