

# L-Ewwel Ikel għat-Tarbija

Dr Joseph Mizzi u Dr Mark Bailey



L-introduzzjoni tal-ikel hu pass importanti fl-iżvilupp tat-tarbija. Din l-informazzjoni hi maħsuba għalikom il-ġenituri biex tgħinkom tagħmlu l-aħjar għażliet għat-tarbija tagħkom.

## Meta Tibda l-Ewwel Ikel

Il-ħalib tal-omm jew il-ħalib tat-trab jipprovdu n-nutrimenti kollha meħtieġa għall-ewwel xhur tal-ħajja. Jekk it-tarbija tibda ddaħħal il-ponn f'ħalqha jew tibda tqum aktar spiss bil-lejl biex tixrob, dan ma jfissirx li tkun lesta biex tibda l-ikel.

Tista' tibda tintroduci l-ikel meta t-tarbija jkollha bejn erba' u sitt xhur. F'dan iż-żmien it-tarbija tkun kapaċi żżomm rasha wieqfa, tibda turi interess fl-ikel, u tiżen 6 kg jew aktar.

Huwa importanti li l-ikel ma jinbediex qabel erba' xhur għax it-tarbija ma tkunx għadha lesta biex tibra' u tiddiġerixxi l-ikel. Barra minn hekk hemm riskju akbar ta' allergija u ta' ħxuna aktar 'l quddiem.

## L-Ewwel Ikel

Ibda bil-ħaxix magħsur (patata, karrotta u qarabagħli magħsurin flimkien, sweet potato jew avocado). Il-puré għandu jkun immerraq u magħsur fin. Tista' tuża l-ħaxix mill-borma tal-familja peress li dan ikollu palat aħjar mill-ħaxix mgħolli jew steamed waħdu. Tista' żżid ftit ħalib, ġobon artab jew żejt taż-żebbuġa mal-ħaxix.

Ibda b'ikla waħda ta' ħaxix għal ħabta ta' nofsinhar. Sib ħin meta t-tarbija ma tkunx għajjena jew bil-ġuħ ħafna. It-tarbija tkun trid tixrob ftit ħalib qabel jew wara l-ikla. Għall-bidu tistennihiex tiekol wisq. Bil-paċenzja t-tarbija titgħallem tieħu u tibra' l-ikel.

Meta t-tarbija tidra sewwa tiekol il-ħaxix, žid ikla oħra filgħodu bħala kolazzjon. Tista' tagħzel tuffieħa jew lanġasa (mgħollija u magħsura); banana jew mango (nejja, mgħaffġa b'furketta), u frott ieħor. Kultant tista' tagħti wkoll ċereali tar-ross u ċereali oħra.

Għall-bidu żomm it-tarbija f'hoġrok waqt li titmagħha. Kellimha u tbissmilha iżda tużax it-television biex taljenha. It-tarbija tkun tista' toqgħod f'high chair meta jkollha madwar 8 xhur.

## Ammont ta' Ikel

Ħalli lit-tarbija tiggwidak hi fl-ammont li tkun trid tiekol. X'ħin taraha li xebgħet, ieqaf. Huwa importanti ħafna li ma tisforzahiex tiekol bilfors jekk turik li ma tridx aktar (it-tarbija żżomm ħalqha magħluq jew iddawwar wiċċa lejn il-ġemb). Il-ħin tal-ikel għandu jkun dejjem pjaċevoli. Evita kull tensjoni għax altrimenti tkun tistieden problemi aktar 'l quddiem.

L-apetit ivarja minn żmien għal żmien. It-tarbija taf tnaqqas mill-ikel meta tkun marida jew qed itella' s-snien. F'dan il-perjodu taf tippreferi tixrob l-ħalib aktar milli tiekol.

## Minn 6 sa 8 Xhur

Minn madwar sitt xhur sakemm tagħlaq sena t-tarbija tkun lesta dduq kwalunkwe ikel, u għalhekk għandek tieħu l-opportunità biex tgħallem lit-tarbija tiekol varjetà kbira ta' ikel.

Ibda' varjetà wiesa' ta' ikel differenti:

- Laħam (tiġieġ, vitella, fenek u laħam tal-brodu) u ħut. Tista' tagħti l-fwied sa darba fil-gimgħa.
- Ċereali tal-breakfast u pasta magħmula mill-qamħ, oats, ross u ċereali oħrajn.
- Ħxejjex u pulses (għazz, ċicri, fażola u piżelli)
- Frott differenti, inkluż il-laring.
- Jogurt full-fat u ġobon.

Il- puré għandu jkun aktar magħqud biex it-tarbija tidra' tomgħod.

Offri ftit ilma f'beaker wara kull ikla, avolja ħafna minnu jispiċċa barra.

### **Minn 8 at 12–il Xahar**

Żid ikla oħra filgħaxija, u jekk tħoss il-bżonn xi snack (bħal frotta jew jogurt) bejn l-iklet ewlenin. Tagħtix ħalib/ilma/snack immedjatament qabel il-ħin tal-ikel.

Ibda' għaffeg il-ħaxix b'furketta minflok tagħsru bi blender jew qattgħu biċċiet żgħar. It-trabi kapaci jomgħodu l-ikel fuq il-ħanek avolja ma jkunux għadhom tellgħu s-snien.

Ibda l-ikel fl-idejn (finger-foods) bħal rusk, biċċa ħobż mixwija, biċċa ġobon, biċċa tuffieħa mqaxxa, mqarrun jew biċċa patata.

Filgħodu tista' tagħti ċereali wholegrain u oats porridge. Introduci ikel differenti, b'togħmiet u textures varjati - dan huwa ż-żmien perfett biex it-tarbija tidra' tiekol minn kollox. Tista' tibda l-bajda msajra sewwa - iebsa, froġa jew imsajra mal-ikel. Infatti t-tarbija tista' tiekol mill-ikel kollu tal-familja (bi ftit eċċezzjonijiet, ara hawn taħt).

Ta' spiss it-tarbija titkerraħ jew tobżoq il-barra ikel b'togħma ġdida. Dan ma jfissirx li ma tħobbux. Ħalli ftit jiem u erga' ipprova l-istess ikel, jekk hemm bżonn f'diversi okkażjonijiet. Meta tagħmel hekk it-tarbija tibda taċċetta l-ikel li għall-bidu ma tkunx ħadet.

Waqt il-ħin tal-ikel tal-familja, it-tarbija għandha tkun mal-mejda fil-high chair biex tara u titgħallem. Agħtiha kuċċarina u ħalliha tmiss l-ikel b'idejha. Tassew li tiċċappas hi u madwarha, imma t-tarbija b'hekk titgħallem titma' lilha nnifisha u tiggosta l-ikel.

### **Ħalib u Xorb leħor**

Minbarra l-ħalib, l-aħjar xarba huwa l-ilma frisk. Offri lit-tarbija ftit ilma wara kull ikla. Wara t-tmin xahar ibda għallimha tixrob minn tazza tal-plastik jew beaker.

Tagħtix xorb ħelu lit-tarbija ħlief kultant ftit meraq tal-laring magħsur frisk u mħallat bl-ilma. Tixtrix fruit drinks peress li dawn fihom ħafna zokkor u kimiċi miżjuda magħhom.

It-tarbija tibda tnaqqas mill-ammont ta' ħalib li tixrob kuljum aktar ma żżid fl-ikel. Ħafna trabi b'kollox jixorbu madwar nofs litru ħalib kuljum meta jkollhom madwar sena.

Iżżid xejn fil-flixxun mal-ħalib bħal ċereali, zokkor jew gallettina. Jekk tixtieq tagħti gallettina jew rusk, agħtiha f'idejn it-tarbija meta jkollha tmien xhur jew aktar. Meta jitilgħu l-ewwel snien, tħallix it-tarbija torqod bil-flixxun f'ħalqha biex tevita t-taħsir fis-snien.

Sakemm tagħlaq sena t-tarbija għandha tibqa' tingħata tixrob biss il-ħalib tal-omm jew tal-formola. Minn sitt xhur 'il quddiem it-tarbija inkludi prodotti tal-ħalib bħal ġobon u jogurt full-fat; tista' wkoll iżżid ftit ħalib pasturizzat mal-ikel.

Aqleb għall-ħalib frisk pasturizzat full-fat meta t-tarbija tagħlaq sena, u għall-semi-skimmed meta tagħlaq sentejn (u anke qabel jekk hemm piż żejjed u wara li tkun tkellimt mat-tabib). Tużax ħalib flavoured għax dan hu kollu zokkor. Tfal li jieklu varjetà ta' ikel differenti m'għandhomx bżonn ħalib follow-on.

### **Allerġija għall-ikel**

Xi trabi jistgħu jkunu allerġiċi għal ċertu ikel. L-aktar ikel li jagħti allerġija huwa l-ħalib tal-baqra, is-sojja, il-qamħ, il-bajd, il-ħut, il-frott tal-baħar, karawett u nuts oħra. Introduci dan l-ikel ħaġa

ħaġa, u oqgħod attenta għal sinjali ta' allergija, bħal raxx fil-ġilda, neffa fil-wieċ, neffa fil-ħalq, nifs mgħaġġel, rimettar, dijarea jew biki. Kellem lit-tabib tat-tfal jekk taħseb li xi ikel ma jaqbilx mat-tarbija.

### **Ikel li Għandu jkun Evitat**

Sa erba' snin evita lewż, nuts oħra u ikel ieħor li jista' jxerraq lit-tfal żgħar.

Iżżidx melħ u evita ikel mielaħ - il-melħ żejjed mhux tajjed għall-kliewi.

Tagħtix għasel qabel sena għax jista' jikkawża marda msejja botulism.

Iżżidx zokkor mal-ikel; iz-zokkor iħaxxen u jħassar is-snien. Mhux tajjed li t-tfal jieklu ħafna ħlewriet u ċikkulata, imma m'hemm xejn ħażin li darba kultant jieħdu biċċa ċikkulata jew ġelat. Kif jitilgħu l-ewwel sinniet, ibda aħsilhom darbtejn kuljum bi brush ratba u naqra toothpaste tat-tfal.

### **L-Iġjene**

Il-kuċċarini, l-bowls u l-beakers għandhom jinħaslu bl-ilma sħun u s-sapun, iżda m'hemmx bżonn tisterilizzom.

Armi l-ikel li jibqa' żejjed u terġax issaħħnu biex tevita xi infezzjoni fl-imsaren.

Ara li l-ikel tat-tarbija ma jmissx ma' tiġieġ u laħam ieħor nej. Aħżen il-laħam nej f'reċipjenti magħluqin biex ma jqattarx fuq ikel ieħor.

Sajjar il-bajd sakemm jibbies, u evita ikel li fih bajd nej.

L-ikel misjur u magħluq ġo reċipjent tal-plastik iservi jumejn fil-frigġ. Jekk trid tista' tiffriża l-ikel f'porzjonijiet żgħar għal tul ta' żmien aktar. Iddifrostja l-ikel billi tpoġġih fil-frigġ mil-lejl ta' qabel jew billi tuża d-defrost tal-microwave; saħħnu sewwa sakemm isir jaħraq kollu, u ħallih jibred qabel isservih.

### **Sigurtà**

Biex tevita li jixirqu, tfal taħt l-erba' snin m'għandhomx jingħataw lewż, żrieragħ, għeneb sħiħ, popcorn, biċċiet ta' ħaxix nej (bħall-karrotti), chewing gum u ħelu li jwaħħal.

Tħallix it-tarbija weħidha waqt l-ikel biex f'każ li tixraq tkun tista' tagħtiha l-għajnuna mill-ewwel.

Mill-bidu għallem lit-tfal jieklu u jxorbu bilqegħda, mhux mimdudin jew waqt il-ġiri u l-logħob.

### **Ikel Kummerċjali**

L-ikel tat-trabi fil-vażetti jista' jkun konvenjenti għal xi safra jew ħarġa, imma l-ikel frisk li tipprepara d-dar huwa l-aktar bnin. Trabi li jidraw jieklu l-ikel tal-vażetti ma jkunux iridu jieklu l-ikel tad-dar. Wara kollox l-għan tiegħek għandu jkun li t-tarbija titgħallem tiekol mill-ikel tal-familja.

### **Vitamini u Minerali**

Trabi li jkunu twieldu qabel il-35 ġimgħa tat-tqala għandhom jingħataw mistura tal-ħadid u vitamini sakemm jagħlqu sena. Tfal oħra ġeneralment m'għandhomx bżonn mistura tal-vitamini u minerali.

### **Ikel Bnin għall-Familja Kollha**

It-tfal jaddottaw l-istess drawriet u għażliet tal-ikel tal-familja li jitrabbew fija. Għalhekk huwa importanti li l-ġenituri jaraw li d-dieta tagħhom tkun ibbażata fuq ħaxix, frott, ħut, wholegrains u żejt frisk, u anqas xaħmijiet, melħ u zokkor.