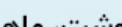


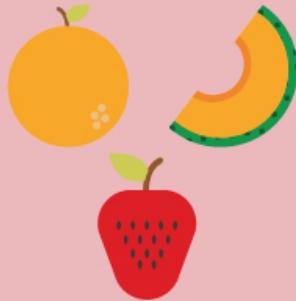
Ø-Ø± Ù...Ù†Ù^ ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ ØªÙ†Ù^Ø¹
Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø- Ú©Ù†ÛŒØ-!

Ù...Ù...ÚØÙ† Ø§Ø³Øª Ø·Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ø!Ø§Ø·Øª ÚØØ±Ø·Ù‡ Ø·Ø§ØÛŒØ· ÚØÙ‡ Ù‡Ø± Ø±Ù^Ø²
ÛŒÙ© ØØØØØ§ÛŒ ØªÚØØ±Ø§Ø±ÛŒ Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø®Ù^Ø· Ø·Ø·Ù‡ÛŒØ·ØŒ Ù...
Ø®ØµÛØµØ§Û< Ø§Û·Ø± Ø·Ø·Ø§Û†ÛŒØ· Ø§Û· Ø·Ø§ Ø±Ø¶Ø§ÛŒØª ÚØØ§Û...Ù,, Ø§ÛŒÙ†
ØØØØØ§ Ø±Ø§ Ø®Ù^Ø§Û‡Ø· Ø®Û^Ø±Ø·ØŒ Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Û,, Ø§ÛŒÙ† Ù...Ù^Ø¶Ù^Ø· Ø·ÛŒØ·ØªØ±
Ø®Ù^Ø§Û‡Ø· Ø·Ù^Ø· Ø·Ø± Ø§Ø·Ø§Û...Ù‡ Ø§ÛŒØ·Ù‡â€œÙ‡Ø§ÛŒ Ø³Ø§Ø·Ù‡â€œØ§ÛŒ Ø±Ø§
Ø·Ø±Ø§ÛŒ ØªÛ†Û^Ø· Ø·Ø@ØÛŒØ·Ù‡ Ø·Ø±Ù†Ø§Û...Ù‡ Ø·ØØØ§ÛŒÛŒ ÚØÙ^Ø·Û©
Ø·Ø·Û^Û† Ø§ÛŒÙ†Û©Ù‡ Ø·Ø± Ø§Ø³ØªÛ·Ø§Ø·Ù‡ Ø§Ø²Ù...Ù^Ø§Ø·Ù...ØØØÛŒ Ø·Ø§Ø§Û‡Ù...
ÛŒØª ÚØÙ^Ø·Ø§Û‡ÛŒ ÚØÙ†ÛŒÙ...ØŒ Ø¢Ù^Ø±Ø·Ù‡â€œØ§ÛŒÙ...Ù³/4Ù†Ø· Ú·Ø±Ù^Û‡
ØØØØØ§ÛŒÛŒØªÛ†Û^Ø·Ø·ØŒ Ø·Ø·Ø§Ø·Ù,, Ù^ Ø·Ù,,Ø§Ø·Ù†Ø·Ø·Ø§Ø±Ù‡ ÚØÙ,,ÛŒØ·Ù‡Ø§ÛŒ
Ø·Ø³ØªÛŒØ§Ø·ÛŒ Ø·Ù‡ Ø·Ø±ÙŒÙ... ØØØØØ§ÛŒÛŒ Ø³Ø§Û,,Ù... Ø·Ø±Ø§ÛŒ ÚØÙ^Ø·Û©
Ù‡Ø³ØªÛ†Ø·Ù‡Ø· Ø‡Ø± Ø±Ù^Ø² Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø· Ø®Ù^Ø· Ø·Ø·Ø§Û‡Ø§ÛŒÛŒ Ø§Ø²Ù‡Ø±ÛŒÙ©
Ø§Ø²Ù·Ø±Ù^Û‡â€œÙ‡Ø§ÛŒ Ù³/4Ù†Ø·â€œÙŒÛ·Ø§ÛŒÙ...Ø®Ù^Ø·Ø§ÛŒÛŒ Ø·Ø·Ù‡ÛŒØ·Ù...
ÛŒÙ†Ø§Û† Ø·Ø§ØµÛ,, ÚØÙ†ÛŒØ·ÛØÙ‡ Ø·Ø§Û·Ø·â€œÙ‡Ø§ÛŒÙ...Ø®ØªÛ,,Ù·Ø·ØØØÛŒÛŒ
Ø±Ø§ Ø§Û...Ø·Ø·Ø§Û†Ù...ÛŒâ€œÙŒÛ†Ø·

لبنیات	غلات	گوشت، ماهی و غذاهای پروتئینی	سبزیجات	میوه‌ها	گروه غذایی
					

1. Ù...ÛŒÙ^Ù‡â€ŒÙ‡Ø§

این موارد را امتحان کنید ...



فرزند شما موز دوست دارد؟

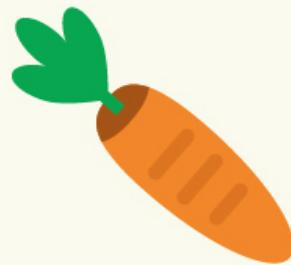
گرمک، پرتقال و توت فرنگی

Ù•Ø±Ù†Ù¬ÛŒ Ø±ÙŒ Ø§Ù„Ù©Ù‡Ù†Ù...Ù¬ÛŒ Ø³Ø±Ø’Ø§Ø±Ø§Ø²Ù³/ØªØ§Ø³ÛŒÙ...Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¬ØŒ Ø¬Ø±Ø±Ù¬ÛŒÙ...Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒÙ©Ù^Ø¬Ù©ØªÙ†Ù^Ø¹Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø¬Ù©Ù†ÛŒØ¬.2. Ø³Ø°Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª

این موارد را امتحان کنید ...



فرزند شما هویج دوست دارد؟

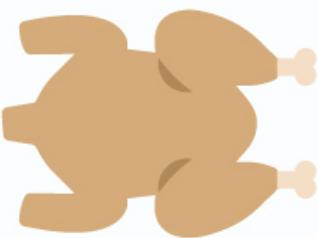


سیب زمینی شیرین، کلم بروکلی و فلفل دلمه‌ای قرمز

ابن موارد را امتحان کند ...



فرزند شما مرغ دوست دارد؟



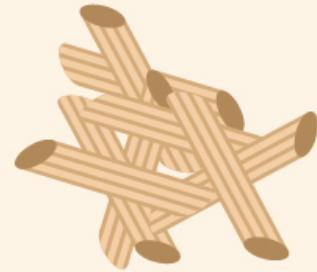
ماهى سالمون، لوبيا و تخم مرغ

Ú-Ù^Ø'Ø^a Ù...Ø§Ú©ÛÆØ§Ù†ÛÆ Ù...Ø«Ù,, Ù...Ø±Ø^ ØÆØ§ Ø·Ù^Ù,Ù,,Ù...Ù^Ù† Ø§Ø^
Ø^Ø^Ø§Ù‡Ø§ÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø^Ø^ Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ú©Ù^Ø^-Û©Ø§Ù† Ù^ Ù‡Ù...Ù†Ù†ÛÆÙ† Ø^Ø§ÛÆØ±
Ø§Ø^Ø¶Ø§ÛÆ Ø@Ø§Ù†Ù^Ø§Ø^Ù‡ Ø§Ø^Ø^a. Ù^¾Ø@Ø^aÙ† ØçÙ† Ø^Ø§Ø^Ù‡ Ø§Ø^Ø^a Ù^ Ù...
ÛÆà€ÆØ^Ù^Ø§Ù†Ø^- Ø^Ù‡ Ø^ÛÆÙ^Ù‡à€ÆÙ^Ø§ÛÆ Ù...Ø@Ø^aÙ,,Ù• Ù^ Ø^Ù‡ Ø^Ù†Û^Ø§Ù†
Ø^-Ø^Ø^ÛÆ Ø§Ø^Ø§Ù†Ù^Ø§Ø^a Ù...Ø@Ø^aÙ,,Ù• Ø^Ø^Ø^Ø§ Ø^Ø^Ø^Û^Ø^Ø^a Ù...

اپنے موارد را امتحان کنیں ...



فرزند شما ماکارونی دوست دارد؟



بلغور، کینوآ و برنج قهوه‌ای

فرزند شما پنیر دوست دارد؟

اپنے موارد را امتحان کنیں ...



پنیرهای نرم مثل پنیر فتا و کاتیج