

5 ù...ø§ø¯ù‡ ù...ø°ø°ûœ ú©ù,,ûœø¯ûœ
ø¯ø±øªø± ù^ ù...ù†ø§ø¯ø¹ ø§ù†âœœù‡ø§

۵ ماده مغذی برتر و منابع آن‌ها

غذاهایی که شامل این ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند و انتخاب آن‌ها را به شامل سالم کودکان کمک کنید.



آهن

برای رشد و تکامل مغز کودک شما ضروری است. به اکسیژن‌رسانی به کل بدن او کمک می‌کند.

نکته مهم

گوشت پخته‌شده و یا غلات مخصوص کودکان آمیخته با آهن را به‌طور منظم آهن انتخاب کنید و در کنار آن تنوع منابع را مثل میزبان را به وسه غذایی کودک اضافه کنید. ویتامین C به جذب آهن کمک می‌کند.



کلسیم

برای شکل‌گیری استخوان‌ها و دندان‌های کودک حیاتی است. همچنین بر عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها تأثیر مثبت دارد.

نکته مهم

کلسیم علاوه بر پنیر و ماست به مقدار کمتر در بعضی سبزی‌ها نیز یافت می‌شود. سعی کنید همه این مواد را در برنامه غذایی کودک خود قرار دهید.

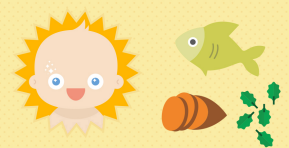


زینک (روی)

برای رشد سالم ضروری است و به بدن کودک کمک می‌کند تا با عفونت‌ها مبارزه کند.

نکته مهم

غذاهای دریایی و گوشت سرشار از زینک هستند. نخود و غنم نیز منابع خوب بیروکتی هستند.



ویتامین A

به تکامل بینایی و رشد سالم کودک کمک می‌کند.

نکته مهم

وقتی در حال خرید سبزی هستید از سبزی‌های ریز و نارنجی غافل نشوید. قلم سبزی‌های دارای برگ سبز تیره می‌توانند که منابع خوبی برای ویتامین A هستند.



ویتامین D

برای رشد و تکامل استخوان‌ها و دندان‌های کودک ضروری است.

نکته مهم

غذاهای لبنی و روغن دانه‌ای که حاوی ویتامین D باشند، پس به دنبال غذاهای سرشار از این ویتامین باشید.



لیست خرید

- ☐ اسفناج
- ☐ کلم بروکلی
- ☐ سیب زمینی
- ☐ ماست کم‌چرب
- ☐ تخم مرغ
- ☐ گوشت قرمز
- ☐ ماهی
- ☐ غلات غنی‌شده از آهن مخصوص کودکان
- ☐ نان گندم کامل