

Ø·Ø- Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú© -
Ø·Ø³ÛÆØ§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ø§Ø²
Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆ Ø-Ø-ÛÆØ- Û...
ÛÆâ€œØªØ±Ø³Ù†Ø- Û^ ØªØ±Ø-ÛÆØ- Û...
ÛÆâ€œØ-Ù‡Ù†Ø- Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆÛÆ
Ø·Ø®Ù^Ø±Ù†Ø- Ú©Ù‡ Ø·Ù‡ ØçÙ†â€œÙ‡Ø§
Ø¹Ø§Ø-Øª Ø-Ø§Ø±Ù†Ø-

16.mp4Ú©Ù^Ø-Ú© Ø±Ø§ Û...Ø-Ø·Ù^Ø± Ø·Ù‡ Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Û†Ú©Ù†ÛÆØ-ØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù-Ø±
Ø§Ø² Ø®Ù^Ø±Ø-Ù† Ø³Ø·Ø²ÛÆØ-Ø§Øª Ø³Ø± Ø·Ø§Ø² Ø²Ø-ØÆ Ø-Ø± Ø·Ø±Ø§Ø·Ø± Ø·Ø-
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ú©Ù^Ø-Ú© ØªØ³ÛÆÛÆ... Û†Ø·Ù^ÛÆØ! Ø·Ø¹Ø¶ÛÆ Ø§Ù^Ù,Ø§Øª Û,,Ø§Ø²Û...
Ø§Ø³ª Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Û,Ø·Ù,, Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ†Ú©Ù‡ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø®Ù^Ø·Ø·Ø§Ù†
Ø·ÛÆØ§ÛÆØ- Ø-Ø± Ø-Ø-Ù^Ø- 8 Û...Ø±ØªØ·Ù‡ ØçÙ† Ø±Ø§ Ø§Ù...Øª-Ø§Ù† Ú©Ù†Ù†Ø-
Ù·Ø±Ø§Ù...Ù^Ø· Û†Ú©Ù†ÛÆØ- Ø-Ø± Ø·Ù^Ù,,Ø§Ù†ÛÆ Û...Ø-Øª Û†ØªÛÆØ-Ù‡ ØªÛ,,Ø§Ø·ØªØ§Ù†
Ø±Ø§ Ø-Ø± ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Ú©Ù^Ø-Ú© Ø®Ù^Ø§Ù‡ÛÆØ- Ø-ÛÆØ.

فهرست ردیابی طعم‌های کودک

| هویج | |
|---|---|
| غذایی که می‌خواهید به کودک بدهید را بنویسید ← | ۴ / ۲۴   ۱  |
| با استفاده از این شکل‌ها عکس‌العمل کودک‌تان را ثبت کنید ← | ۴ / ۲۴   ۲  |
| حتما تاریخ را وارد کنید ← | ۴ / ۲۵   ۳  |
| | ۴ / ۲۶   ۴  |
| | ۴ / ۲۷   ۵  |
| | /   ۶  |
| | /   ۷  |
| | /   ۸  |

یادداشت:

بای بی طعم‌ها

در مقاله "انتخاب‌های غذایی سالم برای کودک‌تان" یاد شد که کودک‌تان با انواع متنوعی از مواد غذایی سالم بر روی میز او، چه هم اکنون و چه در آینده تاثیرگذار است.

با ۸ بار امتحان کردن لازم باشد تا کودک شما به یک غذای جدید عادت کند. به همین دلیل ما فهرست ردیابی طعم‌ها را درست کرده‌ایم. به روش ساده و جالب می‌توانید غذاهایی که کودک‌تان به آن‌ها علاقه‌مند شد را ردیابی کنید. به خاطر داشته باشید که غذای جدید را باید به نوبت و در زمان مشخصی به کودک‌تان بدهید. در زمان شام به او زردآلو ندهید. غذای جدید را پذیرفت، قبل از اینکه سراغ غذای دیگری بروید. اگر کودک‌تان با آن ناسازگاری داشت متوجه این

مشکل شوید. انواع متنوعی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات و لبنیات را به کودک‌تان بدهید تا کودک یاد بگیرد از تنوع لذت ببرد. برای کودک‌انی که به تازگی شروع به خوردن کرده‌اند، غذا را باید کاملا بپزید تا نرم شود. سپس آن را کاملا بافت آن برای کودک مناسب باشد. روغن، نمک و یا افزودنی‌ها نکنید. در ادامه فهرست غذاهایی که می‌توانید برای کودک‌تان بدهید را خواهید دید:



گوشت



غلات مخصوص کودک



میوه‌ها

| | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> گوشت گاو | <input type="checkbox"/> برنج | <input type="checkbox"/> سیب | ز |
| <input type="checkbox"/> مرغ | <input type="checkbox"/> برنج قهوه‌ای | <input type="checkbox"/> توت‌فرنگی | |
| <input type="checkbox"/> بوقلمون | <input type="checkbox"/> پاستا | <input type="checkbox"/> گیللاس | ین |
| <input type="checkbox"/> ماهی | <input type="checkbox"/> پاستا با آرد گندم کامل | <input type="checkbox"/> زردآلو | لواپی |
| <input type="checkbox"/> صدف | <input type="checkbox"/> جو دو سر | <input type="checkbox"/> هلو | |
| <input type="checkbox"/> تخم‌مرغ | <input type="checkbox"/> نان | <input type="checkbox"/> طالبی | |
| | <input type="checkbox"/> نان با آرد گندم کامل | <input type="checkbox"/> موز | |
| | | <input type="checkbox"/> آناناس | |
| | | <input type="checkbox"/> انبه | |
| | | <input type="checkbox"/> کیوی | |
| | | <input type="checkbox"/> بلوبری | |
| | | <input type="checkbox"/> آلو | |
| | | <input type="checkbox"/> انگور | |
| | | <input type="checkbox"/> شاه توت | |

