

## چگونه قابلمه ناهار سلامت برای کودکان زیر پنج سال تهیه کنیم

### How to pack a healthy lunchbox for children under five

بسیاری از کودکان زیر پنج سال، مقدار زیادی از غذای خود را خارج از منزل صرف میکنند. آنها ممکن است در آموادگی (pre-school)، مهد کودک تمام وقت (long day care) و یا مهد کودک خانوادگی (family day care) (یعنی در منزل فردی که اجازه رسمی مراقبت کودک را دارد) باشند. با وجود اینکه برخی از این مراکز، کودکان را تغذیه میکنند، اکثر اوقات والدین مکلفند غذای کافی برای بچه ها بدهند. در متن زیر نظرات جالبی در مورد تهیه ناهار و عصرانه (snack) سالم ارائه میگردد:

#### غذاهای مقوی، جالب، همچنین غذاهایی که به راحتی خورده میشوند برایشان بگذارید

کودکان باید غذاهای متنوع سالمی بخورند تا بدنشان موادی را که جهت رشد به آنها احتیاج دارد، جذب کند. اینها میتوانند شامل غذاهای سنتی که در فرهنگ شما هستند و یا غذاهای استرالیایی باشند. هر غذایی که از شام شب باقی مانده و بچه ها آن را دوست دارند، مناسب میباشد. کودکانی که تا شش ساعت در مهد میمانند به غذای کافی برای چای صبح و ناهار نیاز دارند. کودکانی که هشت ساعت یا بیشتر تحت مراقبت هستند به غذای بیشتری احتیاج دارند. غذاها در صورتی که بطور جداگانه پیچیده شوند تازه تر و خوشمزه تر میمانند همچنین باز کردن کاغذ موم اندود (waxed paper) برای بچه ها راحت تر است از باز کردن غذا در بسته بندی های با پوشش پلاستیکی. سعی کنید خوراکیهای زیر را برایشان بگذارید.

- دو یا سه وعده مواد غذایی که دارای کلسیم هستند، مانند شیر، پنیر، ماست، توفو (tofu)، شیر سویا با کلسیم اضافه شده یا کاسترد.
- یک وعده غذایی که منبع خوبی از آهن باشد مثل گوشت گاو، بره یا گوساله و یا دو وعده غذایی که منبع متوسط آهن میباشد، مثل ماهی، گوشت خوک، مرغ، تخم مرغ، کره بادام کوهی (peanut butter)، توفو (tofu)، لوبیا، عدس یا نخود، لوبیا چیتی و نان سبوس دار (wholemeal bread).
- دو وعده غذای غلات دار (cereal foods) - مثل نان، نان کشمش، نان رُل (rolls) نان لواش یا پیتا، برنج، رشته فرنگی (noodles)، پاستا، غلات مخصوص صبحانه (breakfast cereal) (سعی کنید آنهایی را که فیبر (fibre) بیشتری دارند انتخاب کنید).
- یک وعده میوه - تازه یا کپوت یا بسته عصرانه میوه (snack pack) (از قسمت کپوت های میوه در سوپر مارکتها تهیه میشود) و یا سالاد میوه.
- یک وعده سبزیجات مانند گوجه فرنگیهای ریز، باقیمانده سبزیجات از روز قبل یا سس هایی که از سبزیجات تهیه میشوند، سالاد، آوکادو، هویج رنده شده، زیتون پرورده، کرفس، فلفل دلمه ای، سیب زمینی سرد و یا سالاد سیب زمینی.

#### از چه نوع غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- هر چیزی که باعث وارفتن ساندویچ و نان شود.

- غذاهایی که به دندانهای بچه ها بچسبد و باعث فاسد شدن آنها شود، مانند عسل، مربا، شکلات نرم، بارهای غذای سلامت (health food bars)، آب نبات و تکه های میوه های (fruit straps) شیر غلیظ شیرین شده.
- چیپس و سایر خوراکیهای نمک دار و چرب، بیسکویت شیرین، شکلات و نوشابه. بسیاری از کودکان این نوع خوراکی ها را دوست دارند ولی بهتر است که فقط در موقعیتهای خاصی به آنها بدهید، و نه روزانه - این نوع غذاها فاقد ارزش غذایی هستند و اگر کودکان خود را با آنها سیر کنند، به سایر مواد غذایی سالم رغبتی نشان نمیدهند.
- غذاهایی که باعث جستن به ته گلو آنها شود، مانند آجیل خورد نشده، ذرت بوداده (popcorn)، تکه های سفت میوه و سبزیجات (به تکه های کوچک خرد کنید یا رنده کنید)، آب نبات های سفت، چیپس ذرت و سوسیس های فرانکفورتر که لایه رویشان گرفته شده باشد.

### دقت کنید غذا تازه بماند و مطمئن باشد

مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، رشته فرنگی (noodles)، برنج، پاستا، کاسترد، ماست، پنیر و شیر باید کاملاً "خنک نگه داشته شوند تا باکتری های سمی در آنها رشد نکنند. در راه به مهد کودک با استفاده از نوشیدنی یخ زده یا بسته های یخ زده فریزر و قابلمه عایق دار، غذا را سرد نگه دارید. قابلمه ها را (اسم بچه هارا حتماً روی قابلمه ها بنویسید) محض رسیدن به مهد، در یخچال بگذارید.

### اطمینان حاصل کنید که فرزندتان به اندازه کافی مایعات برای نوشیدن دارد

کودکان در طول روز به مقدار زیادی مایعات احتیاج دارند. مطمئن شوید که در مهد کودک، آب حتماً در دسترس باشد. سایر نوشیدنی های مفید، شیر پر چربی و یا شیر سویا با کلسیم اضافه شده میباشند. آب میوه نیز خوب است ولی کودکان فقط به مقدار کمی از آن احتیاج دارند (۲۵۰ میلی گرم در روز که با آب رقیق شده باشد). بچه ها را تشویق کنید بجای آب میوه خود میوه را بخورند و برای نوشیدن آب و یا شیر بنوشند.

### در صورت کمبود وقت برای صرف صبحانه، چه باید کرد؟

اگر در منزل وقت برای صرف صبحانه نیست غذایی مثل ساندویچ و شیر برای راه بردارید و یا یک غذای اضافی برای خوردن در مهد کودک برایشان ببرید. ممکن است بتوانید شیر و غلات مخصوص صبحانه (breakfast cereal) برای مصرف فرزندتان به مهد کودک ببرید.

اگر برای تماس گرفتن به زبان انگلیسی احتیاج به کمک دارید با خدمات مترجمی (TIS) به شماره تلفن ۱۳۱۴۵۰ (131 450) تماس بگیرید.

جهت یافتن اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت و سلامتی به زبان خود از وب سایت ارتباطات چند زبانه به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> دیدن نمائید.

شماره تلفن ها در زمان چاپ درست میباشند، اما ممکن است تغییر پیدا کنند. شما میتوانید شماره تلفن ها را در دفتر راهنمای تلفن چک کنید.