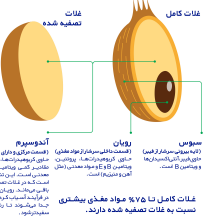


Ù•ÛÆØ¨Ø± Ù^ Ø°Ù,,Ø§Øª Ú©Ø§Ù...Ù,,ØÆ Ù...
Ù^Ø§Ø¯ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø¨
Ø¨Ø±Ø§ÛÆ Ø¨Ø¯Ù† Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù,, Ø±Ø´Ø¯
Ú©Ù^Ø¯Ú©

فیبر و غلات کامل: مواد غذایی مناسب برای بدن در حال رشد کودک

با انتخاب غذاهای حاوی فیبر و غلات کامل به کودک خود کمک کنید تا بتواند به راحتی هضم و جذب غذا را انجام دهد. این مواد غذایی به تقویت سیستم گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند. همچنین به تقویت سیستم ایمنی و سلامت کلی کودک کمک می‌کنند.

مقایسه غلات کامل و غلات تصفیه شده



موارد ضروری برای لیست خرید

فایده‌های بسیار زیادی برای کودکان وجود دارد. با افزودن غلات کامل به رژیم غذایی کودک، می‌توانید به تقویت سیستم گوارش و پیشگیری از یبوست کمک کنید. همچنین به تقویت سیستم ایمنی و سلامت کلی کودک کمک می‌کنند.

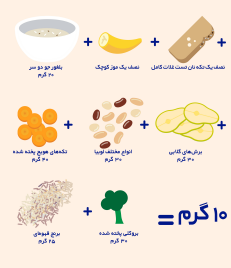


تفاوت بین غلات کامل و فیبر چیست؟



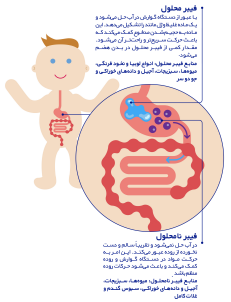
برنامه غذایی برای ۱۰ گرم فیبر

بعضی از دستورالعمل‌ها توصیه می‌کنند که کودک ۳ تا ۴ ساله روزانه به ۱۰ تا ۱۲ گرم فیبر نیاز دارد. با برنامه‌ریزی رژیم غذایی مناسب می‌توانید به این هدف دست یابید...



فیبر و یبوست

یبوست فیبری که می‌چرخد هضم نمی‌شود و این باعث می‌شود حرکت مدفوع خراب شود و خروج آن دشوار شود.



آب نیز در پیشگیری از یبوست ضروری است. اخیراً تحقیقات نشان داده‌اند که با یک لیوان آب در روز، کودکان می‌توانند به راحتی هضم غذا را انجام دهند. آب به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند و به حرکت آن در روده بزرگ کمک می‌کند. به یاد داشته باشید که هر وقت کودک غذا می‌خورد به او آب هم بدهید.