

Ù,ÛŒØ³Øª Ø®Ø±ÛŒØ¬ Ø¶Ø±Ù^Ø±ÛŒ
Ø·Ø±Ø§ÛŒ Ú©Ù^Ø¬Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§ÛŒ Ø‘Ù...
Ø§

لیست خرید ضروری برای کودک نوپای شما

الگوی غذایی کودک تا دوسالگی او شکل خواهد گرفت. به همین دلیل مهم است بدانندگان خواهش را باید از لیست خرید تاریخ و کدام خواهش را باید به آن اختصاص بینند سعی کنید تا با خرید به موقع از دریافت تمام مواد خواهش مورد نیاز کودک در زمان مناسب اطمینان برقرار کنند.

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



لیست خرید

آهن

	گوشت گوساله
	عدس
	اسفناج
	غلالت میوه‌انه غنی‌شده با آهن

ویتامین D

	ماهی سالمون
	تخم مرغ
	هاست مخصوص کودکان

چربی‌های سالم

	ماهی تن - قزل آلا
	روغن زیتون یا کانولا
	دانه‌ها و آجیل چرخشده
	آووکادو

فراموش نکنید!

خرید خذایی را که نمک و شکر زیادی دارد، محدود نکنید. این مواد غذایی جسم زیادی از معده کودک شما را انشغال خواهد کرد که می‌تواند به غذاهای مغذی اختصاص داده شود.

