

Ø¬Ø§ÛÆÚ¯Ø§Ù‡ Û...ÛÆÙ^Ù‡ØÆ
Ø³Ø¨Ø²ÛÆØ¬Ø§Øª Û^ Ø¢Ø¨ Ø¯Ø±
Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ú©Ù^Ø¯Ú©

اطمینان حاصل کنید که برنامه غذایی روزانه کودکان شما شامل میوه‌ها، سبزیجات و آب است.

بر سراسر جهان کودکان برای داشتن یک رژیم غذایی سالم به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که کودکان از میوه و سبزیجات کمتر از بزرگسالان استفاده می‌کنند. به همین دلیل، به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



۱. این نمودار نشان می‌دهد که در سراسر جهان، کودکان از میوه و سبزیجات کمتر از بزرگسالان استفاده می‌کنند.

1 گزینه‌های مختلفی را برای کودکان فراهم کنید.

بازی کردن، خوردن و آشامیدن به کودکان کمک می‌کند تا با غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



2 تلاش، تلاش و تلاش کنید!

مادران و پدران باید به کودکان کمک کنند تا با غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



تلاش کنید تا به کودکان کمک کنید تا با غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.

3 الگوی مناسبی برای فرزندان باشید

بزرگسالان باید به کودکان کمک کنند تا با غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



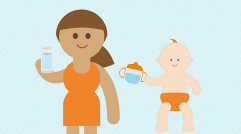
4 تنوعی از طعم‌ها را به کودک پیشنهاد کنید

کودکان باید به غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



5 به اندازه کافی به کودک خود آب بدهید تا سالم بماند

بزرگسالان باید به کودکان کمک کنند تا با غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.

www.babyandme.com

NEBBIS Baby & me