

مروری بر تغذیه در روز اول زندگی

از لحظه تشکیل نطفه تا ۲ سالگی، روز اول - نیازهای تغذیه‌ای کودک دائمی در حال تغییر هستند. تغذیه مناسب در این دوران حساس، کودک را در مسیر آینده‌ای



۱۲ تا ۲۴ ماه

۶ تا ۱۲ ماه

۰ تا ۶ ماه

بازارداری

تغذیه در روز اول زندگی
می‌تواند سلامتی بقیه دوران
زندگی کودک را شکل دهد.

آیا
آنچه
دانید؟

بارداری: چگونه عادات من بر روی فرزندم اثر می‌گذارد؟

تغذیه متعادل و افزایش وزن مناسب در دوران بارداری
خطر ابتلای کودک به چاقی را در آینده کاهش می‌دهد.

با شروع ماه چهارم، روزانه ۳۴۰۰ کالری با کالری بالا اما با
مقدار کمی ویتابین و مواد معدنی

قابل از آن هیچ کالری اضافه‌ای لازم نداشد.

خوردن غذایی با کالری بالا اما با
مقدار کمی ویتابین و مواد معدنی

موجب افزایش وزن و مشکلاتی در
سلامتی شما و فرزندتان خواهد شد.

نیازی نیست
به اندازه ۲ نفر
غذاخورید!

انتخابهای ساده‌ای وجود دارند
که از افزایش وزن نامناسب
شمائل‌گیری می‌کنند.

کودکان طعم‌هایی که قبیل از تولد تجربه کرده‌اند را بیشتر ترجیح می‌دهند.

خوردن انواع غذاها زمانی که کودک در رضم
شما است او را در معرف طعم‌های متفاوتی

فرار می‌دهد و به کودک کمک می‌کند تا در آینده بتواند بهتر با انواع غذاها سازگار شود.

برنامه غذایی شما در دوران
بارداری بر ذائقه فرزندتان در
آینده تاثیرگذار است.

حدائق ۸ بار در روز به
فرزندتان شیر بدیند.
احساس رضابت کنند.

احتمال ابتلاء به چاقی،
مقدار کمی بروتین شیر
مادر و سایر بیماری‌های
در دوران کودکی و بعد از
آن کاهش می‌دهد.

شیر مادر همه‌های باشد
کودک تغییر می‌کند تا
بهبود بخشیده و
ازری و مواد مغذی مورد
حساست و عفونت را
آنکار کودک را تامین کند.

پزشک شما رشد کودکان در شش ماه اول به صورت
انحرافی با شیر مادر تغذیه شوند.
معمولاً کمبود ریزمغذی‌ها در نمودارهای رشد مشخص نمی‌شود.

گاهی اوقات لازم است کودک تا ۸ بار غذایی در بزرگسالان،
امتحان کند تا آن خوش شود.

با رشد مغزی مناسب
شیرخواره همراه است.
دیابت و سایر بیماری‌های
در دوران کودکی و بعد از
آن کاهش می‌دهد.

تکامل سیستم ایمنی را
بهبود بخشیده و
از نوع غذاها لذت ببرد.

اکنون زمان تجربه کردن غذاهای سالم و مغذی است اما بعد از ۲ سالگی کودکان
احتمال بیشتری غذاهایی را که نمی‌شناسند، پس می‌زنند.

با نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

طعم‌ها و بافت‌های مختلفی
را به او پیشنهاد دهید

عملکرد بهتری در
مدرسه دارند.

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
کنام شناختی مغزی

تا به کودک کمک کنید که در آینده
از نوع غذاها لذت ببرد.

به استعدادهای خود بهتر
دست پیدا می‌کنند.

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

چرا این موضوع مهم است

... به استعدادهای خود بهتر

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

این روند را ادامه می‌دهند.

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

... راحت تر بیماری‌های

دوران کودکی غلبه
می‌کنند.

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

درآمد بیشتری در آینده
خواهند داشت.

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

A+

برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

... درآمد بیشتری در آینده

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

... راحت تر بیماری‌های

دوران کودکی غلبه
می‌کنند.

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

... به استعدادهای خود بهتر

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

دست پیدا می‌کنند.

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

... راحت تر بیماری‌های

دوران کودکی غلبه
می‌کنند.

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

... درآمد بیشتری در آینده

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز

خواهند داشت.

به نسبت وزنی در مقایسه با بزرگسالان،
برای جذب کلیسیم

کودکانی که میوه و سبزیجات زیادی می‌خورند، در بزرگسالان نیز