

Ø..Ø- Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ ÚŒÙ^Ø-ÚØ -
Ø..Ø³ÛŒØ§Ø±ÛŒ Ø§Ø² ÚŒÙ^Ø-ÚŒØ§Ù† Ø§Ø²
Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛŒ Ø¬Ø-ÛŒØ- Ù...
ÛŒâ€ŒØ±Ø³Ù†Ø- Ù^ ØaØ±Ø¬ÛŒØ- Ù...
ÛŒâ€ŒØ-Ù‡Ù†Ø- Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛŒÛŒ
Ø..Ø®Ù^Ø±Ù†Ø- ÚŒÙ‡ Ø·Ù‡ Ø¢Ù†â€ŒÙ‡Ø§
Ø¹Ø§Ø-Øa Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-

16.mp4ÚŒÙ^Ø-ÚØ Ø±Ø§ Ù...Ø¬Ø·Ù^Ø± Ø·Ù‡ Ø@Ù^Ø±Ø-Ù† Ù†ÚŒÙ†ÛŒØ-ØŒ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù-Ø±
Ø§Ø² Ø@Ù^Ø±Ø-Ù† Ø³Ø·Ø²ÛŒØ-Ø§Øa Ø³Ø± Ø·Ø§Ø² Ø²Ø-ØŒ Ø-Ø± Ø·Ø±Ø§Ø·Ø± Ø·Ø-
Ø·Ø·Ø§ÛŒÛŒ ÚŒÙ^Ø-ÚØ ØaØ³Ù„ÛŒÙ... Ù†Ø·Ù^ÛŒØ-! Ø·Ø·Ø¶ÛŒ Ø§Ù^Ù, Ø§Øa Ù,,Ø§Ø²Ù...
Ø§Ø³Øa ÚŒÙ^Ø-ÚŒØ§Ù† Ù, Ø·Ù„, Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ†ÚŒÙ‡ Ø§Ø² Ø·Ø·Ø§ÛŒÛŒ Ø@Ù^Ø·Ø·Ø§Ù†
Ø·ÛŒØ§ÛŒØ- Ø·Ø± Ø-Ø-Ù^Ø- 8 Ù...Ø±Ø·Ø·Ù‡ Ø¢Ù† Ø±Ø§ Ø§Ù...ØaØ-Ø§Ù† ÚŒÙ†Ù†Ø-
Ù·Ø±Ø§Ù...Ù^Ø- Ù†ÚŒÙ†ÛŒØ- Ø·Ø± Ø-Ù^Ù„Ø§Ù†ÛŒ Ù...Ø-Øa Ù†Ø·ÛŒØ-Ù‡ ØaÙ„Ø§Ø·ØaØ§Ù†
Ø±Ø§ Ø-Ø± ØaØ·Ø·ÛŒÙ‡ ÚŒÙ^Ø-ÚØ Ø@Ù^Ø§Ù‡ÛŒØ- Ø-ÛŒØ-.

فهرست رديابي طعمهای کودک

بابی طعمها

هویج	
غذایی که می‌خواهید به کودک بدھید را بنویسید	← ۴/۲۴ ۱
با استفاده از این شکل‌ها عکس العمل کودکتان را ثبت کنید	← ۴/۲۴ ۲
حتماً تاریخ را وارد کنید	← ۴/۲۵ ۳
	۴/۲۶ ۴
	۴/۲۷ ۵
/	۶
/	۷
/	۸
پاداشت:	

در مقاله "انتخابهای غذایی سالم برای کودکتان" یاد کرد کودکان با انواع متنوعی از مواد غذایی سالم بر روی آنها او، چه هم اکنون و چه در آینده تاثیرگذار است. اما ۸ بار امتحان کردن لازم باشد تا کودک شما به یک غذای سالم شود. به همین دلیل ما فهرست رديابي طعمها را درست نمود. به آنها علاقه‌مند شد را رديابي کنید. به خاطر داشته باشی جدید را باید به نوبت و در زمان مشخصی به کودکتان ای نهار به او اسفناج دادید، در زمان شام به او زردآلو ندهید. غذای جدید را پذیرفت، قبل از اینکه سراغ غذای دیگری بروید کنید تا اگر کودکتان با آن ناسازگاری داشت متوجه این

ليل کنید که انواع متنوعی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات و اختیار فرزندتان قرار می‌دهید تا کودک یاد بگیرد از تنوع نژدت ببرد. برای کودکانی که به تازگی شروع به خوردن کرده‌اند، غذا را باید کاملاً بپزید تا نرم شود. سپس آن را کاملاً بافت آن برای کودک مناسب باشد. روغن، نمک و یا ضافه نکنید. در ادامه فهرست غذاهایی که می‌توانید برای کنید را خواهید دید:



میوه‌ها غلات مخصوص کودک گوشت

گوشت گاو	<input type="checkbox"/>	برنج	<input type="checkbox"/>	سیب	<input type="checkbox"/>
مرغ	<input type="checkbox"/>	برنج قهوه‌ای	<input type="checkbox"/>	توتفرنگی	<input type="checkbox"/>
بوقلمون	<input type="checkbox"/>	پاستا	<input type="checkbox"/>	گیلاس	<input type="checkbox"/>
پاستا با آرد گندم کامل	<input type="checkbox"/>	پاستا با آرد گندم کامل	<input type="checkbox"/>	زردآلو	<input type="checkbox"/>
صفد	<input type="checkbox"/>	جو دو سر	<input type="checkbox"/>	هلو	<input type="checkbox"/>
تخم مرغ	<input type="checkbox"/>	نان	<input type="checkbox"/>	طالی	<input type="checkbox"/>
		نان با آرد گندم کامل	<input type="checkbox"/>	موز	<input type="checkbox"/>
				آناناس	<input type="checkbox"/>
				انبه	<input type="checkbox"/>
				کیوی	<input type="checkbox"/>
				بلوبری	<input type="checkbox"/>
				آلو	<input type="checkbox"/>
				انگور	<input type="checkbox"/>
				شاه توت	<input type="checkbox"/>

تعداد دفعات	عكس العمل	تاريخ	ملاحظات
١		/	
٢		/	
٣		/	
٤		/	
٥		/	
٦		/	
٧		/	
٨		/	
يادداشتها:			