

ØªØ°ØºÛŒÛ‡ Û...Û†Ø§Ø³Ø´ Ø§Û...Ø±Û^Ø²Ø›
Ø¹Ø§Ø¯Ø§Øª Ø°ØºØ§ÛŒÛŒ Ø³Ø§Û„Û...
Û•Ø±Ø¯Ø§

تغذیه مناسب امروز؛
عادات غذایی سالم فردا

تغییرات تدریجی

در این سن، بیش از دو سوم کالری روزانه مورد نیاز کودک از شیر مادر تأمین می‌شود.



بدین معنی است که
خود یک سوم از
مورد نیاز او (احد
تدوین) از غذا تأمین
نمود. بنابراین غذای
فرزند خود می‌خورد
مهرش از مواد مغذی
و نباید از غذاهای
بسیار و ارزش غذایی
کمتری تأمین‌کننده
و درخواسته
نمود.

الگوی روزانه

معرفی طعم جدید به کودکان بگ یا دو بار در روز مقدار اندکی
از جدید را به او بدهید تا به تدریج به این انگور، تغذیه او را تبدیل کنید.







روز

بنده این اعتقاد عمیق است روز به روز تقویر کند
رای تکمیل مقدار غذا و تعداد وعدههای غذایی
همواره با توجه به اشتهای کودک عمل کنید.

منوی غذایی دوستدار کودک
شامل چه مواردی است؟

به دنبال ارتباطهای بوی تهیه غذا برای فرزند خود معتمد را در ادامه چند نمونه مناسب برای شروع از هر گروه غذایی معرفی شده است. مولدگانی پیشنهادی را ابتدا بیزیت تا نرم شوند، سپس آن‌ها را پوره کنید تا بافت غذا با اندازه کفای بوی کوچک نرم شود. به تنوع غذایی بیزیت و پوره داشته باشید و هرگز به غذای فرزندتان شکر و نمک اضافه نکنید.

[illegible]

تغذیه مناسب کودکان، که با آهن غنی شده‌اند می‌تواند به تأمین آهن مورد نیاز کودک کمک کنند.

ترکیب های عالی

هنگام معرفی مواد غذایی ساده و بی‌مزه‌ای به فرزندتان به واکنش‌های او توجه کنید و با ترکیب این مواد غذایی و تهیه پوره‌های ترکیبی، غذاهای سالم و خوشمزه برای تغذیه و رشد تکامل کودک خود تهیه کنید.

۱. هویج + کلم بروکلی



باید این ترکیب هویج و کلم بروکلی هر دو سرشار از ویتامین A هستند که برای بینایی کودک شما مهم

۲. ماهی آزاد + اسفناج



ده این ترکیب تا همین همزمان دو ماده مغذی هم چربی مایع اسیدهای چرب ضروری را که برای رشد و تکامل مغز و پیدایی لازم است تا همین کند، استخراج نیز سرشار از آهن است که برای رشد و سلامت مغز و کمک به گلوله‌های قرمز خون برای همزمانی به بدن لازم است.

۳. مرغ + زردآلو



اینکه این ترکیب، ترکیب عبودهای مومنان است و هر یک از آنها می‌تواند منبع پروتئین به رشد عالم کوچک شما کمک می‌کند.

۴. غلات مخصوص کودکان



+ شیر مادر

۵. عدس، گوجه فرنگ،



جذب این ترکیب: همدس یک منبع غنی از فیبر است به برای تکمیل سیستم گوارشی کودک لازم است. همدس همچنین به تأمین پروتئین، ویتامین‌های گروه B و آهن مورد نیاز بدن کودک کمک می‌کند. ویتامین B به خاطر اینکه سرشار از ویتامین B است برای کودکان که دچار کمبود ویتامین B می‌شوند بسیار