

## ایده‌هایی برای وعده اصلی و میان وعده غذایی برای فرزند 1 تا 3 ساله‌ی شما

### Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

- کره آجیل یا دانه‌ها به صورت نازک روی کراکر تهیه شده از غلات کامل که روی آن برش‌های موز قرار داده شده است.
- نان پیتا تهیه شده از غلات کامل به شکل مثلثی، دیپ لوبیا و خیار خرد شده

#### شیرین

- اسموتی میوه‌ای که با شیر یا ماست و میوه‌های تازه یا یخ‌زده درست می‌شود
- بستنی یخی‌های خانگی با ماست و میوه
- مافین تهیه شده از غلات کامل که با سس سیب سرو می‌شود
- پارچه ماست تهیه شده از ماست، تکه‌های میوه تازه نرم و غلات کامل

#### چه ایده‌هایی برای وعده غذایی اصلی فرزندم پیشنهاد می‌شود؟

##### صبحانه

- دوسا (کرپ تهیه شده با برنج تخمیر شده و خمیر عدس) که با عدسی سرو می‌شود
- مینی املت یا نیمروی هم‌زده با سبزیجات ریز خرد شده و نان تست تهیه شده از غلات کامل
- بلغور جو دوسر با شیر و سس سیب
- پنکیک یا وافل تهیه شده از غلات کامل که روی آن لایه نازکی از کره آجیل و میوه گذاشته شده باشد

##### ناهار یا شام

- برنج قهوه‌ای با تکه‌های ماهی و هویج پخته شده
- کانگی (فرنی برنج) با تکه‌های کوچک گوشت، مرغ یا ماهی و گای لن پخته شده نرم (کلم بروکلی چینی)
- چاودر (آبگوشت) ماهی با نان چوبی تهیه شده از غلات کامل
- پیتزا تهیه شده با پیتای گندم کامل یا مافین انگلیسی، که روی آن سس گوجه فرنگی، پنیر و فلفل خرد شده گذاشته شده
- ساندویچ مثلثی تخم مرغ، ماهی تن، ماهی سالمون یا سالاد مرغ، که با میوه‌های خرد شده سرو می‌شود.
- مرغ و سبزیجات تفت داده شده که با برنج قهوه‌ای سرو می‌شود

یک برنامه منظم حاوی وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها برای رشد و تکامل کودک شما حائز اهمیت است. 3 وعده غذایی کوچک و 2 تا 3 وعده سبک یا اسنک، در یک زمان مشخص از روز به فرزندتان بدهید. این روند به آنها کمک خواهد کرد تا عادت‌های سالمی داشته باشند و نیازهای خود به انرژی و مواد مغذی را تامین کنند.

#### چه غذاهایی باید به فرزندم پیشنهاد بدهم؟

همان غذاهایی را به فرزندتان بدهید که شما و سایر اعضای خانواده‌تان از آن لذت می‌برید. برای داشتن رشدی سالم، از انواع سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل و غذاهای پروتئینی استفاده کنید.

آهن، کلسیم، ویتامین D و چربی‌های سالم از مواد مغذی مهم برای کودکان خردسال به شمار می‌روند. به طور مرتب به کودک خود غذاهایی بدهید که حاوی موارد زیر باشد:

- آهن: گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، غلات غنی شده با آهن، تخم مرغ، لوبیا، نخود و عدس، کره آجیل و دانه‌ها، سبزیجات با برگ‌های سبز تیره، غذاهای حاوی غلات کامل
- کلسیم: شیر، ماست، کفیر، پنیر، نوشیدنی غنی شده سویا (پس از 2 سالگی به کودک بدهید)، توفو تهیه شده با کلسیم، کنسرو ماهی با استخوان، لوبیا، مقداری سبزیجات با برگ‌های سبز تیره
- ویتامین D: ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و قزل آلا، رنگین کمان، شیر گاو، نوشیدنی غنی شده سویا (پس از 2 سالگی به کودک بدهید)، زرده تخم مرغ، مارگارین نرم
- چربی‌های سالم: توفو سفت، کره آجیل و دانه‌ها، ماهی سالمون، آووکادو، هوموس، روغن‌های گیاهی مایع مانند کانولا و زیتون

غذا را با نمک یا شکر کم یا بدون اضافه کردن آنها آماده کنید.

#### چه ایده‌هایی برای میان‌وعده فرزندم پیشنهاد می‌شود؟

##### غیرشیرین

- تکه‌هایی کوچک از باقی‌مانده گوشت گاو، مرغ یا توفو و سبزیجات نرم پخته شده
- پنیر رنده شده یا به شکل مکعب‌های کوچک همراه با کراکر تهیه شده از غلات کامل و انگور برش داده شده
- پوره آووکادو روی نان تست تهیه شده از غلات کامل

- ماکارونی تهیه شده از آرد غلات کامل و پنیر با ماهی تن و نخود

- پاستا تهیه شده از آرد غلات کامل با سس گوشت که همراه با خیار خرد شده سرو می‌شود

- تورتیلاهای تهیه شده از غلات کامل، پر شده با گوشت چرخ کرده، پنیر و آووکادو

#### ایده‌هایی با پروتئین‌های گیاهی

راهنمای غذای کانادا، خوردن انواع غذاهای پروتئینی را پیشنهاد می‌کند، به ویژه آنهایی که منشأ گیاهی دارند. سعی کنید روزانه مواد پروتئینی با منشأ گیاهی به کودکان بدهید. گزینه‌هایی مانند نخود، لوبیا، عدس، توفو و کره‌های آجیل و دانه‌ها را انتخاب کنید.

- لوبیا پخته شده و گواکامولی با تاکو نرم یا نان تست تهیه شده از غلات کامل

- کاری نخود که با برنج قهوه‌ای سرو می‌شود

- فلفل قرمز تهیه شده با لوبیا و عدس که همراه با نان ذرت سرو می‌شود

- تکه‌های توفوی پخته شده و ماکارونی تهیه شده از آرد غلات کامل با سس گوجه فرنگی

- دال (خورشت عدس) با هویج رنده شده و برنج قهوه‌ای

- هوموس (دیب نخود و کنجد)، پیتای گندم کامل و گوجه فرنگی خرد شده

- شیردپای تهیه شده از عدس

- کاری نخود تایلندی با سس بادام زمینی که با نودل سرو می‌شود

- سوپ سبزیجات، لپه یا لوبیا که با کراکر تهیه شده از غلات کامل سرو می‌شود

برای مشاهده ایده‌های بیشتر وعده‌های غذایی و میان‌وعده، به مجموعه دستورات غذای راهنمای غذای کانادا مراجعه کنید:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>

#### چگونه به فرزندم کمک کنم تا با رعایت نکات ایمنی غذا بخورد؟

کودکان خردسال بیشتر در معرض خطر خفگی ناشی از پریدن غذا در گلو هستند. همیشه وقتی که کودک در حال خوردن یا نوشیدن است کنار او بمانید و یاد بگیرید که در صورت خفگی ناشی از پریدن غذا در گلو، چگونه به او کمک کنید.

برای کودک خود غذاها را طوری تهیه کنید که خطر خفگی ناشی از پریدن غذا در گلو را کاهش دهد. به طور مثال:

- مواد غذایی دایره شکل مانند انگور، گوجه گیلاسی و انواع توت‌های بزرگ مانند بلوبری را به قطعات کوچکتر برش دهید

- هویج خام و سیب را رنده یا خیلی ریز خرد کنید

- کره بادام‌زمینی نرم یا کره سایر آجیل‌ها و دانه‌ها را به صورت لایه‌ای نازک روی بیسکویت کراکر یا نان پهن کنید. یک تکه از کره آجیل‌ها یا دانه‌ها ممکن است به شکل "گلوله" در آید و مجرای تنفسی کودک را مسدود کند.

#### اطلاعات بیشتر

- [HealthLinkBC# 69d](#) کمک به فرزند 1 تا 3 ساله‌تان برای داشتن تغذیه خوب

- [HealthLinkBC File #110b](#) جلوگیری از خفگی در کودکان و خردسالان

- [Health Canada](#) اطلاعات ایمنی غذا برای کودکان 5 ساله و کمتر

اگر در مورد مصرف غذای کودکان سوالی دارید، با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files)

یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی

غیراضطراری در بریتیش کلمبیا به [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره **8-1-1** (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره **7-1-1** تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.