

Ù,,ÛÆØ³Øª Ø®Ø±ÛÆØ- Ø¶Ø±Û^Ø±ÛÆ  
Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ú©Û^Ø-Ú© Û†Û^Û¾Ø§ÛÆ Ø´Û...  
Ø§

# لیست خرید ضروری برای کودک نوپای شما

انگور تغذیه کودک تا دوسالگی او مشکل خواهد گرفت. به همین دلیل مهم است بدانید کدام غذاها را باید از لیست خرید خارج و کدام غذاها را باید به آن اضافه کنید. سعی کنید تا با خرید به موقع از دریافت تمام مواد غذایی مورد نیاز کودک در زمان مناسب اطمینان برقرار کنید.

علاوه بر خریدهای معمول که شامل انواع میوه‌ها و سبزیجات می‌شوند مواد غذایی از سایر گروه‌های غذایی مثل غلات، لبنیات، 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



### ویتامین D



### چربی‌های سالم



### فراموش نکنید!

خرید غذاهایی را که نمک و شکر زیادی دارند، محدود کنید. این مواد غذایی حجم زیادی از معده‌ی کودک شما را اشغال خواهد کرد که می‌تواند به غذاهای مغذی اختصاص داده شود.

