

Ù¾¼ÛÆØ-Ø§ Ú©Ø±Ø-Ù‡ ØªØ¹Ø§Ø-Ù,, Ø·ÛÆÙ‡
Ù...Ù^Ø§Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ

بیشتر یا کمتر؟ پیدا کردن تعادل بین مواد غذایی

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی و در زمان مناسب مصرف کنید. این به شما کمک می‌کند تا وزن خود را کنترل کنید و از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی جلوگیری کنید.

تحقیقات ظهور زیر را در مورد رژیم غذایی کودکان شما نشان می‌دهند:



میانگین مصرف

در بسیاری از کشورها کودکان چهار برابر بیشتر از آنکه مصرف می‌کنند، شیرینی و قند را مصرف می‌کنند. این به دلیل تبلیغات و دسترسی آسان به این مواد غذایی است.



نگه‌ها

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی و در زمان مناسب مصرف کنید.

میانگین مصرف

کودکی که از کودکان تنها به صورت روزانه غذاها را مصرف می‌کند، ۳۰٪ بیشتر از مصرف می‌کند.



نگه‌ها

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی و در زمان مناسب مصرف کنید.

میانگین مصرف

در بسیاری از کشورها کودکان چهار برابر بیشتر از آنکه مصرف می‌کنند، شیرینی و قند را مصرف می‌کنند.



نگه‌ها

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی و در زمان مناسب مصرف کنید.

میانگین مصرف

کودکی که از کودکان تنها به صورت روزانه غذاها را مصرف می‌کند، ۳۰٪ بیشتر از مصرف می‌کند.

آووکادو
آووکادو یک میوه عالی است که سرشار از چربی‌های سالم و فیبر است. این میوه به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. همچنین به بهبود گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند.

آب سرد
مصرف آب سرد به کاهش دمای بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. همچنین به بهبود گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند.

ویتامین D
ویتامین D یک ماده مغذی مهم است که به تقویت استخوان‌ها و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند. این ویتامین همچنین به بهبود خلق و خوی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

ویتامین D
ویتامین D یک ماده مغذی مهم است که به تقویت استخوان‌ها و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند. این ویتامین همچنین به بهبود خلق و خوی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

میانگین مصرف

کودکی که از کودکان تنها به صورت روزانه غذاها را مصرف می‌کند، ۳۰٪ بیشتر از مصرف می‌کند.

نگه‌ها

بسیار مهم است که بدانید تعادل در تغذیه برای سلامتی و افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی بسیار مهم است. تعادل در تغذیه به معنی این است که در هر وعده غذایی، مواد غذایی را به اندازه کافی و در زمان مناسب مصرف کنید.