

Ù¾¼ÛÆØ-Ø§ Ú©Ø±Ø-Ù‡ ØªØ¹Ø§Ø-Ù,, Ø·ÛÆÙ‡
Ù...Ù^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ

بیشتر یا کمتر؟ پیدا کردن تعادل بین مواد غذایی

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند. این به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

تحقیقات ظهور زیر را در مورد رژیم غذایی کودکان شما نشان می‌دهد:



میانگین مصرف

در بسیاری از کشورها کودکان چهار برابر بیشتر از آنکه مصرف می‌کنند، بیشتر از آنکه مصرف می‌کنند.



نکته مهم

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

میانگین مصرف

کودکی که از کودکان تنها به صورت روزانه غذا می‌خورد، ۸۲٪ بیشتر از آنکه مصرف می‌کند.



نکته مهم

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

میانگین مصرف

در بسیاری از کشورها کودکان چهار برابر بیشتر از آنکه مصرف می‌کنند، بیشتر از آنکه مصرف می‌کنند.



نکته مهم

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

میانگین مصرف

کودکی که از کودکان تنها به صورت روزانه غذا می‌خورد، ۸۲٪ بیشتر از آنکه مصرف می‌کند.

آیا می‌دانستید که ماهی چاقو (سالمون) یک منبع عالی برای پروتئین و اسیدهای چرب امگا-۳ است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین D است که برای سلامت استخوانها ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B12 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین A است که برای سلامت بینایی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین E است که برای سلامت پوست ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین K است که برای سلامت خون ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین C است که برای سلامت سیستم ایمنی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B6 است که برای سلامت مغز ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B1 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B2 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B3 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B5 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B7 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B9 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. ماهی چاقو همچنین حاوی ویتامین B12 است که برای سلامت سیستم عصبی ضروری است.

نکته مهم

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

ویتامین D

ویتامین D برای سلامت استخوانها ضروری است. این ویتامین همچنین به سیستم ایمنی کمک می‌کند. ماهی چاقو، تخم‌مرغ و لبنیات منابع خوبی برای ویتامین D هستند.

نکته مهم

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

میانگین مصرف

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.

۳۰۰ میلیون کودک در سراسر جهان

نکته مهم

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش طول عمر بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی مصرف کنید تا بدن شما به اندازه کافی مواد مغذی دریافت کند.