


Ø-Ø± Û...Û†Û^ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ ØªÛ†Û^Ø¹ Ø§ÛÆØ-Ø§Ø- Û©Û†ÛÆØ-

Û...Û...Û©Û† Ø§Ø³Øª Ø-Û† Ø§ÛÆÛ† Ø¹Ø§Ø-Øª Û©Ø±Ø-Û† Ø-Ø§Ø ÛÆØ Û©Û† Û†Ø± Ø±Û² ÛÆÛ© Ø°Ø°Ø§ÛÆ ØªÛ©Ø±Ø§Ø±ÛÆ Ø-Û† Û•Ø±Ø²Û†Ø- Ø®Û-Ø- Ø-Ø-Û†ÛÆØ-ØÆ Û... Ø®ØµÛ-ØµØ§Û< Ø§Û-Ø± Ø-Ø-Ø§Û†ÛÆØ- Ø§Û-Ø-Ø§ Ø±Ø¶Ø§ÛÆØª Û©Ø§Û...Û., Ø§ÛÆÛ† Ø°Ø°Ø§ Ø±Ø§ Ø®Û-Ø§Û†Ø- Ø®Û-Ø±Ø-ØÆ Ø§Ø-ØªÛ...Ø§Û., Ø§ÛÆÛ† Û...Û-Ø¶Û-Ø¹ Ø-ÛÆØ-ØªØ± Ø®Û-Ø§Û†Ø- Ø-Û-Ø- Ø-Ø± Ø§Ø-Ø§Û...Û† Ø§ÛÆØ-Û†ªÆÛ†Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ø-Û†ªÆØ§ÛÆ Ø±Ø§ Ø-Ø±Ø§ÛÆ ØªÛ†Û-Ø¹ Ø-Ø®Ø ÛÆØ-Û† Ø-Û† Ø-Ø±Û†Ø§Û...Û† Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Û-Ø-Û© Ø-Ø-Û-Û† Ø§ÛÆÛ†Û©Û† Ø-Ø± Ø§Ø³ØªÛ•Ø§Ø-Û† Ø§Ø² Û...Û-Ø§Ø- Û...Ø°Ø°ÛÆ Ø-Ø§Ø§Û†Û... ÛÆØª Û©Û-ØªØ§Û†ÛÆ Û©Û†ÛÆÛ...ØÆ ØªÛ-Ø±Ø-Û†ªÆØ§ÛÆÛ...Û¼Û†Ø- Û-Ø±Û-Û† Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆØªÛ†Û-Ø¹ØÆ Øª¹Ø§Ø-Û., Û^ ØªÛ.,Ø§Ø Û†Û†Ø-Ø-Ø§Ø±Û† Û©Û.,ÛÆØ-Û†Ø§ÛÆ Ø-Ø³ØªÛÆØ§Ø-ÛÆ Ø-Û† Ø±Û-ÛÆÛ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø³Ø§Û.,Û... Ø-Ø±Ø§ÛÆ Û©Û-Ø-Û© Û†Ø³ØªÛ†Ø-. Û†Ø± Ø±Û-Ø² Ø-Û† Û•Ø±Ø²Û†Ø- Ø®Û-Ø- Ø°Ø°Ø§Û†Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø² Û†Ø± ÛÆÛ© Ø§Ø² Û-Ø±Û-Û†ªÆÛ†Ø§ÛÆ Û¼Û†Ø-ªÆÛ-Ø§Û†Û† Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø-Ø-Û†ÛÆØ- Û^ Ø§Ø-Û... ÛÆÛ†Ø§Û† Ø-Ø§ØµÛ., Û©Û†ÛÆØ- Û©Û† Ø-Ø§Û•ªÆÛ†Ø§ÛÆ Û...Ø®ØªÛ.,Û• Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø±Ø§ Ø§Û...Øª-Ø§Û† Û...ÛÆªÆÛÆÛ©Û†Ø-.

لبنیات 	غلات 	گوشت، ماهی و غذاهای پروتئینی 	سبزیجات 	میوه‌ها 	گروه غذایی
--	--	---	--	--	------------


1. Û...ÛÆÛ-Û†ªÆÛ†Ø§

این موارد را امتحان کنید ...



گرمک، پرتقال و توت فرنگی


فرزند شما موز دوست دارد؟



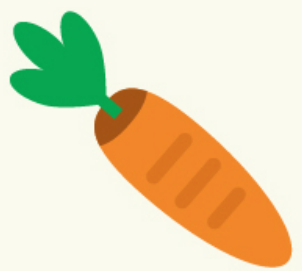
Û...Û-Ø² Ø-Û† Ø®Ø§Ø-Ø± Ø§ÛÆÛ†Û©Û† Ø ÛÆØ±ÛÆÛ† Ø§Ø³Øª Û-Ø-ØªÛÆ Ø-Ø§ Û†Û†Ø- Ø-Û†Ø-Ø§Û† ÛÆØ§ Ø-Ø-Û-Û† Ø-Û†Ø-Ø§Û† Û†ÛÆØ² Ø-Û† Ø³Ø§Ø-Û-ÛÆ Ø-Û-ÛÆØ-Û† Û Û.,Û† Û...ÛÆªÆÛÆØ-Û-Ø-ØÆ Û...ÛÆÛ-Û† Û...Û-Ø±Ø- Ø¹Û.,Ø§Û.,Û† Ø§Û©Ø«Ø± Û©Û-Ø-Û©Ø§Û† Ø§Ø³Øª. Û...Û-Ø² ÛÆÛ© Ø§Û†ØªØ®Ø§Ø- Ø¹Ø§Û.,ÛÆ Ø§Ø² Û†Ø.,Ø± Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø§Ø³ØªØÆ Û†Ø±Ø§Û©Û† Ø³Ø±Ø-Ø§Ø± Ø§Ø² Û¼ØªØ§Ø³ÛÆÛ... Ø§Ø³Øª. Û¼ØªØ§Ø³ÛÆÛ... Û©Û...Û© Û... ÛÆªÆÛÆÛ©Û†Ø- ØªØ§ Û...Ø§Û†ÛÆÛ†Û†ªÆÛ†Ø§ Û- Ø³Û.,Û-Û.,ªÆÛ†Ø§ÛÆ Ø¹ØµØ-ÛÆ Û©Û-Ø-Û© Ø¹Û...Û.,Û©Ø±Ø- Û...Û†Ø§Ø³Ø-ÛÆ Ø-Ø§ØªÛ† Ø-Ø§Ø-Û†Ø-ØªÛ†Û-Ø¹ Ø§ÛÆØ-Ø§Ø- Û©Û†ÛÆØ-: Ø-Ø§ Ø-Ø§ÛÆÛ-Ø²ÛÆÛ† Û©Ø±Ø-Û† Û...Û-Ø² Ø-Ø§ ØªÛ-Øª

Ù•Ø±Ù†Ù-ÙÆ ÙÆØ§ Ù¾Ø±ØªÙ, Ø§Ù,, ÙØÙ‡ Ù‡Ù... Ù-ÙÆ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Ù¾ØªØ§Ø³ÙÆÙ...
 Ù‡Ø³ØªÙ†Ø-ØÆ Ø-Ø± Ø±Ù-ÙÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÙÆÙÆ ÙØÙ´Ø-Ù© ØªÙ†Ù´Ø¹ Ø§ÙÆØ-Ø§Ø-
 ÙØÙ†ÙÆØ-.2. Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§Øª

این موارد را امتحان کنید ...




فرزند شما هویج دوست دارد؟



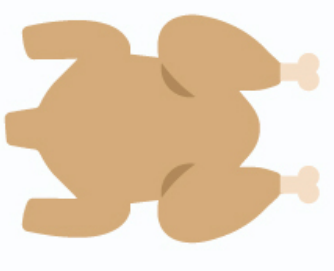
سیب زمینی شیرین، کلم بروکلی
و فلفل دلمه‌ای قرمز

Ù‡Ù-ÙÆØ- Ø§Ø² Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§Øª Ù... Ù´Ø±Ø´ Ø¹Ù, Ø§Ù, Ù‡ ÙØÙ´Ø-Ù©Ø§Ù† Ø§Ø³Øª Ù´
 Ø§ØØÙÆØ±Ø§Ù< Ù... Ø´ØµØµ Ø´Ø-Ù‡ ÙØÙ‡ Ù¾Ø±Ù... ØµØ±Ù•â€œØªÙÆÙ† Ø³Ø´Ø²ÙÆØ-Ø§Øª
 Ø-Ø± Ø-ÙÆÙ† ÙØÙ´Ø-Ù©Ø§Ù† 6 ØªØ§ 12 Ù... Ø§Ù‡Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ø-Ù... Ø§ Ù...
 ÙÆâ€œØªÙ´Ø§Ù†ÙÆØ- Ù‡Ù-ÙÆØ- Ù¾ØµØªÙ‡ Ø±Ø§ Ø´Ù©Ù, â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù...
 ØµØªÙ, Ù•ØÆ Ø§Ø² Ù, Ù‡â€œØ´Ø-Ù‡ Ù-Ø±Ù•ØªÙ‡ ØªØ§ Ø´Ø± Ù, Ø·Ø¹Ø§Øª ÙØÙ´Ù†Ù© Ø-Ù‡
 ÙØÙ´Ø-Ù© Ø´Ø-Ù‡ÙÆØ-. Ù‡Ù-ÙÆØ- Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Ø´ØªØ§Ù©Ø§Ø±Ù´ØªÙ† Ø§Ø³ØªØ·
 Ø±Ù†ØªÙÆ Ø§Ù©Ø³ÙÆØ-Ø§Ù†ÙÆ ÙØÙ‡ Ø´Ø-Ù† ÙØÙ´Ø-Ù© Ø±Ø§ ØªØ´Ø-ÙÆÙ, Ø´Ù‡
 Ù-ÙÆØªØ§Ù... ÙÆÙ† A Ù... ÙÆâ€œÙ©Ù†Ø- Ø§ÙÆÙ† Ù-ÙÆØªØ§Ù... ÙÆÙ† Ø´Ø±Ø§ÙÆ
 Ø-Ø§Ø´ØªÙ† Ø´ÙÆÙ†Ø§ÙÆÙÆ Ø³Ø§Ù, Ù... Ø¶Ø±Ù´Ø±ÙÆ Ø§Ø³Øª. ØªÙ†Ù´Ø¹ Ø§ÙÆØ-Ø§Ø-
 ÙØÙ†ÙÆØ: Ø´Ø§ Ø³Ø±Ù´ Ø³ÙÆØ´ Ø²Ù... ÙÆÙ†ÙÆ Ø´ÙÆØ±ÙÆÙ†ØÆ Ù•Ù, Ù•Ù, Ø-Ù, Ù...
 Ù‡â€œØ§ÙÆ Ù, Ø±Ù... Ø² ÙÆØ§ ÙØÙ, Ù... Ø´Ø±Ù´Ù©Ù, ÙÆ Ø´Ù‡ Ø-Ø§ÙÆ Ù‡Ù-ÙÆØ-ØÆ
 Ù•Ø±Ø²Ù†Ø´ ØµÙ´Ø´Ø±Ø§ Ø´Ø§ Ù... Ù†Ø§Ø´Ø¹ Ø²Ù†ÙÆ Ù-ÙÆØªØ§Ù... ÙÆÙ† A ØªØ°Ø°ÙÆÙ†
 ÙØÙ†ÙÆØ-.3. Ù-Ù´Ø´ØªÙÆ Ù... Ø§Ù‡ÙÆ Ù´ Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ù¾Ø±Ù´ØªÙ´ÙÆÙ†ÙÆ

این موارد را امتحان کنید ...



فرزند شما مرغ دوست دارد؟



ماهی سالمون، لوبیا و تخم مرغ

Ù-Ù´Ø´Øª Ù... Ø§Ù©ÙÆØ§Ù†ÙÆ Ù... Ø«Ù, Ù... Ø±Ø´ ÙÆØ§ Ø´Ù´Ù, Ù, Ù... Ù´Ù† Ø§Ø²
 Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÙÆ Ù... Ù†Ø§Ø³Ø´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ ÙØÙ´Ø-Ù©Ø§Ù† Ù´ Ù‡Ù... Ù†Ù†ÙÆÙ† Ø³Ø§ÙÆØ±
 Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÙÆ ØµØ§Ù†Ù´Ø§Ø´Ù‡ Ø§Ø³Øª. Ù¾ØµØªÙ† Ø±Ù† Ø³Ø§Ø´Ù‡ Ø§Ø³Øª Ù´ Ù...
 ÙÆâ€œØªÙ´Ø§Ù†Ø´ Ø´Ù‡ Ø´ÙÆÙ´Ù‡â€œÙ‡Ø§ÙÆ Ù... ØµØªÙ, Ù• Ù´ Ù‡ Ø¹Ù†Ù´Ø§Ù†
 Ø-Ø²Ø¹ÙÆ Ø§Ø² Ø§Ù†Ù´Ø§Ø¹ Ù... ØµØªÙ, Ù• Ø°Ø°Ø§ Ø³Ø±Ù´ Ø´Ù´. Ù-Ù´Ø´Øª Ù...

۱. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.
 ۲. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.
 ۳. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.
 ۴. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.

این موارد را امتحان کنید ...

کینوا



بلغور



برنج قهوه‌ای



بلغور، کینوا و برنج قهوه‌ای

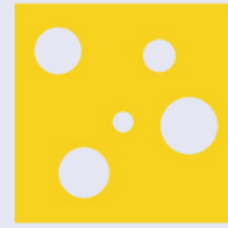
فرزند شما ماکارونی دوست دارد؟



۵. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.
 ۶. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.
 ۷. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.
 ۸. در صورتی که در این آزمون شرکت کنید، به شما هدیه‌ای تقدیم خواهد شد.

این موارد را امتحان کنید ...

فرزند شما پنیر دوست دارد؟



ماست مخصوص کودکان و پنیرهای نرم مثل پنیر فتا و کاتیج

Ù¼Ù†ÙÆ± ØªÙ©Ù†ªÆØªÙ©Ù† Ø´Ø´Ù† Ø°Ø°Ø§ÙÆ Ø§ØµÙ,,ÙÆ Ø´Ø³ÙÆØ§Ø±ÙÆ Ø§Ø²
Ù©Ù´Ø´Ù©Ø§Ù† Ø§Ø³Øª. Ù¼Ù†ÙÆ± Ù...Ù´Ø§Ø´ Ù...Ø°°ÙÆ Ù...Ù†Ù... Ø²ÙÆØ§Ø´ÙÆ Ø§Ø²
Ø´Ù...Ù,,Ù† Ù©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ø±Ø§ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ù©Ù´Ø´Ù© Ù•Ø±Ø§Ù†Ù... Ù...ÙÆªÆÙ©Ù†Ø´.
Ù©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ø´Ù† Ø§ÙÆØ´Ø§Ø´ Ù´ Ø´Ù©Ù,,ªÆÙ´ÙÆØ±ÙÆ Ø´Ù†Ø´Ø§Ù†ªÆÙ†Ø§ Ù´
Ø§Ø³ØªØªÙ´ªÆÙ†ªÆÙ†Ø§ÙÆ Ù©Ù´Ø´Ù© Ù©Ù...Ù© Ù...ÙÆªÆÙ©Ù†Ø´.ØªÙ†Ù´
Ø§ÙÆØ´Ø§Ø´ Ù©Ù†ÙÆØ´: Ù¼Ù†ÙÆ±Ù†Ø§ÙÆ Ù†Ø±Ù...ªÆØªØ± Ù...Ø«Ù,, Ù¼Ù†ÙÆ±
Ù©Ø§ØªÙÆØ´ Ù´ Ù´ØªØ§ Ø´Ø§ÙÆÙ´Ø²ÙÆÙ† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø´ÙÆ Ø´Ø±Ø§ÙÆ
Ù¼Ù†ÙÆ±Ù†Ø§ÙÆ Ø³Ù•ØªªÆØªØ± Ù...Ø«Ù,, Ù†Ø´Ø§Ø± Ù†Ø³ØªÙ†Ø´ØÆ Ø§Ù,,Ø´ØªÙ† Ø´Ù†
Ø´Ø±Ø´. Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù† Ù¼Ø§Ø³ØªÙ´Ø±ÙÆØ²Ù† Ø´Ø§Ø´Ù†Ø´. Ø¸Ù†ªÆÙ†Ø§ Ø´Ù† Ù©Ù´Ø´Ù©
Ø§Ø´Ø§Ø²Ù† Ù...ÙÆªÆÙ©Ù†Ù†Ø´ ØªØ§ Ø´Ø´Ù´Ù† Ø§Ø² Ø´Ø³Øª Ø´Ø§Ø´Ù† Ù...Ù†Ø´Ø¹
Ù©Ù,,Ø³ÙÆÙ...ØÆ Ø´Ø§Ù´ØªªÆÙ†Ø§ÙÆ Ø´ÙÆÙ´Ø± Ø±Ø§ Ù†ÙÆØ² ØªØ´Ø±Ø´Ù† Ù´ Ø§Ù...
ØªØ´Ø§Ù† Ù©Ù†Ù†Ø´. Ù...Ø§Ø³Øª Ù...Ø®ØµÙ´Øµ Ù©Ù´Ø´Ù©Ø§Ù† Ù†ÙÆØ² ÙÆÙ© Ù...Ù†Ø´Ø¹
Ù...Ù†Ø§Ø³Ø´ Ø´Ø±Ø§ÙÆ Ù©Ù,,Ø³ÙÆÙ... Ø§Ø³Øª.