

Ú†Ø§Ù,,Ø´ Ò...ÛÆØ§Ù† Ò`Ø¹Ø¬Ù‡â€œÙ‡Ø§

چالش میان وعده‌ها

1 اسهولی میوه‌ای

2 ساندویچ کوچک با نان

3 هویج پخته شده

4 بلغور جو دوسر

5 اسنک‌های آماده

انتخاب و ترکیب مواد غذایی

با یک گزینه از میان میوه‌ها یا سبزیجات شروع کنید

میوه‌ها

سبزیجات

یک یا دو مورد دیگر از سایر گروه‌های غذایی اضافه کنید

لبنیات

غلات

از آب‌رسانی به بدن کودک غافل نشوید

مراقب خطر خفگی باشید!

چالش میان وعده‌ها

میان وعده‌ها، فرصتی عالی برای معرفی غذاهای جدید به کودک شماست. با استفاده از این چالش، می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا با غذاهای جدید آشنا شود و تنوع غذایی خود را افزایش دهد. این چالش شامل 5 مرحله است که در ادامه به شما خواهیم گفت.

1 اسهولی میوه‌ای

اسهول میوه‌ای: میوه‌ای که به راحتی هضم می‌شود و اسهول را تسکین می‌دهد.

اسهول میوه‌ای: میوه‌ای که به راحتی هضم می‌شود و اسهول را تسکین می‌دهد.

2 ساندویچ کوچک با نان

ساندویچ کوچک با نان: یک تکه نان کوچک با یک تکه گوشت یا پنیر و یک تکه میوه یا سبزیجات.

ساندویچ کوچک با نان: یک تکه نان کوچک با یک تکه گوشت یا پنیر و یک تکه میوه یا سبزیجات.

3 هویج پخته شده

هویج پخته شده: هویج که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

هویج پخته شده: هویج که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

4 بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر: بلغور جو دوسر که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

بلغور جو دوسر: بلغور جو دوسر که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

5 اسنک‌های آماده

اسنک‌های آماده: اسنک‌های آماده که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

اسنک‌های آماده: اسنک‌های آماده که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

انتخاب و ترکیب مواد غذایی

با یک گزینه از میان میوه‌ها یا سبزیجات شروع کنید

میوه‌ها

سبزیجات

میوه‌ها: میوه‌های تازه یا منجمد شده که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

سبزیجات: سبزیجات تازه یا منجمد شده که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

یک یا دو مورد دیگر از سایر گروه‌های غذایی اضافه کنید

لبنیات

غلات

لبنیات: لبنیات تازه یا منجمد شده که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

غلات: غلات تازه یا منجمد شده که به خوبی پخته شده و به تکه‌های کوچک خرد شده است.

از آب‌رسانی به بدن کودک غافل نشوید

مراقب خطر خفگی باشید!

از آب‌رسانی به بدن کودک غافل نشوید: به کودک خود کمک کنید تا با آب‌رسانی به بدن خود آشنا شود و تنوع غذایی خود را افزایش دهد.

مراقب خطر خفگی باشید!: مراقب باشید که کودک خود را از خطر خفگی آگاه کنید و به او کمک کنید تا با غذاهای جدید آشنا شود.