

Ú†Ø·ÙˆØ± Ø§Ø² Ø§Ø³ØªÙ,Ù,,Ø§Ù,, Ú©ÙˆØˉÚ© ØˉØ± Ø°Ø°Ø§ Ø®ÙˆØ±ØˉÚ† Ø-Ù...Ø§ÙŒØª Ú©Ù†ÙŒÙ...ØŸ

Ø±ÙˆØ²Ù‡Ø§ÙŒÙŒ Ú©Ù‡ ØˉØ§ÙŒØˉ ØˉØ§ Ù,Ø§ØˆÙ, ØˉÙ‡ ÙˆØ±Ø²Ù†Øˉ Ø®ÙˆØˉ Ù¾ÙˆØ±Ù‡ Ù...
ÙŒæŒØˉØ§ØˉÙŒØˉ ÛˆØ°ØˆÙ‡ Ùˆ Ø§Ù©Ù†ÙˆÙ† Ø²Ù...Ø§Ù† Ø§ÙŒÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ ØˉØ§
Ø§Ø³ØªÙˆØ§ØˉÙ‡ Ø§Ø² Ø²ÙŒØ±Ø§Ù†ØˉØ§Ø² ŒŒ Ú©ÙˆØˉÚ© Ø®ÙˆØˉ Ø±Ø§ ØªØˆÙˆŒÙ, ØˉÙ‡
Ø®ÙˆØ±ØˉÙ† Ø°Ø°Ø§ ØˉØ§ Ø§Ø±Ø§ØˉÙ‡ Ø®ÙˆØˉ Ú©Ù†ÙŒØˉØŒ ØˉÙ‡ Ú©ÙˆØˉÚ©
Ù†ÙˆÙ¾Ø§ÙŒ Ø®ÙˆØˉ Ø§ØˉØ§Ø²Ù‡ ØˉØˉÙ‡ÙŒØˉ Ø®ÙˆØˉ ØˉÙ‡ ØˆÙˆØ± Ù...Ø³ØªÙ,Ù,, ØˉØ±
Ù...Ø³ÙŒØ± Ø§Ù©ØªØˆØ§Ùˆ ØˆØˆÙ...æŒÙ‡Ø§ÙŒ ØˆØˉÙŒØˉ Ù,ØˆÙ...
ØˉØ±ØˉØ§Ø±Øˉ.Ø-Ø§Ù,,Ø§ Ú©Ù‡ ÙˆØ±Ø²Ù†Øˉ ØˆÙ...Ø§ Ø±Ø³Ù...Ø§Ùˆ ÙˆØ§Ø±Øˉ ØˉÙˆØ±Ù‡
Ù†ÙˆÙ¾Ø§ÙŒØˉ ØˆØˉÙ‡ Ø§Ø³ØªŒØ°Ø°Ø§ Ø®ÙˆØ±ØˉÙ† ØˉÙ‡ ØªØˉØ±ØˉÙ‡æŒØ§ÙŒ
Ù‡ÙŒØˉØ§Ù†æŒØ§Ù†ÙˆÙŒØˉ ØˉØ±Ø§ÙŒ ØˆÙ...Ø§ Ùˆ Ø§Ùˆ ØªØˆØˉÙŒÙ,, ØˆØˉÙ‡æŒØ§Ø³Øª.
Ø§Ùˆ Ù†Ù‡ ØªÙ†Ù‡Ø§ Ù,Ø§ØˆÙ, Ø°Ø°Ø§ÙŒØˆ Ø±Ø§ Ø®ÙˆØˉØˆ ØˉØ±Ù...ÙŒæŒØˉØ§Ø±Øˉ
ØˆÙ,,Ú©Ù‡ Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª ØˉÙ‡ ØˆÙ...Ø§ ØˆÙˆÙˆŒØˉ Ú©Ù‡ Ù...ÙŒæŒØ®ÙˆØ§Ù‡Øˉ
Ù†Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÙŒØˉ ØˆØ®ÙˆØ±Øˉ. ØˉØ§ Ø§ÙŒÙ†Ú©Ù‡ Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª ØˉØ±
Ø§ØˆØˆØˆØ§ÙŒ Ú©Ø§Ø± Ú©Ø«ÙŒÙˆæŒÙ©Ø§Ø±ÙŒæŒÙ‡Ø§ÙŒ Ú©ÙˆØˉÚ© Ø²ÙŒØ§Øˉ
ØˉØ§ØˆØˆØŒ Ù‡Ù...Ù‡ Ø§ÙŒÙ†æŒÙ‡Ø§ ØˉÙ‡ Ù...ØˆÙ†ÙŒ Ù,,ØªØˆ ØˉØ±ØˉÙ† ÙˆØ±Ø²Ù†Øˉ
ØˆÙ...Ø§ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ Ø®ÙˆØ±ØˉÙ† Ø®ÙˆØˉ Ø§Ø³Øª. ØˆÙ...Ø§ Ù...ÙŒæŒØªÙˆØ§Ù†ÙŒØˉ Ø§Ø²
ØµØ±Ùˆ ÙˆØˆØˉÙ‡æŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒØˉ ØˉØ§ ØˆØŒÙˆØ± ØªÙ...Ø§Ù... Ø§ØˆØŒØ§ÙŒ
Ø®Ø§Ù†ÙˆØ§ØˉÙ‡ Ù,,ØªØˆ ØˆØˆØ±ÙŒØˉ ÙˆÙ‡Ù...Ù‡ Ø±Ù...ÙŒØ² Ø°Ø°Ø§ ÙŒÙ© Ù†ÙˆØˆ
Ø°Ø°Ø§ ØˆØ®ÙˆØ±ÙŒØˉ. Ù‡Ø± Ú†Ù‡ Ú©ÙˆØˉÚ© ØˉØ± Ø°Ø°Ø§ Ø®ÙˆØ±ØˉÙ† Ù...
Ø³ØªÙ,Ù,,æŒØªØ± æŒØˆÙˆØˆØŒ Ø§ÙŒÙ†Ú©Ù‡ ØˉÙ‡ Ø§Ùˆ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙŒ Ù...ØªÙ†ÙˆØˆÙŒ
Ù¾ÙŒØˉÙ†Ù‡Ø§Øˉ Ú©Ù†ÙŒØˉ Ùˆ ØˉÙ‡ Ø§Ùˆ Ø§ØˉØ§Ø²Ù‡ ØˉÙ‡ÙŒØˉ Ú©Ù‡ Ø®ÙˆØˉØˆ
ØªØµÙ...ÙŒÙ... ØˆÙˆÙŒØ±Øˉ Ú†Ù‡ Ú†ÙŒØ²ÙŒ Ùˆ Ú†Ù,ØˉØ± ØˆØ®ÙˆØ±ØˉØŒ Ø§Ù‡Ù...ÙŒØª
ØˆÙŒØˆØªØ±ÙŒ Ù...ÙŒæŒÙŒØ§ØˆÙ...Ù...ØˆÙ...Ø§ÙŒ Ú©ÙŒÙ©ØŒÙŒØ§ ØˉØ± ØˆØˆÙ†
ØªÙˆÙ,,Øˆ ÙŒÙ©Ø³Ø§Ù,,ÙˆÙŒ Ø§Ùˆ ØˉØ§ Ø§ÙŒÙ† ØªØ±Ø§Ù,, Ù...ÙˆØ§ØˉÙ‡ ØˆØˉÙŒØˉ Ú©Ù‡
ØˉØ±Ø§ÙŒ Ø§ÙˆÙ,,ÙŒÙ† ØˉØ§Ø± ØˉÙ‡ Ø§Ùˆ Ú©ÙŒÙ© ØˆØˉÙ‡ÙŒØˉØŸÙ...ÙŒØªÙˆØ§Ù†ÙŒØˉ
ØˆØˉÙˆÙ† ØªØˆØˆ ÙˆØˆØ§Ø± Ù,Ø±Ø§Ø± ÛˆØ±ÙˆØªÙ† Ú©ÙˆØˉÚ© Ø§ØˉØ§Ø²Ù‡ ØˉÙ‡ÙŒØˉ ØªØ§
Ø§Ùˆ Ø§ÙŒÙ†ÙˆÙˆÙ†Ù‡ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙŒ Ù...Ù†Ø§ØˆØˆØªÙŒ Ø±Ø§ Ú©Ù‡ ÙˆÙ,Øˆ ØˉØ± Ù...
ÙˆÙ,ØˆÙŒØªæŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø®Ø§Øµ Ø±ÙˆÙŒ Ù...ÙŒØ² Ø°Ø°Ø§ Ù,Ø±Ø§Ø± Ù...
ÙŒæŒÙˆÙŒØ±Ù†Øˉ Ø±Ø§ ØˆÙ†ØˆØˉ Ùˆ Ø®ÙŒØ§Ù,,ØªØ§Ù† Ø±Ø§ØˆØˆ ØˉØ§ØˆØˉ Ú©Ù‡ Ú©Ù...
Ø§Ù©Ø§Ù† Ø§Ø² Ø§ØµÙˆÙ,, ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡ ÙˆØ§Ù©Ù†ØˆÙŒ Ù¾ÙŒØ±ÙˆÙŒ Ù...
ÙŒæŒÙ©Ù†Ù†ÙŒØˉ. Ù†Ù©ØªÙ‡ Ù...Ù‡Ù... Ø§ÙŒÙ†ØˉØ§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ú©ÙˆØˉÚ© ØˆÙ...Ø§ Ù...
ØªÙˆØˉÙ‡ Ø§Ø±ØªØˆØ§Øˆ Ø§ÙŒÙ† Ø®ÙˆØ±Ø§Ù©ÙŒæŒÙ‡Ø§ÙŒ Ø®Ø§Øµ ØˉØ§ Ù...
Ø±Ø§Ø³Ù... ØŒÙ†æŒÙ‡Ø§ ØˆØˉÙ‡ ØˉØ§ØˆØˆ.ØªØˆÙ,ÙŒÙ,Ø§ØªÙŒ Ú©Ù‡ Ø±ÙˆÙŒ
Ú©ÙˆØˉÚ©Ø§Ù† ØˉØ± Ø³Ù†ÙŒÙ† ØˉØ§Ù,,Ø§ØªØ± Ø§Ù†ØˆØ§Ù... ØˆØˉÙ‡ Ù†ØˆØ§Ù† Ù...
ÙŒæŒØˉÙ‡Øˉ Ú©Ù‡ Ù‡Ø± Ú†Ù‡ ÙˆØ§Ù,,Øˆ ÙŒÙ† ØˆÙŒØˆØªØ± Ø±ÙˆÙŒ Ù...Ù...Ù†ÙˆØˆÙŒØª
ÙŒÙ© Ø°Ø°Ø§ ØªÙ,,Ø§Øˆ Ú©Ø±ØˉÙ‡æŒØ§Ù†ØˆØŒ Ø§ØˆØªÙ...Ø§Ù,, Ø²ÙŒØ§ØˉÙ‡æŒØ±ÙˆÙŒ
Ú©ÙˆØˉÚ© ØˉØ± Ù...ØµØ±Ùˆ ØŒÙ† Ø°Ø°Ø§ Ù¾Ø³ Ø§Ø² Ú©Ù...ØªØ± ØˆØˉÙ† Ú©Ù†ØªØ±Ù,,
ÙˆØ§Ù,,Øˆ ÙŒÙ† ØˆÙŒØˆØªØ± ØˆØˉÙ‡ Ø§Ø³Øª. Ù...Ù‡Ù...æŒØªØ± Ø§Ø² ØŒÙ† Ø§ÙŒÙ†Ú©Ù‡
Ù...ØˆØˉÙˆØˉÙŒØˆ Ø°Ø°Ø§ÙŒØˉ Ø²ÙŒØ§Øˉ ØˉØ±Ø§ÙŒ Ú©ÙˆØˉÚ© ØˉØ§ØªØ« Ù...
ÙŒæŒØˆÙˆØˉ Ø§Ùˆ Ù†ØªÙˆØ§Ù†Øˉ Ù†ØˆØ§Ù†Ù‡æŒÙ‡Ø§ÙŒ ÛˆØ±Ø³Ù†ÙˆÙŒ Ùˆ ØªÙŒØ±ÙŒ
Ø®ÙˆØˉ Ø±Ø§ ØˉÙ‡ Ø®ÙˆØˉÙŒ ØªØˆØ®ÙŒØµ ØˉÙ‡Øˉ Ùˆ Ø§ØˆØªÙ...Ø§Ù,, Ø§ÙˆØ²Ø§ÙŒØˆ
ÙˆØ²Ù† Ø§Ùˆ ØˉØ± Ø³Ù†ÙŒÙ† ØˉØ§Ù,,Ø§ØªØ± Ø§ÙˆØ²Ø§ÙŒØˆ ÙŒØ§ØˆØˆ.Ø§Ù,,ÙˆÙˆÙŒ
Ø®ÙˆØˉÙŒ ØˉØ±Ø§ÙŒ Ø§Ùˆ ØˉØ§ØˆÙŒØˆ ØªØ§ ØˉØ± ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø§Ø² ØˆÙ...Ø§
Ø§Ù,,ÙˆÙˆ ØˆÙˆÙŒØ±Øˉ Ùˆ Ù‡Ù...Ø§Ù† Ø°Ø°Ø§ÙŒ Ø³Ø§Ù,,Ù...ÙŒ Ú©Ù‡ ØˆÙ...Ø§ Ù...
ÙŒæŒØ®ÙˆØ±ÙŒØˉ Ø±Ø§ ØˆØ®ÙˆØ±Øˉ. Ø§ÙˆØ± Ø§ØˆØ³Ø§Ù Ù...ÙŒæŒÙ©Ù†Ù†ÙŒØˉ Ú©Ù‡
ØˉØ±Ø§ÙŒ Ø§Ø±ØªÙ,Ø§Øˆ; Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª ØªØ°Ø°ÙŒÙ‡ Ø®ÙˆØˉ Ù†ÙŒØ§Ø² ØˉÙ‡ Ø§ÙŒØˉØ§Øˆ
ØªØ°Ø°ÙŒÙŒØ±Ø§ØªÙŒ ØˉØ± ØˉØ±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÙŒÙŒæŒØªØ§Ù† ØˉØ§Ø±ÙŒØˉ

[illegible]

[illegible]

Ø§Ú©ØªØ'Ø§Ù•Ø§Øª Ø'Ø¹Ø¬ÙŒ Ù,Ù¬ÙŒŒŒŒØªØ± Ø'Ù¬Ø¬.



سالم آغاز كنيد، سالم بمانيد

— برنامه‌ی غذایی ۱۰۰۰ روز اول —

با «برنامه غذایی 1000 روز اول زندگی» در مورد قدرت تغذیه بیشتر بدانید.

www.babyandme-ir.nestle.com



تغذگی

از آن استفاده می‌کند، یک علامت بزنید. اگر هم یک غذای

تاریخ: / /

سبزیجات	میوه	غلات	امتحان غذای جدید
			
			
			
			
			
			
			

Ù...ØªÙ¬Ø¬Ù± Ù†Ù± Ø§Ù,Ù¬Ù¬Ù±Ø§ Ù¬ Ø±Ù¬Ù†Ø¬Ù±Ø§ÙŒÙŒ Ø¬Ø± Ø±Ù¬ÙŒÙ... Ø°Ø°Ø§ÙŒÙŒ Ù©Ù¬Ø¬Ù© Ù†Ù¬Ù¼Ø§ÙŒ Ø®Ù¬Ø¬ Ø¬Ù±ŒŒØ§ÙŒØ¬ØŸ ØŒÙŒØ§ Ø§Ù¬ Ù±Ø± Ø±Ù¬Ø² Ø°Ø°Ø§Ù±Ø§ÙŒÙŒ Ø§Ø² Ù±Ù...Ù± Ù¬Ø±Ù¬Ù±ŒŒÙ±Ø§ÙŒ Ø°Ø°Ø§ÙŒÙŒ Ù¬...

ÛÆâ€œØ®ÛˆØ±Ø¯ØŸ Ø§Ú¯Ø± Ú¯Ø±ÛˆÛ‡ÛÆ ÛˆØ¬ÛˆØ¯ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ Û©Û‡ Û•Ø±Ø²Û†Ø¯ Ø´Û...Ø§
Ø§Ø² Ø†Û† Û©Û...ØªØ± Ø§Ø³ØªÛ•Ø§Ø¯Û‡ Û...ÛÆâ€œÛ©Û†Ø¯Øœ Ø†Û† Ú¯Ø±ÛˆÛ‡ Û©Ø¯Ø§Û...
Ø§Ø³ØªØŸ