

Ø±ÚŒÙ... ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ Ø³Ø§Ù,,Ù...
Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§ Ø·Ù‡ Ú†Ù‡
Ù...Ø¹Ù†Ø§Ø³ØªØÝ

علاوه بر خریدهای معمول که شامل انواع میوه‌ها و سبزیجات می‌شوند مواد غذایی از سایر گروههای غذایی مثل غلات، لبیتان، گوشت، ماهی و غذاهای پروتئینی را نیز در سبد خرید خود جای دهید. مواد غذایی را انتخاب کنید که حاوی سه ماده مغذی مهم هستند که معمولاً در رژیم غذایی کودک نوپا از آن‌ها غفلت می‌شود.



لیست خرید

آهن

	<input checked="" type="checkbox"/> گوشت گوساله
	<input checked="" type="checkbox"/> عدس
	<input checked="" type="checkbox"/> اسفناج
	<input checked="" type="checkbox"/> غلات صبحانه غنی‌شده با آهن

ویتامین D

	<input checked="" type="checkbox"/> ماهی سالمون
	<input checked="" type="checkbox"/> تخم مرغ
	<input checked="" type="checkbox"/> هاست مخصوص کودکان

چربی‌های سالم

	<input checked="" type="checkbox"/> ماهی تن - قزل آلا
	<input checked="" type="checkbox"/> روغن زیتون یا کانولا
	<input checked="" type="checkbox"/> دانه‌ها و آجیل چرخ‌شده
	<input checked="" type="checkbox"/> آوکادو

فراموش نکنید!

خرید غذایی را که نمک و شکر زیادی دارد، محدود کنید. این مواد غذایی حجم زیادی از معدده کودک شما را انشغال خواهد کرد که می‌تواند به غذاهای مغذی اختصاص داده شود.

با «برنامه غذایی ۱۰۰ روزه اول زندگی» در مورد فرمت تبلیغاتی پیشتر بدانید.

Nestlé
Baby & me
سلام آغاز کنید، سلام بینید
برنامه غذایی ۱۰۰ روزه

فرمایشی

فرمایشی

فرمایشی

Ù„Ø·Ù†ÛŒØ§ØªØŒ Ø°Ù,Ø§ØªØŒ Ú-Ù^Ø·ØªØŒ Ù...Ø§Ù‡ÛŒ Ù^ Ø·Ø·Ø§Ù‡Ø§ÛŒ
Ù¾Ø±Ù^ØªØ·ÛŒÙ†ÛŒ Ø±Ø§Ù‡ÛŒØ§Ø±ÛŒ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ø§ÛŒÙ† Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡
Ø§Ø·Ù...ÛŒÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Ú©Ù†ÛŒØ- Ù·Ø±Ø²Ù†Ø- Ú©Ù^Û†Û© Ø·Ù...Ø§ Ù‡ÛŒÙ†ÛŒÙ©
Ø§Ø² Ù...Ù^Ø§Ø- Ù...Ø·Ø·ÛŒ Ø§Ø³Ø§Ø³ÛŒ Ø±Ø§ Ø§Ø² Ø·Ø³Øª Ù‡Ù...ÛŒâ€ŒØ-Ù‡Ø-. Ø·Ù‡
ÛŒØ§Ø- Ø-Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§ØÛŒØ- Ú©Ù‡ Ø·Ù...Ø§ Ø§Ù„Ú-Ù^ÛŒ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù†
Ù‡Ø³ØªÛŒØ·ØŒ Ù¾Ø³ Ø·Ù‡ Ø§Ù^ Ù†Ø·Ø§Ù† Ø·Ø-Ù‡ÛŒØ- Ú©Ù‡ Ú‡Ù,Ø-Ø± Ø§Ø² ØªØ·Ø·ÛŒÙ‡
Ø³Ø§Ù„Ù... Ù„Ø·Øª Ù...ÛŒâ€ŒØ-Ø±ÛŒØ- ØªØ§ Ø§Ù^ Ù†ÛŒØ² Ù‡Ù...ÛŒÙ† Ø-Ø³ Ù„Ø·Øª Ø±Ø§
ØªØ-Ø±Ø·Ù‡ Ú©Ù†Ø-.