

Ø"Ø" Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Û^Ø"Û© -
Ø"Ø³ÛÆØ§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Û©Û^Ø"Û©Ø§Û† Ø§Ø²
Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§ÛÆ Ø-Ø"ÛÆØ" Û...
ÛÆâ€ÆØªØ±Ø³Û†Ø" Û^ ØªØ±Ø-ÛÆØ- Û...
ÛÆâ€ÆØ"Û‡Û†Ø" Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§ÛÆÛÆ
Ø"Ø®Û^Ø±Û†Ø" Û©Û‡ Ø"Û‡ Ø¶Û†â€ÆÛ‡Ø§
Ø¹Ø§Ø"Øª Ø"Ø§Ø±Û†Ø"

16.mp4Û©Û^Ø"Û© Ø±Ø§ Û...Ø-Ø"Û^Ø± Ø"Û‡ Ø®Û^Ø±Ø"Û† Û†Û©Û†ÛÆØ"ØÆ Ø§Û...Ø§ Ø§Û"Ø±
Ø§Ø² Ø®Û^Ø±Ø"Û† Ø³Ø"Ø²ÛÆØ-Ø§Øª Ø³Ø± Ø"Ø§Ø² Ø²Ø"ØÆ Ø"Ø± Ø"Ø±Ø§Ø"Ø± Ø"Ø"
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Û^Ø"Û© ØªØ³Û,,ÛÆÛ... Û†Ø"Û^ÛÆØ"! Ø"Ø¹Ø¶ÛÆ Ø§Û"Û,,Ø§Øª Û...
Ø§Ø³Øª Û©Û^Ø"Û©Ø§Û† Û,,Ø"Û,, Ø§Ø² Ø§ÛÆÛ†Û©Û‡ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø®Û^Ø"Ø'Ø§Û†
Ø"ÛÆØ§ÛÆØ" Ø"Ø± Ø-Ø"Û^Ø" 8 Û...Ø±ØªØ"Û‡ Ø¶Û† Ø±Ø§ Ø§Û...ØªØ-Ø§Û† Û©Û†Û†Ø".
Û•Ø±Ø§Û...Û^Ø' Û†Û©Û†ÛÆØ" Ø"Ø± Ø·Û"Û,,Ø§Û†ÛÆ Û...Ø"Øª Û†ØªÛÆØ-Û‡ ØªÛ,,Ø§Ø'ØªØ§Û†
Ø±Ø§ Ø"Ø± ØªØ°Ø°ÛÆÛ‡ Û©Û^Ø"Û© Ø®Û^Ø§Û‡ÛÆØ" Ø"ÛÆØ".

فهرست ردیابی طعم‌های کودک

هویج

غذایی که می‌خواهید به کودک بدهید را بنویسید ←

۴ / ۲۴



با استفاده از این شکل‌ها عکس‌العمل کودک‌تان را ثبت کنید ←

۴ / ۲۴



حتما تاریخ را وارد کنید ←

۴ / ۲۵



۴ / ۲۶



۴ / ۲۷



/



/



/



یادداشت:

بابی طعم‌ها

در مقاله "انتخاب‌های غذایی سالم برای کودک‌تان" یاد به کودک‌تان با انواع متنوعی از مواد غذایی سالم بر روی می‌او، چه هم اکنون و چه در آینده تاثیرگذار است.

با ۸ بار امتحان کردن لازم باشد تا کودک شما به یک غذای بد شود. به همین دلیل ما فهرست ردیابی طعم‌ها را درست و روشن ساده و جالب می‌توانید غذاهایی که کودک‌تان به آن‌ها علاقه‌مند شد را ردیابی کنید. به خاطر داشته‌های 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

مل کنید که انواع متنوعی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات و اختیار فرزندتان قرار می‌دهید تا کودک یاد بگیرد از تنوع لذت 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 ت کنید را خواهید دید:



گوشت



غلات مخصوص کودک



میوه‌ها

گوشت گاو



مرغ



بوقلمون



ماهی



صدف



تخم‌مرغ



برنج



برنج قهوه‌ای



پاستا



پاستا با آرد گندم کامل



جو دو سر



نان



نان با آرد گندم کامل



سیب



توت‌فرنگی



گیلاس



زردآلو



هلو



طالبی



موز



آناناس



انبه



کیوی



بلوبری



آلو



انگور



شاه توت



تاریخ	عکس العمل	تعداد دفعات
/	 	۱ 
/	 	۲ 
/	 	۳ 
/	 	۴ 
/	 	۵ 
/	 	۶ 
/	 	۷ 
/	 	۸ 
یادداشت‌ها:		