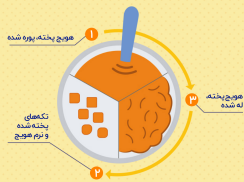


$\emptyset \pm \emptyset \xi \hat{U} \ddagger \hat{U} \dagger \hat{U} \dots \emptyset \xi \hat{U} \mathbb{E} \emptyset \cdot \emptyset \xi \hat{U} \cdot \emptyset^a \hat{a} \in \mathbb{E} \hat{U} \ddagger \emptyset \xi \hat{U} \mathbb{E}$
 $\emptyset^\circ \emptyset^\circ \emptyset \xi \hat{U} \mathbb{E} \hat{U} \mathbb{E}$

راهنمای بافت‌های غذایی

پس از اینکه فرزند شما به ۴-۶ ماهگی بافت‌های نرم و پودره شده تسلط پیدا کرد و وقت آن است که بافت‌های نرم و پودره شده را به تدریج به غذاهای جامدتر و کمی چسبناک‌تر تبدیل کنید. در این مرحله، چون کودک یاد می‌گیرد با بافت‌های مختلف از چهره گروه غذایی که برای فرزندکی مناسب هستند آشنا شوند.

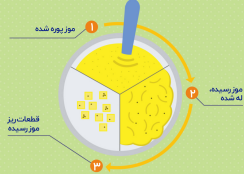
گروه ۱: سبزیجات



سایر مواد پیشنهادی

- گوجه‌فرنگی**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده
- نخود فرنگی**
 - پودره شده
 - پخته شده
 - تکه‌های پخته شده
- کلم بروکلی**
 - پودره شده
 - پخته شده
 - تکه‌های پخته شده

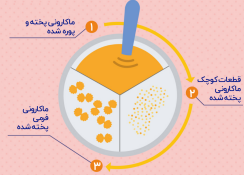
گروه ۲: میوه‌ها



سایر مواد پیشنهادی

- هلو**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده
- توت فرنگی**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده
- گلابی**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده

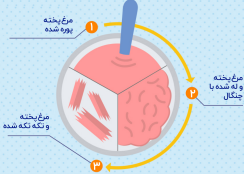
گروه ۳: غلات



سایر مواد پیشنهادی

- سبزیجات**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده
- پنیر**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده
- غلات بدون گلوتن**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده

گروه ۴: گوشت/ مرغ و غذاهای پروتئینی



سایر مواد پیشنهادی

- گوشت گاو**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده
- عدس**
 - پودره شده
 - تکه‌های پخته شده
 - تکه‌های کوچک پخته شده

فراموش نکنید!

- غذا نرم باشد
- از غذاهای جامد، پودره شده، تکه‌های پخته شده و تکه‌های کوچک پخته شده استفاده کنید.
- تکه‌های پخته شده را به تدریج به تکه‌های کوچک پخته شده تبدیل کنید.
- فرزند شما را با تکه‌های پخته شده و تکه‌های کوچک پخته شده آشنا کنید.
- از دست‌های تمیز و کوتاه‌شده برای غذا استفاده کنید.
- فرزند شما را با تکه‌های پخته شده و تکه‌های کوچک پخته شده آشنا کنید.
- از دست‌های تمیز و کوتاه‌شده برای غذا استفاده کنید.
- فرزند شما را با تکه‌های پخته شده و تکه‌های کوچک پخته شده آشنا کنید.