

$\emptyset \neg \emptyset \xi \hat{U} \mathbb{E} \acute{U} \neg \emptyset \xi \hat{U} \ddagger \hat{U} \dots \hat{U} \mathbb{E} \hat{U} \wedge \hat{U} \ddagger \emptyset \mathbb{E}$

$\emptyset^3 \emptyset \ddot{\cdot} \emptyset^2 \hat{U} \mathbb{E} \emptyset \neg \emptyset \xi \emptyset^a \hat{U} \wedge \emptyset \mathcal{C} \emptyset \ddot{\cdot} \emptyset \neg \emptyset \pm$

$\emptyset \ddot{\cdot} \emptyset \pm \hat{U} \ddagger \emptyset \xi \hat{U} \dots \hat{U} \ddagger \emptyset \circ \emptyset \circ \emptyset \xi \hat{U} \mathbb{E} \hat{U} \mathbb{E} \acute{U} \mathbb{C} \hat{U} \wedge \emptyset \neg \acute{U} \mathbb{C}$

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

در سراسر جهان، کودکان برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که کودکان اغلب تنها تا در سنین بالاتر نیز به تنهایی می‌توانند به کودک کمک کنند تا در سنین بالاتر نیز به تنهایی به سلامت خود دست یابند. در این مقاله، ما به شما کمک می‌کنیم تا آنچه کودکان در سنه کشور مختلف می‌خورند و همچنین پنج راهکار برای کمک به کودک برای یک شروع سالم، آورده شده است.



1. گزینه‌های مختلفی را برای کودکان فراهم کنید.

بزرگوار باشید! به کودکان اجازه دهید تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنند. به کودکان اجازه دهید تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنند.

2. تلاش، تلاش و تلاش کنید!

تلاش کنید تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنید. به کودکان اجازه دهید تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنند.

3. الگوی مناسبی برای فرزندان باشید

بسیار مهم است که شما به عنوان والدین، الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید. به کودکان اجازه دهید تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنند.

4. تنوعی از طعم‌ها را به کودک پیشنهاد کنید

کودکان با طعم‌های مختلفی، طعم‌های شیرین را به طعم‌های تلخ ترجیح می‌دهند. این به شما کمک می‌کند تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنید.

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

بسیار مهم است که شما به عنوان والدین، الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید. به کودکان اجازه دهید تا با انتخاب کردن، به انتخاب‌های خود اطمینان حاصل کنند.