

Ø¬Ø§ÛœÚ¬Ø§Û‡ Û...ÛœÛ^Û‡Øœ

Ø³Ø¨Ø²ÛœØ¬Ø§Øª Û^ ØœØ¨ Ø¬Ø±

Ø¨Ø±Û‡Ø§Û...Û‡ Ø°Ø°Ø§ÛœÛœ ÚœÛ^Ø¬Úœ

اطمینان حاصل کنید که برنامه غذایی روزانه کودکان شما شامل میوهها، سبزیجات و آب است.

در سراسر جهان، کودکان برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف نمیکنند. مطالعات نشان دادهاند که کودکان کمترین میزان میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود مصرف میکنند. این موضوع نگرانکننده است زیرا میوهها و سبزیجات حاوی ویتامینها، مواد معدنی و فیبر هستند که برای سلامت کودک ضروری است. در این راهنما، ما به شما کمک میکنیم تا بدانید چگونه میوهها و سبزیجات را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کنید.



1. گزینههای مختلفی را برای کودکان فراهم کنید.

بزرگوار! میوهها و سبزیجات را به کودک خود معرفی کنید. با دادن انواع مختلف میوهها و سبزیجات، کودک شما میتواند با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود و به او کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود.

2. تلاش، تلاش و تلاش کنید!

مطابق با دستورالعملهای تغذیه ای، کودکان باید با طعمها و بافتها مختلف آشنا شوند. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود.

3. الگوی مناسبی برای فرزندان باشید.

بسیار مهم است که شما به عنوان والدین، الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود.

4. تنوعی از طعمها را به کودک پیشنهاد کنید.

کودکان با طعمها و بافتها مختلف آشنا شوند. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود.

5. به اندازه کافی به کودک خود آب بدهید تا سالم بماند.

بسیار مهم است که شما به کودک خود آب بدهید. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود. این کار به کودک شما کمک میکند تا با طعمها و بافتها مختلف آشنا شود.