

Ú†Ø§Ù,,Ø´ Ù...

ÛŒØ§Ù†â€ŒÛ^Ø¹Ø¯Ù‡â€ŒÛ‡Ø§

**ساندویچ کوچک با نان**  
غللات تکمیل به همراه پنیر



The infographic features a large sandwich on the left, a bowl of cereal in the middle, and a bowl of fruit on the right. The sandwich is made with whole wheat bread and filled with cheese and meat. The bowl of cereal is filled with whole wheat cereal and milk. The bowl of fruit contains various fruits like apples, bananas, and oranges.

غللات  
لبنیات

گوشت، ماهی، سبزیجات  
غذاهای پروتئینی

استنک‌های آماده  
و تهیه شده از غلات  
مخصوص کودکان

دستمال بوابندی بافتنی که شکر و نمک نمی‌داشته باشند

استفاده از این راهنمای تهیه وعده‌های غذایی کوچک، میان‌وعده مخصوص خود را تهیه کنید

با یک گزینه از میان میوه‌ها یا سبزیجات شروع کنید

|                                                                                                              |                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>برش‌های موز</p>         |  <p>نخود فرنگی</p>                    |
|  <p>فاچ‌های خنثون</p>     |  <p>قلم‌های ریز بروکلی پخته شده</p> |
|  <p>برش‌های کیوی</p>      |  <p>قلم‌های ریز گل‌کلم پخته شده</p> |
|  <p>تخمک</p>              |  <p>تخمک‌های هویج پخته شده</p>      |
|  <p>برش‌های توت‌فرنگی</p> |  <p>تخمک‌های سیب‌زمینی پخته شده</p> |

نخود رنگی

نخود ریز بر روکلی پخته شده

نخود ریز گل‌رنگ پخته شده

تکه‌های هویج پخته شده

تکه‌های سیب زمینی پخته شده

یک یا دو مورد دیگر از گروه‌های غذایی اضافه کنید

[illegible]

- شیر مادر
- تکه های پنیر  
فتای پوستریزه
- پنیر گوناگ
- ماست کم شیرین

