

Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù^ÛŒÛŒ Ø¬Ø± ØªØºØ°ÛŒÙ‡: Ø·Ø¹Ù...â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ¬ØŒ Ø·Ø§Ù·Øªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ¬ØŒ Ø±ÙØ'â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ-

Ø§Ú©Ù†Ù^Ù† Ú©Ù‡ Ú©Ù^Ø¬Ù© Ø¬Ù...Ø§ Ø·ÙŒÙ† 8 ØªØ§ 10 Ù...Ø§Ù‡Ù¬ÙŒ Ø§Ø³ØªØŒ Ø·Ø¹Ù...
â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ¬ Ø±Ø§ Ù†Ø¬ÛŒØ¬Ù‡ Ø§Ø³Øª Ù^ ØªØ¬Ø±Ø°Ù‡ Ø·ÛŒØ¬ØªØ±ÙŒ Ø¬Ø±
Ø°Ø°Ø§ Ø®Ù^Ø±Ø°Ù† Ø¬Ø§Ø±Ø°ØŒ Ù^Ù, Øª Ø¢Ù† Ø±Ø³ÛŒØ¬Ù‡ Ø·Ø§ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛŒÙ...
Ù, Ø·Ø¹Ø§Øª Ø·Ø²Ø±Ù^â€ŒØ¬Ø± Ø±Ø§ Ø§Ù...Ø·Ø°Ø§Ù† Ú©Ù†ÛŒØ¬Ù^ Ø·Ù‡ Ø§Ù^ Ú©Ù...Ù©
Ù©Ù†ÛŒØ¬ØªØ§ Ø®Ù^Ø°Ø° Ø·Ø®Ù^Ø±Ø°. Ø§ÛŒÙ† Ø³Ù†ØŒ ÛŒÙ© Ø¬Ù^Ø±Ù‡
Ù‡ÛŒØ¬Ø§Ù†â€ŒØ§Ù†Û^ÛŒØ² Ø·Ø±Ø§ÛŒ ØªÛŒØ§Ù...Ù, Ú©Ù^Ø¬Ù© Ø¬Ù...Ø§ Ø§Ø³Øª. Ø§Ù^
Ø·Ø³ÛŒØ§Ø±ÙŒ Ø§Ø² Ù...Ù‡Ø§Ø±Øª Ù‡Ø§ÛŒ Ø·Ø°Ø°ÛŒÙ‡â€ŒØ§ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ¬ Ø±Ø§
ÛŒØ§Ø¬Ù...ÛŒâ€ŒÙ¬ÛŒØ±Ø°Ù^ Ø±Ù^Ø² Ø·Ù‡ Ø±Ù^Ø²Ù...Ø³ØªÙ, Ù, â€ŒØªØ±Ù...
ÛŒâ€ŒØ¬Ù^Ø°. Ø¬Ø± Ø§Ø¬Ø§Ù...Ù‡ Ø·Ù‡ Ø±Ø§Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÙ...Ù© Ø¬Ù^Ù© Ø¬Ù^Ù...Ù© Ø¬Ù^
Ù©Ù^Ø¬Ù© Ø·Ø±Ø§ÛŒÛŒØ±Ù^ÛŒØ¬Ù...Û^Ù^Ø±Ø°Ù† Ù^Ù^Ø±Ø°ÛŒØ¬Ù† Ù^ Ø±Ø°Ø°
Ø§Ø¹ØªÙ...Ø§Ø¬ Ø·Ù‡â€ŒÙ†Ù^Ø³ Ø§Ù^Ù^Û³Ø±Ø°Ø§Ø®ØªÙ‡Ù...ÛŒâ€ŒØ¬Ù^Ø°. Ø§ÛŒÙ†
Ø¬Ù^Ø±Ù‡Ù...Û^ØµÙ,,ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ¬ Ø·Ø±Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Û^ÛŒÛŒâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ
Ø·Ø°Ø°ÛŒÙ‡â€ŒØ§ÛŒ Ú©Ù^Ø¬Ù© Ø§Ø³Øª.



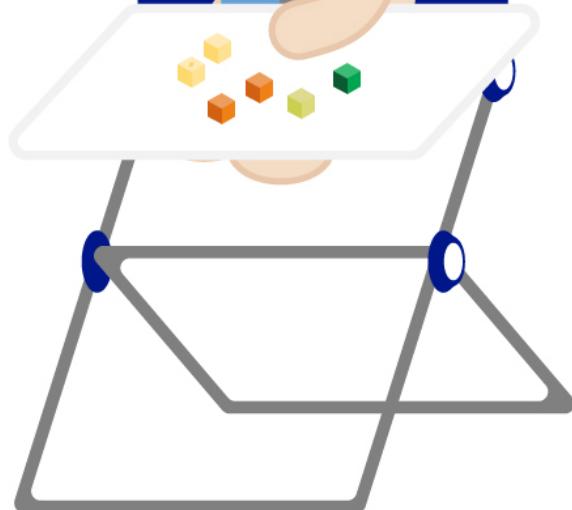
Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù^ÛŒÛŒ Ø§Ù^Ù„,) ØªØ¬Ø±Ø°Ù‡ Ø·Ø§Ù·Øªâ€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø¬ÛŒØ¬ØªÙ^ØµÛŒÙ...
ØµØ¬Ù‡Ù‡Ø²Ù...Ø§Ù† Ø¬Ù^Ø¬Ø§Ù† Ø¬Ø±Ø¢Ù^Ø±Ø°Ù† Ø¬Ø±Ù^Ø¬Ù©Ø§Ù† Ø·Ø§
ÛŒÙ©Ø¬ÛŒÙ...Ø·Ù...ØªÙ^Ø§Ù^Øª Ø§Ø³ØªØŒ Ø·Ù‡Ø§Ø¬Ø±Ø§ÛŒÙ† Ø§Ù^Ø±Ù^Ø±Ø²Ù†Ø°Ø¬Ù...
Ø§Ù‡Ù^Ø±Ù^Ø²Ø·Ù^Ø¬Ø§Ù† Ø¬Ø±Ù^ÛŒØ§Ù^Ø±Ø°Ù‡Ù...Ù^Ø±Ø§Ù†Ù^Ø°Ø§Ø¬ÛŒØ°. Ø§Ø²Ø²Ù...
Ø§Ù†Ù^Ù...Ù©Ù‡Ø¬Ø§Ù‡â€ŒÙ‡Ø§Ø¬Ù^Ø°Ø¹ Ø·Ù‡ Ø±Ø°Ø°Ù...ÛŒâ€ŒÙ©Ù†Ù^Ø°Ø°
Ù©Ù^Ø¬Ù© Ø¬Ù^Ø±Ø§Ù‡â€ŒÙ‡Ø§Ø¬Ù^Ø°Ø°Ù...Ù^Ø±Ø§Ø¬Ù^Ø°Ø°Ù...ÛŒâ€ŒÙ©Ù†Ø°Ø°
Ù©Ù^Ø±Ø§Ù^Ù^Û^ÛŒØ¬Ù...Ù^Ø±Ø°Ù^ÛŒØ¬Ù...Û^ÛŒØ³ØªÙ...Ù^Ø±Ø°Ø±Ø¢Ù...Ø¬Ù^Ø°
Ø§ÛŒ Ø§Ù^Ù...Ø·Ø§Ø¬ÛŒØ°:Ù^ÛŒØ§Ø²ÛŒÙ^ÛŒØ³ØªÙ...Ù^Ø±Ø°Ø±Ø¢Ù...Ø¬Ù^Ø°
Ø¬Ù^Ø¬Ø§Ù†â€ŒÙ‡Ø§Ù^Ù...Û^Ø±Ø°Ù^Ø°Ø°Ø§Ø¬ÛŒØ°Ù...ÛŒâ€ŒØªÙ^Ø§Ù†ÛŒØ°
Ø¬Ù^Ø§Ù^Ù...Ø·Ø°Ø§Ù^Ø§ÛŒÙ...Û^Ø±Ø°Ù...Ù^Ù, Ø·ÛŒÙ...Ù^ÛŒØ§ Ø·Ø°Ø§Ù^Ø§ÛŒÙ...Ø·Ø°Ø§Ù^Øª



Ú...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù^ÛŒÛŒ 4) Ú©Ù^Ø¬Û© Ø@Ù^Ø¬Ø' Ø°Ø°Ø§ Ù...ÛŒâ€ŒØ@Ù^Ø±Ø¬ØªÙ^ØµÛŒÙ•
ØµØ-Ù†Ù‡:Û©Ù^Ø¬Û© Ù†Ø¬Ø§Ù†Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ù...Ø¬Ù†ÛŒ Ø·Ø± Ø§ÛŒÙ†Û©Ù‡
Ø@Ù^Ø¬Ø' Ù, Ø§Ø¬Ø± Ø§Ø³Øª Ø·Ù‡ ØªÙ†Ù‡Ø§ÛŒÛŒ Ø°Ø°Ø§ Ø·Ø®Ù^Ø±Ø¬ Ø±Ø§ Ø¬Ù‡ Ø¬Ù...Ø§
Ù†Ø¬Ø§Ù† Ù...ÛŒâ€ŒØ¬Ù‡Ø-. Ø§Ù^ Ø±Ø§ Ù...ÛŒâ€ŒØ¬ÛŒÙ†ÛŒØ¬ Ú©Ù‡ Ø·Ø§Ù, Ø¬Ø±



Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø§Ø¬Ù^ÛŒÛŒ Ù‡Ù•Ø^Ù...) Ù†Ù^Ø'ÛŒØ¬Ù† Ø§Ø² Ù•Ù†Ø¬Ø§Ù†Ø^ØµÛŒÙ•
ØµØ-Ù†Ù‡:ÙŒÙ^Ø'ÛŒØ§Ù† Ø'ÛŒÙ† 8 Ø^Ø§ 10 Ù...Ø§Ù‡Û-ÛŒ Ù...Ø'Ø^Ø§Ù, Ù‡Ø³Ø^Ù†Ø^- Ø^Ø§
Ù...Ù‡Ø§Ø±Ø^â€œÙ‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø'ÛŒØ¬ÛŒØ§Ø' Ø'Û-ÛŒØ±Ù†Ø^-Ù^ Ø§ÛŒÙ† Ø²Ù...Ø§Ù†ÛŒ Ù...
Ù†Ø§Ø³Ø' Ø'Ø±Ø§ÛŒ Ø'Ù...Ø§Ø³Ø^ Ø^Ø§ Ù†Ù^Ø'ÛŒØ¬Ù† Ø§Ø² Ù•Ù†Ø¬Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø'Ù‡ Ø§Ù^



راهنمای ایمنی کودک در فرایند غذا خوردن

مهارت کودک شما در جویدن غذا به تدریج بهتر می‌شود ولی هنوز برای خوردن غذاهای چسبیناک، ریز و گرد آماده نیست. بنابراین از دادن غذاهایی که اختلال خفه شدن برای کودک دارند، خودداری کنید:

دانه انگور
ذرت بوداده
آجیل

تکههای سبز خام
گوجه فرنگی گیلاسی
کشمش

تکههای بزرگ کرده بادام زمینی
تکههای سبزیجات خام و سفت
سوسیس
آبنبات

هنگامی که کودک شما در حال غذا خوردن یا نوشیدن است، باید در جای ایمن، در حالت نشسته و تحت نظارت شما باشد. با فراهم کردن شرایط زیر او را برای آینده آماده کنید:

هربار تنها چند تکه
از غذا را بخورد، از کوچک
تا یکدفعه دهانش
پر از غذا نشود.

حالا که کودک شما
 قادر است تکههای
غذا را بردارد، از کوچک
بودن تکههای غذا
مطمئن شوید.

اگر کودک شما سیر
شده و نشانههای
سیری از خود نشان
می‌دهد، او را به خوردن
غذای بیشتر وادار
نکنید. او را به کار
دیگری سرگرم کنید و
بعد غذا دادن را مجدداً
امتحان کنید.

ØÙ†Ù^Ø'Ø^-