

5 ù...øøø-ù‡ ù...ø°ø°ûœ ú©ù,,ûœø-ûœ
ø°ø±øªø± ù^ ù...ù‡øøø°ø¹ øøù‡âœù‡øø

۵ ماده مغذی برتر و منابع آنها

بچه‌ها که شش‌ماهگی و هفت‌ماهگی را می‌گذرانند و هنوز تغذیه شیرینی هستند و تکمیل کودکی تا به تکمیل سالم کودکان کمک کند.



آهن

برای رشد و تکمیل مغز کودک شش ماهگی ضروری است. به اکسیژن‌رسانی به کل بدن او کمک می‌کند.

نکته مهم

گوشت پخته شده یا غلات مخصوص کودکان آمیخته با آهن یا به‌طور مستقیم آهن تکمیل کودکی و در کنار آن شکر و نمک را حذف کنید تا برای کودکان با به‌دست‌آوردن آهن تکمیل کودکی و تکمیل کودکی به تکمیل کودکی کمک می‌کند.



کلسیم

برای شکل‌گیری استخوان‌ها و دندان‌های کودک حیاتی است. همچنین بر عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها تأثیر مثبت دارد.

نکته مهم

کلسیم علاوه بر پختن و ماست به مقدار کمتر در بعضی سبزی‌ها نیز یافت می‌شود. سعی کنید همه این مواد را در برنامه غذایی کودک خود قرار دهید.



عذس

