

Ø´Ø±Ù^Ø¹ Ø§Ø² Ø´ÛÆØ± Ú-Ø±Ù•ØªÙ‡ Ú©Ù^Ø-Ú©: Ø±Ù^Ø´ Ù...Ø±Ø³Ù^Ù... Ù^ Ø±Ù^Ø´ Ù^Ø§Ø·Ø³ØªÙ‡ Ø·Ù‡ ØªÙ,,Ø§Ø´ Ú©Ù^Ø-Ú©

Ø±Ù^Ø´ Ù...Ø±Ø³Ù^Ù... (Ø°Ø°Ø§ÛÆ Ù³Ù^Ø±Ù‡â€œØ´Ø-Ù‡ Ø·Ø§ Ù,,Ø§Ø´Ù, Ù^ ØªÙ^Ø³Ø· Ø-Ù...Ø§ Ù^ ÛÆØ§ Ù•Ø±Ø-ÛÆ Ú©Ù‡ Ø§Ø² Ú©Ù^Ø-Ú© Ù...Ø±Ø§Ù,,Ø´ Ù...ÛÆâ€œÚ©Ù‡Ø-ØÆ Ø´Ù‡ Ø§Ù^ Ø-Ø§Ø´Ù‡ Ù...ÛÆâ€œØ´Ù^Ø´) Ù^ Ø±Ù^Ø´ Ù^Ø§Ø´Ø³ØªÙ‡ Ø´Ù‡ ØªÙ,,Ø§Ø´ Ú©Ù^Ø-Ú© (Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù...ÛÆ Ø´Ù‡ Ú©Ù^Ø-Ú© Ø-Ø§Ø´Ù‡ Ù...ÛÆâ€œØ´Ù^Ø´ Ú©Ù‡ Ø©Ù^Ø´ Ù... ÛÆâ€œØªÙ^Ø§Ù‡Ø´ ØœÙ‡ Ø±Ø§ Ø´Ø±Ø-Ø§Ø±Ø´ Ù^ Ø´Ø´Ù^Ù‡ Ú©Ù...Ú© Ù•Ø±Ø´ Ø-ÛÆÙ-Ø±ÛÆ Ø´Ø©Ù^Ø±Ø´)Ú©Ù^Ø-Ú© Ø´Ù...Ø§ Ø§Ø² Ø§Ù^Ø§Ø©Ø± 6 Ù...Ø§Ù‡Ù-ÛÆ Ú©Ù‡ Ø-ÛÆÙ-Ø± Ù... ÛÆâ€œØªÙ^Ø§Ù‡Ø´ Ø³Ø±Ø´ Ø±Ø§ Ø´Ø§Ù,,Ø§ Ù‡Ù-Ù‡ Ø-Ø§Ø±Ø´ Ù^Ø±Ù^ÛÆ ØµÙ‡Ø´Ù,,ÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú© Ø´Ù‡Ø´ÛÆÙ‡Ø-ØÆ Ø§Ø-ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§ Ø§Ø² Ù‡Ø,Ø± ØªÚ©Ø§Ù...Ù,,ÛÆ ØœÙ... Ø§Ø´Ù‡ Ø§Ø³Øª ØªØ§ Øª°Ø°ÛÆÙ‡ ØªÚ©Ù...ÛÆÙ,,ÛÆ Ø±Ø§ Ø´Ø±Ù^Ø¹ Ú©Ù‡Ø´. Ù‡Ø± Ø±Ù^Ø´ Øª°Ø°ÛÆÙ‡â€œØ§ÛÆ Ú©Ù‡ Ø´Ù...Ø§ Ø-Ø± Ù‡Ø,Ø± Ø´Ù-ÛÆØ±ÛÆØ-ØÆ Ú‡Ù‡ Ø±Ù^Ø´ Ù... Ø±Ø³Ù^Ù... Ù^ Ú‡Ù‡ Ø±Ù^Ø´ Ù^Ø§Ø´Ø³ØªÙ‡ Ø´Ù‡ ØªÙ,,Ø§Ø´ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù^ ÛÆØ§ ØªØ±Ú©ÛÆØ´ÛÆ Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ‡ Ø´Ù^ØÆ Ø§ØµÙ^Ù,, Øª°Ø°ÛÆÙ‡ Ù^Ø§Ù©Ù‡Ø´ÛÆ Ø±Ø§ Ø´Ù‡ Ø©Ø§Ø·Ø± Ø-Ø§Ø´ØªÙ‡ Ø´Ø§Ø´ÛÆØ´.



تغذیه وابسته به تلاش
کودک



تغذیه به روش مرسوم

به چه معنی هستند؟



غذای سالمی که کودک
می‌تواند آن را بردارد، نگه
دارد و بدون کمک فرد
دیگر بخورد، در مقابل او
قرار می‌گیرد.



غذای پوره‌شده با قاشق و
سط شما و یا فردی که از
و د ک مراقب می‌کند، به او
ده می‌شود.

Ø-Ø±Ø´Øªa€œØªØ± Ûˆ Ø°Ø°Ø§Ûœ Û,, Ûªa€œØ´Ø-Ù‡ Ø±Ø§ Û†ÛœØ² Ø´Ø@ÛˆØ±Ø´. Ø@Ø§Û†Û...
Ø³Ø§Ø±Ø§ Ø§Ø³Û...ÛœØª-Ø³ÛœÛ...Û¼Ø³ÛˆÛ†Øœ Ø-Ø§Û†Ø´Û...Û†Ø´ Û¼ÛˆÛˆÛªØ´Û-Ø± Ûˆ
ÛœØ§Ø±Ø´Û†Ø§Ø³ ØªØ°Ø´ÛœÛ‡ Ø-Ø± Ø´Ø@Ø´ ØªØ°Ø´ÛœÛ‡ Û†Ø³ØªÛ,,Û‡ Ø-Ø± Û...
ÛœØ´ÛœÛ-Ø§Û† Ø§ÛœØ§Û,,Ø§Øª Û...ØªØ-Ø´Û‡ Û...Ûœa€œÛˆÛˆÛœØ´:Â«ÛˆÛ,ØªÛœ ÛœÛˆÛ-Ûœ
Ø´Û‡ Ø@ÛˆØ±Ø´Û† Û¼ÛˆÛˆÛªa€œÛ‡Ø§ Û...Ø³Û,,Ø´ Ø´Ø-Øœ Û...Ûœa€œØªÛˆØ§Û†Ø´
Ø´Ø§ÛˆØªa€œÛ‡Ø§Ûœ Ø-Ø±Ø´Øªa€œØªØ± Ø±Ø§ Û†ÛœØ² ØªØ-Ø±Ø´Û‡ ÛœÛ†Ø´. ÛˆÛ,ØªÛœ Ø§Ûˆ
Ø§Ø² Û†Ø´,Ø± ØªÛœØ§Û...Û,,Ûœ ØœÛ...Ø§Ø´Û‡ Ø´Ø§Ø´Ø-Øœ Û...Ûœa€œØªÛˆØ§Û†Ø´
Ø³Ø´Ø²Ûœa€œÛ‡Ø§Ûœ Û†Ø±Û...Øœ Û¼Ø@ØªÛªa€œØ´Ø-Ù‡ Ûˆ ÛœÛˆÛ†Ûœ Ûˆ Û...
ÛœÛˆÛªa€œÛ‡Ø§Ûœ Û,,Ûªa€œØ´Ø-Ù‡ Ø±Ø§ Û†ÛœØ² Ø´Ø@ÛˆØ±Ø´Â».Ø±ÛˆØ´ Ø§Ø² Ø´ÛœØ±
Û-Ø±ÛˆØªÛ† ÛœÛˆÛ-Ûœ ÛˆØ§Ø´Ø³ØªÛ‡ Ø´Û‡ ØªÛ,,Ø§Ø´ Ø§ÛˆØœ Ø´Û‡ Ø§Ûˆ Ø§Ø´-Ø§Ø²Û‡ Û...
Ûœa€œØ´Û‡Ø´ Ø§Ø³ØªÛ,Û,,Ø§Û,, Ø´ÛœØ´ØªØ± Ø´Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø@ÛˆØ±Ø´Û† Ø±Ø§ Ø´Ø± Ø³Û†
Û¼Ø§ÛœÛœÛ†a€œØªØ± ØªØ-Ø±Ø´Û‡ ÛœÛ†Ø´. Ø´ÛœØªØ± Ø§Ø³Û...ÛœØª-Ø³ÛœÛ...Û¼Ø³ÛˆÛ†
Û...Ûœa€œÛˆÛˆÛœØ´: Â«Ø´Ø¹Ø¶Ûœ ØªØ-Û,ÛœÛ,Ø§Øª Û†Ø´Ø§Û† Ø´Ø§Ø´Ûªa€œØ§Û†Ø´ ÛœÛ‡
Ø§ÛœÛ† ÛœØ§Ø± Ø´Ø§Ø¹Ø« Ø´Û‡ØªØ± Ø´Ø´Û† Ø§Ø´ØªÛ‡Ø§ Ø´Ø± ÛœÛˆÛ-ÛœØ§Û† Û†ÛˆÛ¼Ø§
Ø´Ø´Û‡ Ûˆ Ø§ÛœØ±Ø§Ø´ÛˆÛœØ±Ûœ ÛœÛˆÛ-ÛœØ§Û† Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ Ø±Ø§ ÛœØ§Û‡Ø´ Û...
Ûœa€œØ´Û‡Ø´.Â».ÛœÛˆÛ-Ûœ Û†Û‡ Û†ÛœØ²Ûœ Û...Ûœa€œØœÛ...ÛˆØ²Ø´ØÛÛ...Ø¹Ø±ÛˆÛœ
Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§Ûœ Û...ØªÛ†ÛˆØ´ Ûˆ Ø³Ø§Û,,Û... Ø´Û‡ ÛœÛˆÛ-Ûœ ÛœÛœ ÛˆØ±ØœÛœÛ†Ø´
ØªØ-Ø±ÛœØ-Ûœ Ø§Ø³Øª. Û...ØœÛ,, ÛœØ§Ø´ÛˆÛœØ±Ûœ Û‡Ø± Û†ÛœØ² Ø-Ø´ÛœØ´ÛœØœ
Û‡Ø±Û†Û,Ø´Ø± ÛœÛˆÛ-Ûœ Ø´Ø± Ø´ÛˆØ¹Ø§Øª Ø´ÛœØ´ØªØ±Ûœ Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§Ûœ Ø-Ø´ÛœØ´
Ø±Ø§ Ø§Ûˆ...ØªØ-Ø§Û† ÛœÛ†Ø´ Ø´Û‡ØªØ± Ø§Ø³Øª. Û†Û‡ Ø´Û‡ ÛˆØ±Ø²Û†Ø´ Ø@ÛˆØ´ Û¼ÛˆØ±Û‡
Ø´Ø´Û‡ÛœØ´ Ûˆ Û†Û‡ Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§Ûœ Ø§Û†Û-Ø´ØªÛœ Ûˆ ÛœØ§ ØªØ±ÛœÛœÛœÛœ Ø§Ø²
Ø§ÛœÛ† Ø´ÛˆØœ Ø§Ûˆ Ø´Ø§ Û‡Ø± Û,,Û,Û...Û‡ Û†ÛœØ²Û‡Ø§Ûœ Ø-Ø´ÛœØ´Ûœ Û...
Ûœa€œØœÛ...ÛˆØ²Ø´:a€œ Û¼Ø´ÛœØ±ÛˆØªÛ† Ø´Ø¹Û...a€œÛ‡Ø§ Ûˆ Ø´Ø§ÛˆØªa€œÛ‡Ø§Ûœ
Ø-Ø´ÛœØ´a€œ Ø§Ø³ØªÛ,Û,,Ø§Û,, Ø´Ø± Ø§Û†ØªØ@Ø§Ø´ Ø°Ø°Ø§ Ø§Ø² Û...ÛœØ§Û†
ÛˆØ´ÛœÛ†Ûªa€œÛ‡Ø§Ûœ Ø³Ø§Û,,Û... Û¼ÛœØ´Û†Û‡Ø§Ø´ÛœØœ ØªØµÛ...ÛœÛ... Û...Ø³ØªÛ,Û,,
Ø´Ø±Ø§Ûœ Ø§ÛœÛœÛ†ÛœÛ‡ Û†Û‡ Û†ÛœØ² Ø±Ø§ Ø´Û‡ Û†Û‡ Û...Û,Ø´Ø§Ø± Ø´Ø@ÛˆØ±Ø´.
ØªÛˆØ´Û‡ Ø´Û‡ Û†Ø´Ø§Û†Ûªa€œÛ‡Ø§Ûœ Ø³ÛœØ±Ûœ Ûˆ Û-Ø±Ø³Û†ÛˆÛœ Ø@ÛˆØ´.a€œ Ø°Ø°Ø§
Ø@ÛˆØ±Ø´Û† Ø´Ø§ Ø-Û...Ø¹Ø´ Ø°Ø°Ø§Ûœ Û...Ø´Ø§Ø´Û‡ Ø´Ø§ Ø³Ø§ÛœØ± Ø§ÛˆØ±Ø§Ø´
Ø-Ø§Ø¶Ø± Ø´ÛˆØ± Û...ÛœØ² Ø´Û‡ Ø§Ûˆ Ø´Ø§Ø´Û‡ Ø´ÛˆØ´Øœ Ø§Û,,Ø´ØªÛ‡ Ø´Û‡ Ø´ÛœÛ,,
Û¼ÛˆØ±Ûªa€œØ´Ø´Ûœ Û,,Ûªa€œØ´Ø-Ù‡ Ûˆ ÛœØ§ Ø´Ø± Û,,Û,Û...Ûªa€œÛ‡Ø§Ûœ
ÛœÛˆÛ†Ûœ.a€œ Ø°Ø°Ø§ Ø@ÛˆØ±Ø´Ø´Û† Ø´Ø§ Û,Ø§Ø´Û, (Ø§ÛˆØ± Ø´Û‡ Ø§Ûˆ Û¼ÛˆØ±Û‡
Ø´Ø§Ø´Û‡ Ø´ÛˆØ´).a€œ Ø§Ø³ØªÛˆØ§Ø´Û‡ Ø§Ø² Ø§Û†Û-Ø´Øª Ø³Ø´Ø§Ø´Û‡ Ûˆ Ø´Ø³Øª Ø´Ø±Ø§Ûœ
Ø´Ø±Ø´Ø§Ø´ØªÛ† Ø§Ø´ÛœØ§Ø´ (Ø´Ø±ØµÛˆØ±ØªÛœa€œÛœÛ‡ Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§Ûœ Ø§Û†Û-Ø´ØªÛœ
Ø´Û‡ Ø§Ûˆ Ø´Ø§Ø´Û‡ Ø´ÛˆØ´).Û†Ø´ÛˆØ± Û...Ûœa€œØªÛˆØ§Û†ÛœØ´ Ø´Û‡ Ø±ÛˆÛ†Ø´ Ø§Ø²
Ø´ÛœØ± Û-Ø±ÛˆØªÛ† ÛœÛˆÛ-Ûœ ÛœÛ...Ûœ ÛœÛ†ÛœØ´ØÛÛ†Û‡ Ø§Ø² Ø±ÛˆØ´ Û...Ø±Ø³ÛˆÛ...
Ø§Ø³ØªÛˆØ§Ø´Û‡ ÛœÛ†ÛœØ´ Ûˆ Û†Û‡ Ø§Ø² Ø±ÛˆØ´ ÛˆØ§Ø´Ø³ØªÛ‡ Ø´Û‡ ØªÛ,,Ø§Ø´
ÛœÛˆÛ-ÛœØœ Ø´Ø±ÛˆØ´ Û...Ø¹Ø±ÛˆÛœ Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§Ûœ Ø-Ø§Û...Ø´ Ø´Û‡ ÛœÛˆÛ-ÛœØœ
ÛœÛœ Û±ÛˆÛœØ´Ø§Ø´ Û‡ÛœØ-Ø§Û† Ø§Û†Û-ÛœØ² Ûˆ Û†Û,Ø´Û‡ Ø¹Ø´ÛˆÛœ Ø´Ø± ØªÛœØ§Û...
Û,, Ø§ÛˆØ³Øª. Û†Û†Ø´ Û-Ø§Û... ÛœÛˆÛ†Ûœ ÛˆØ´ÛˆØ´ Ø´Ø§Ø±Ø´ ÛœÛ‡ Û...
Ûœa€œØªÛˆØ§Û†ÛœØ´ Ø´Ø§ Ø§Û†Ø´Ø-Ø§Û... ØœÛ†a€œÛ‡Ø§ Ø§ÛœÛ† Ø´ÛˆØ±Ø§Û† Ø±Ø§ Ø´Û‡
Ø³Ø§Ø´Ûªa€œØªØ±ÛœÛ† Ø´ÛœÛ,, Û...Û...ÛœÛ† Û¼ÛœØ´ Ø´Ø´Ø±ÛœØ´ Ûˆ Ø¹Ø§Ø´Ø§Øª
Ø°Ø°Ø§ÛœÛœ Ø³Ø§Û,,Û... Ø±Ø§ Û†Û‡ Ø´Ø± Ø-Ø§Û,, Ø-Ø§Ø¶Ø± Ûˆ Û†Û‡ Ø´Ø± ØœÛœÛ†Ø´Û‡Øœ
Ø´Ø± ÛˆØ±Ø²Û†Ø´ØªØ§Û† Û†Û‡Ø§Ø´ÛœÛ†Û‡ ÛœÛ†ÛœØ´.a€œ Ø´Û†Ø§Ø³Ø§ÛœÛœ
Û†Ø´Ø§Û†Ûªa€œÛ‡Ø§Ûœ Û-Ø±Ø³Û†ÛˆÛœ Ûˆ Ø³ÛœØ±Ûœ ÛœÛˆÛ-Ûœ Û¼Ø§Ø³Ø@ Û...
Û†Ø§Ø³Ø´ Ø´Û‡ ØœÛ†a€œÛ‡Ø§ (Ø´Ø±Ø§Ûœ Ø§Ø´Û,,Ø§Ø¹Ø§Øª Ø´ÛœØ´ØªØ± Û...Ø´Û,,Ø´
"Û-Ø±Ø³Û†ÛˆÛœ ÛœØ§ Ø³ÛœØ±ÛœØÛ 9 Ø-Ø§Û,,Øª Û†Û‡Ø±Û‡ Ø´Ø± Ø°Ø°Ø§ Ø´Ø§Ø´Û†"
[Û,,ÛœÛ†Ûœ Ø´ÛˆØ´] Ø±Ø§ Ø´Ø@ÛˆØ§Û†ÛœØ´)a€œ Ø§ÛœØ-Ø§Ø´ ÛœÛœ ÛˆØ¶Ø§Ûœ ØµÛ...
ÛœÛ...Ûœ Ø´Ø±Ø§Ûœ Ø°Ø°Ø§ Ø´Ø§Ø´Û† Ø´Û‡ ÛœÛˆÛ-Ûœa€œ Ø§Ø±Ø§Ø´Û‡ Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§ Ûˆ
Ø´Ø§ÛˆØªa€œa€œÛ‡Ø§Ûœ Û...ØªÛ†ÛˆØªa€œ Ø§Ø±Ø§Ø´Û‡ Û...ÛœÛˆÛªa€œÛ‡Ø§ Ûˆ
Ø³Ø´Ø²ÛœØ-Ø§Øª Ø´Ø± ÛˆØ´Ø´Ûªa€œÛ‡Ø§Ûœ Ø§ØµÛ,,Ûœ Ûˆ Û...
ÛœØ§Û†a€œÛˆØ´Ûªa€œÛ‡Ø§ Ø´Ø± Ø´Ø´ Ø§Û...ÛœØ§Û†Ø´ØµÛˆÛ,, Ø§Ø´Û...ÛœÛ†Ø§Û† Ø§Ø²
Ø§ÛœÛ†ÛœÛ‡ Û‡Ø± Û,,Û,Û...Û‡ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Ûœ ÛœÛˆÛ-Ûœ ÛœØ±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Û...ÛˆØ§Ø´ Û...
Ø°Ø°ÛœØœ Ø´Ø@ØµÛˆØµ ÛˆÛœØªØ§Û...ÛœÛ†a€œÛ‡Ø§ Ûˆ Û...ÛˆØ§Ø´ Û...Ø¹Ø´Û†Ûœ Û...
Û‡Û... Ø§Ø³Øª (Ø´Û‡ Û...Û,Ø§Û,,Û‡ "5 Û...Ø§Ø´Û‡ Û...ØªØ´Ûœ ÛœÛ,ÛœØ´Ûœ Ø´Ø±Ø§Ûœ

Ú©Ù`Ø-Ú© 6 ØªØ§ 8 Ù...Ø§Ù‡Ù‡" Ù...Ø±Ø§Ø-Ø¹Ù‡ Ú©Ù‡Ù©Ø-)â€¢ Ø§Ø-Ø§Ù...Ù‡ Ø-Ø§Ø-Ù‡
Ø´Ù©Ø±Ø-Ù‡Ù© Ø·Ù‡ Ú©Ù`Ø-Ú©Ø> Ø´Ù©Ø± Ù...Ø§Ø-Ø± Ù‡Ù‡Ù`Ø² Ù‡Ù... Ø§Ù‡Ø±Ù`Ù© Ù`
Ù...Ù`Ø§Ø- Ù...Ø°Ø°Ù© Ù...Ù‡Ù...Ù© Ø±Ø§ Ø·Ø±Ø§Ù© Ú©Ù`Ø-Ú© ØªØ£Ù...Ù©Ù‡
Ø©Ù`Ø§Ù‡Ø- Ú©Ø±Ø-