

Ù...Ø§Ø-Ø± Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø-Ù‡ÛÆ Ø´Ù‡ Û†Ù‡ Û...ÛÆØ²Ø§Ù† Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-Øÿ

ØªØ¹Ø-Ø`â€œØçÙ`Ø± Û†ÛÆØ³Øª Û©Ù‡ Û†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡â€œØ§ÛÆ Û`
Ø§Ù†Ø±ÛÆ Ø`Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø-Ù‡ÛÆ Ø´Ù‡ Û©Ù`Ø-Û© Ø§Ù•Ø²Ø§ÛÆØ´
Ù,Ø§Ø´Ù,, ØªÛØ-Ù‡ÛÆ Û¼ÛÆØ-Ø§ Û©Ù†Ø´. Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ Û` Û†ÛØ´ÛÆØ-Ù†ÛÆâ€œÙ‡Ø§ÛÆ
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø´ Û©Ù†ÛÆØ´ ØªØ§ Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø´ÛÆØ´ØªØ± Û` Û...Û`Ø§Ø´
Ù...Ø°Ø°ÛÆ Û...Û`Ø±Ø´ Û†ÛÆØ§Ø² Ø®Ù`Ø´ Û` Û•Ø±Ø²Ù†Ø´ØªØ§Ù† Ø±Ø§ ØªØ§Ù...ÛÆÙ†
Û©Ù†ÛÆØ´.Ø´Ø´Ù† Û...Ø§Ø´Ø± Ø´Ø± Ø´Ù`Ø±Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø-Ù‡ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø²Ù...Ù†Ø´
Ø§Ù†Ø±ÛÆ Ø²ÛÆØ§Ø´ÛÆ Ø®Ù`Ø§Ù‡Ø´ Ø´Ù`Ø´ØÆ Ø§ÛÆÙ† Ø§Ù†Ø±ÛÆ Ø´Ø±Ø§ÛÆ
ØªÛ,,ÛÆØ´ Ø´ÛÆØ± Û` Û...Ø±Ø§Ù,Ø´Øª Ø§Ø² Û©Ù`Ø-Û© Ø´Ø±Ø§ÛÆ Ø´Ù...Ø§ Û,,Ø§Ø²Ù... Û`
Ø¶Ø±Û`Ø±ÛÆ Ø§Ø³Øª.Ù‡Ø± Ø®Ø§Ù†Ù...ÛÆ Ø´Ø± Ø§ÛÆÙ† Ø²Ù...ÛÆÙ†Ù‡ Û...ØªÛ•Ø§Ù`Øª
Ø§Ø³ØªØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù`Ø± Û`Ø²Ù† Ø´Ù...Ø§ Û,Ø´Û,, Ø§Ø² Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÛÆ Ø´Ø± Û...
Ø-Ø´Ù`Ø´Ù‡â€œØªÛØµÛÆÙ‡ Ø´Ø´Ù‡ Û,Ø±Ø§Ø± Ø´Ø§Ø´ØªÛ‡ Ø´Ø§Ø´Ø´ Ø´Ù...Ø§ Ø´Ù‡
Ø§Ø´ØªÛ...Ø§Ù,, Ø²ÛÆØ§Ø´ Ø±Û`Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø´Ù‡ 400 ØªØ§ 500 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø´ÛÆØ´ØªØ±
Ø´Ø±Ø§ÛÆ ØªÛ,,ÛÆØ´ Ø´ÛÆØ± Û†ÛÆØ§Ø² Ø®Ù`Ø§Ù‡ÛÆØ´ Ø´Ø§Ø´Øª. Ø´Ø± Û†Ø,Ø±
Ø´Ø§Ø´ØªÛ‡ Ø´Ø§Ø´ÛÆØ´ Ø§ÛÆÙ† Û...Û,Ø´Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø´Ù‡ 2000 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ
Ø±Û`Ø²Ø§Ù†Ù‡ Û...Û`Ø±Ø´ Û†ÛÆØ§Ø² Ø´Ø±Ø§ÛÆ Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ (Û©Ù‡
Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø± Û†ÛÆØ³ØªÛ†Ø´) Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Û©Ù†ÛÆØ´.Ù...Û,Ø´Ø§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ†
Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆâ€œÙ‡Ø§ÛÆ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ø§Ø² Û†Ø±Ø´ÛÆâ€œÙ‡Ø§ÛÆ Ø°Ø®ÛÆØ±Ù‡ Ø´Ø´Ù‡
Ø´Ø± Ø´Ù`Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÛÆ Ø´Ù...Ø§ Û` Û...Ø§Ø´Ù,ÛÆ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ÛÆ Û...
ØµØ±Û•ÛÆ ØªØ§Ù...ÛÆÙ† Û...ÛÆâ€œÙ`Ø´. Ø§Ù,,Ø´ØªÛ‡ Û...Û...Û©Ù† Ø§Ø³Øª Ø´Ø´Ù† Ø´Ù...
Ø§ Ø´Ù‡ Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Û©Ù...ØªØ± ÛÆØ§ Ø´ÛÆØ´ØªØ±ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø² Ø´Ø§Ø´ØªÛ‡
Ø´Ø§Ø´Ø´ØÆ Ø´Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÛÆÙ† Ø´ØªÛ...Ø§ Ø´Ø§ Û¼Ø²Ø´Û© Ø®Ù`Ø´ Ø´Ø± Ø§ÛÆÙ† Û...
Û`Ø±Ø´ Û...Ø´Ù`Ø±Øª Û©Ù†ÛÆØ´.

برنامه میان وعده در دوران شیردهی

میزان کالری بیشتر مورد نیاز خود را با انتخاب از میان پنج گروه غذایی زیر دریافت کنید.



در دوران شیردهی، تغذیه مادر نقش مهمی در سلامت و رشد نوزاد دارد. رعایت اصول تغذیه مناسب می‌تواند به تولید شیر کافی و باکیفیت کمک کند. در این برنامه، پنج گروه غذایی اصلی معرفی شده است که باید در میان‌وعده‌ها و وعده‌های اصلی مصرف شوند. غلات کامل منبع انرژی و فیبر هستند. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. پروتئین‌ها و لبنیات برای تقویت سیستم ایمنی و سلامت استخوان‌ها ضروری هستند. چربی‌ها نیز برای تولید شیر و سلامت مغز مادر و نوزاد مهم هستند. رعایت این اصول می‌تواند به سلامت و شادابی مادر و نوزاد در دوران شیردهی کمک کند.

در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

کالری‌های اضافه از کجا می‌آیند؟

اگرچه شما در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.



در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

غلّات + غلّات + غلّات + پروتئين، گوشت، ماهی، ماکيان + پروتئين، گوشت، ماهی، ماکيان = ۳۹۰ کالری

غلّات + غلّات + پروتئين لوبيا و عدس + لبنیات (کم چرب) = ۴۰۵ کالری

میوه + میوه + لبنیات (کم چرب) + لبنیات (کم چرب) = ۳۶۰ کالری

غلّات + پروتئين، گوشت، ماهی، ماکيان + پروتئين، گوشت، ماهی، ماکيان + سبزیجات + سبزیجات + سبزیجات + میوه = ۳۶۵ کالری

۷۵٪ پروتئين، گوشت، ماهی، ماکيان + پروتئين، گوشت، ماهی، ماکيان + سبزیجات + سبزیجات + سبزیجات + میوه = ۳۶۵ کالری