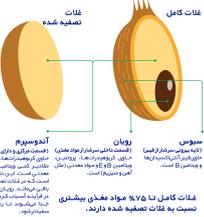


Ù•ÛÆØ¨Ø± Ù^ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...Ù,,ØÆ Ù...  
Ù^Ø§Ø¯ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø¨  
Ø¨Ø±Ø§ÛÆ Ø¨Ø¯Ù† Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø´Ø¯  
Ú©Ù^Ø¯Ú©

## فیبر و غلات کامل: مواد غذایی مناسب برای بدن در حال رشد کودک

با انتخاب غذاهای حاوی فیبر و غلات کامل به کودک خود کمک کنید تا بتواند به راحتی هضم و جذب غذا را انجام دهد. این مواد غذایی به تقویت سیستم گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند. همچنین به تقویت سیستم ایمنی و سلامت کلی کودک کمک می‌کنند.

### مقایسه غلات کامل و غلات تصفیه شده



### موارد ضروری برای لیست خرید

هنگام خرید مواد غذایی، به دنبال برچسب‌های "غلات کامل" باشید. این برچسب‌ها نشان می‌دهند که غلات مورد استفاده در آن محصول، تمام اجزای غله را شامل می‌شوند. همچنین به دنبال برچسب‌های "فیبر" باشید. این برچسب‌ها نشان می‌دهند که محصول حاوی فیبر است. برای خرید مواد غذایی، به دنبال برچسب‌های "غلات کامل" و "فیبر" باشید.



### تفاوت بین غلات کامل و فیبر چیست؟



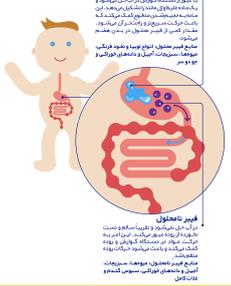
### برنامه غذایی برای ۱۰ گرم فیبر

بهمنی از دستورالعمل‌ها توصیه می‌کنند که کودکان ۳ تا ۶ ساله روزانه به ۱۰ تا ۱۳ گرم فیبر نیاز دارند. با برنامه‌ریزی رژیم غذایی مناسب، به این مقدار رسیدن آسان است.



### فیبر و یبوست

یبوست چیزی است که می‌تواند هنگام ناله شود و این باعث می‌شود حرکت مدفوع خراب شود و خروج آن دشوار شود.



آب نیز در پیشگیری از یبوست ضروری است. اخیراً تحقیقات نشان داده‌اند که با یک لیوان آب در روز، کودکان می‌توانند به راحتی هضم و جذب غذا را انجام دهند. آب به تقویت سیستم گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. به یاد داشته باشید که هر وقت کودک غذا می‌خورد به او آب هم بدهید.