

Familja f'Saħħitha

Il-ġenituri għandhom rwol ewlieni biex idarru t-tfal jieklu tajjeb u jkunu attivi. Bidliet żgħar fid-drawwiet tal-familja jaġhmlu differenza kbira fis-saħħa ta' wliedna – u tal-ġenituri wkoll! Tipprovawx tbiddlu kollox f'daqqa; aħdmu fuq haġa haġa fuq perjodu ta' xhur.

Għażel Ikel Bnin

Hames porzjonijiet ta' ħaxix u frott kuljum (eż. tuffieħa, banana, insalata, hass u tadam f' sandwich, ħaxix fis-soppa.)

Żid aktar fibra: minflok hobż u dqiq abjad, inkludi hobż u dqiq wholemeal, għagin integrali, barley u ross ismar. Ara li 'wholemeal flour' ikun imniżżel *l-ewwel* fil-lista ta' ingredjenti tal-hobż ismar.

Għażel ċereali li fihom ħafna fibra bħal All Bran, Bran Flakes, Fruit and Fibre, Cheerios, Weetabix, Oatibix, muesli u oats porridge. Mal-porridge tista' iżżid kuċċarina għasel għat-tomgħa.

Patata darbtejn fil-gimgha. Fejn possibli sajjarha bil-qoxra u evita li tuza zjut u butir. 100 g patata mġhollija jew fil-forn fija anqas minn 100 kalorija; imma 100 g patata moqlija fija 'il fuq minn 300 kalorija.

Uża ħalib xkumat, jogurt u ġobon low fat bħall-cottage cheese. Il-ġobon proċessat fih ħafna xaħam; użah mill-anqas u f'ammonti żgħar.

Agħzel laħam dejf. L-aħjar laħam huwa t-tiġieġ, id-dundjan u l-fenek. Nehħi x-xaħam żejjed mil-laħam u l-ġilda tat-tiġieġa. Iz-żalzett, salami u l-burgers proċessati jista' jkun fihom ħafna xaħam u melħ. Agħzel perżut tad-dundjan jew tiġieġ, u aghmel burgers bil-laħam dejf. Tiekolx laħam aħmar ta' spiss (darba jew darbtejn fil-gimgha).

Dahħal il-ħut darbtejn fil-gimgha jew aktar.

Il-bajda hija sustanzjuża u tista' tittieħed f'moderazzjoni.

Il-ful, baked beans, kidney beans, piżelli, ċiċri u għazz huma sors tajjeb ta' protejini, hadid, vitamini u fibra. Użahom regolarment fit-tisjir.

Evita ikel xaħmi u żejtni bħall-butir, margerina, ċikkulata, qali, torti, pastizzi, kejkijiet, pasti, crisps u pastries. Ix- xaħam 'saturated' (minn sorsi ta' annimali, palm u coconut oil) u 'trans-fats' ('hydrogenated vegetable oil') f'dan it-tip ta' ikel jgħollu l-kolesterol fid-demmu u jħaxxnu.

Iż-żjut 'monounsaturated' u 'polyunsaturated' huma tajbin għall-qalb meta jittieħdu f'ammonti moderati. Dawn iż-żjut tajbin issibhom fiż-żejt (speċjalment taż-żebbuġa), avocados, ħut żejtni (bħas-salamun), soft spreads (bħal 'I can't believe its not butter'), lewż u żrieragħ.

Mal-insalata uża low-fat, trans-free salad dressing jew żejt taż-żebbuġa minflok mayonnaise.

Il-lewż, ġewż u karawett (mhux 'salted') huma tajbin għas-saħħa, basta f'ammonti żgħar minħabba li fihom ħafna kaloriji. Tfal taħt l-erba' snin ma jistgħux jieħdu nuts.

Naqqas l-ammont ta' zokkor u hlewwiet, imma kultant agħti lit-tfal xi haġa tal-helu bħal biċċa ċikkulata żgħira (sa hames darbiet fil-gimgha).

Minflok melħ, uża bżar, tewm, lumi u ħwawar. Skarta ikel immellaħ. F'gurnata tieħux aktar minn 6 grammi melħ (daqqs kuċċarina żgħira jew 2.4 g ta' sodium).



Ix-Xorb

Elimina energy drinks, sensation u soft drinks regolari (flickun luminata ta' 500ml fih 12-il kuċċarini żokkor!)

Darri t-tfal jixorbu l-ilma minerali, wahdu jew b'xi biċċa lumija fih. Kultant jistgħu jixorbu diet soft-drink jew meraq frisk tal-laring.

It-Tisjir

Sajjar fil-forn, mixwi fuq il-grill, mgħolli u fuq il-fwar, imma mhux moqli fiż-żejt. Il-qali jżid hafna l-kaloriji għax l-ikel jassorbi hafna żejt, u bis-sħana ż-żejt jinbidel u jista' jagħmel hsara għas-saħħa.

Involvi t-tfal fl-għażla ta' ikel mis-supermarket u fit-tisjir.

Ippjana sew x'ser issajjar matul il-gimgha.

Drawwiet tal-Ikel

Qassam l-ikel mal-gurnata f'ħames ikliet – kolazzjon, snack filghodu, ikla ta' nofs in-nhar, snack għal hin it-té, u l-ikla ta' filghaxija.

Isservix porzjonijiet esagerati ta' ikel; tisforzax it-tfal jieklu kollox u jlaqqtu l-platt.

Tużax l-ikel bhala premju jew biex tikkontrolla l-imgieba tat-tfal.

Il-kolazzjoni hu l-aktar ikla importanti. Agħti kolazzjon kull filghodu – per eżempju, ċereali bil-halib u frotta, jew biċċtejn hobż mixwi u low-fat margarine u tazza halib.

Ara li fid-dar ikun hemm snacks tajbin bħal jogurt, crackerbread, rye crackers, cottage cheese, frott u lewż, imma mhux crisps, helu, ċikkulata, pasti, kejkijiet u gallettini.

Kulu l-ikla flimkien fuq il-mejda bhala familja, u mhux quddiem l-iscreen tat-TV, kompjuter jew video game.

F'ristorant fast-food tistgħu tmorru darba kultant; ftakar li meal u drink fihom aktar minn 1000 kalorija (tifel ta' għaxar snin għandu bżonn 2000 kalorija f'gurnata shiħa!).

Agħti lunch tajjeb għall-iskola, u ddiskuti mat-tfal x'ikel tajjeb jistgħu jixtru mill-iskola, u biex jiskartaw it-Take Away huma u gejjin lura d-dar!

Attività Fizika

L-attività fizika ssahħah il-muskoli u tgħin biex it-tfal jikkontrollaw il-piż, ikunu b'saħħithom u fuq tagħhom.

Illimita il-hin quddiem l-iscreen tat-TV, video games u kompjuter għal siegħa jew sagħtejn kuljum. Għin lit-tfal jiskopru attivitajiet oħra biex iqattgħu l-hin liberu f'logħob, qari, pittura, lego u għajnuna fid-dar u l-gnien, u il-hasil tal-karozza.

Enfasizza l-attività, logħob u hrug, mhux l-eżerċizzju! Ħalli t-tfal jilgħabu u jigr. Tfal zgħar jieħdu gost il-playing field; tfal akbar jieħdu gost il-baħar, passiġġata fil-kampanja, giri bir-rotta jew xi logħba bil-ballun. Ħajjar it-tfal jidhlu f'xi grupp bħall-iscouts, futbol, netball u zfin.

Jekk trid li wliedek ikunu attivi, kun attiv inti wkoll (uża t-taraġ minflok il-lift, mur il-hanut bil-mixi). Kun ta' eżempju tajjeb għalihom.

Ftakar

1. Aktar fibra – haxix, frott, ċereali wholemeal, hobż ismar u legumi.
2. Naqqas ix-xaħam, il-qali, iż-żokkor, il-patata, id-dqiq u hobż abjad, u l-melħ.
3. Qassam l-ikel f'ħames darbiet jew aktar mal-gurnata.
4. Għawdu aktar attività fizika u logħob flimkien.