

# Ù...Ù†Ù^Ùœ Ø°Ø°Ø§Ùœ Ú©Ù^Ø-Ú© Ù†Ù^Ù¾Ø§

136-137-138

## منوی غذای کودک نوپا

این منوی غذایی برای کودکان 1 تا 3 ساله طراحی شده است. این منو شامل غذاهای متنوع و مغذی است که به رشد و نمو کودک کمک می‌کند. این منو را می‌توانید به عنوان راهنما برای تهیه غذای کودک خود استفاده کنید.

### نمونه منوی غذایی برای کودک 1 تا 3 ساله

گروه غذایی	نوع غذا	مقدار پیشنهادی
گروه لبنی	شیر، ماست، پنیر	200-300 گرم
گروه حبوبات	عدس، لوبیا، نخود	50-70 گرم
گروه میوه‌ها	سیب، پرتقال، موز	100-150 گرم
گروه سبزیجات	کلم، کدو، هویج	100-150 گرم
گروه نان و غلات	نان، برنج، ماکارونی	100-150 گرم

### منوی غذایی کودک چیست؟

- 1. غذاهای متنوع و مغذی
- 2. غذاهای ساده و آسان
- 3. غذاهای بهداشتی و سالم
- 4. غذاهای متنوع و رنگارنگ

نام کودک: \_\_\_\_\_  
 نام مادر: \_\_\_\_\_  
 نام پدر: \_\_\_\_\_  
 تاریخ: \_\_\_\_\_

- 1. غذاهای متنوع و مغذی
- 2. غذاهای ساده و آسان
- 3. غذاهای بهداشتی و سالم
- 4. غذاهای متنوع و رنگارنگ

نام کودک: \_\_\_\_\_  
 نام مادر: \_\_\_\_\_  
 نام پدر: \_\_\_\_\_  
 تاریخ: \_\_\_\_\_

- 1. غذاهای متنوع و مغذی
- 2. غذاهای ساده و آسان
- 3. غذاهای بهداشتی و سالم
- 4. غذاهای متنوع و رنگارنگ

نام کودک: \_\_\_\_\_  
 نام مادر: \_\_\_\_\_  
 نام پدر: \_\_\_\_\_  
 تاریخ: \_\_\_\_\_

- 1. غذاهای متنوع و مغذی
- 2. غذاهای ساده و آسان
- 3. غذاهای بهداشتی و سالم
- 4. غذاهای متنوع و رنگارنگ

نام کودک: \_\_\_\_\_  
 نام مادر: \_\_\_\_\_  
 نام پدر: \_\_\_\_\_  
 تاریخ: \_\_\_\_\_