

Ø<sup>a</sup>Ø<sup>o</sup>Ø<sup>o</sup>ÛÆÙ‡ Ø<sup>-</sup>Ù<sup>^</sup>Ø±Ø§Ù†  
Ø<sup>·</sup>Ø§Ø±Ø<sup>-</sup>Ø§Ø±ÛÆ - 5 Û...Ø§Ø<sup>-</sup>Ù‡ Û...  
Ø<sup>o</sup>Ø<sup>o</sup>ÛÆ Ø<sup>·</sup>Ø±Ø<sup>a</sup>Ø± Ú©Ù‡ Ú©Ù<sup>^</sup>Ø<sup>-</sup>Ú© Ø<sup>·</sup>Ù...  
Ø§ Ø§Ú©Ù‡Ù<sup>^</sup>Ù‡ Ø<sup>·</sup>Ù‡ Ø<sub>ç</sub>Ù‡ Ø§Ø-Ø<sup>a</sup>ÛÆØ§Ø<sup>-</sup>  
Ø<sup>-</sup>Ø§Ø±Ø<sup>-</sup>

## ۵ ماده مغذی برتر که کودک شما اکنون به آن احتیاج دارد

در دوران بارداری برای کمک به رشد و سلامت کودکان، مواد غذایی را هوشمندانه انتخاب کنید.



### فولیک اسید

این نوع از ویتامین B از ایجاد نقص در مغز و نخاع کودک جلوگیری می‌کند. با مصرف سبزیجات با برگ سبز، دانه‌ها و حیوانات خشک، برتقال و غلات غنی شده با فولیک اسید، می‌توان تا حدودی نیاز بدن به فولیک اسید را برطرف کرد، اما این مقدار کافی نیست. بنابراین سازمان بهداشت جهانی مصرف ۴۰۰ میکروگرم مکمل در روز را توصیه می‌کند.



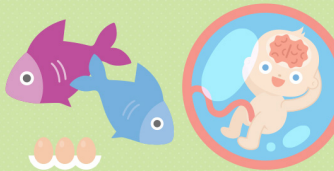
### پروتئین

پروتئین واحد اصلی بسیاری از مسائل مربوط به سلامتی از جمله بافت‌های بدن کودک در حال رشد ششماست. گوشت شامل گوشت گاو، بره و ماکیان - شیر، پنیر، تخم مرغ و دانه‌های سویا همگی منابع بسیار خوبی برای تامین پروتئین هستند.



### زینک

در دوران بارداری نیاز بدن به زینک به میزان ۲۲۵ افزایش می‌یابد. خوردن غذاهایی نظیر تخم مرغ، غذاهای دریایی و گوشت قرمز، حیوانات خشک و عدس، بادام زمینی و همه انواع غلات، نیاز کودک به زینک را تامین کرده و به ساخت سیستم ایمنی سالم در بدن کمک می‌کنند.



### DHA (دوکوزاهگزانوئیک اسید)

دوکوزاهگزانوئیک اسید یک نوع امگا ۳ است که به رشد چشم و مغز کودک کمک می‌کند. در رژیم غذایی زنان باردار، اغلب این اسیدهای چرب به میزان کمی وجود دارند که در زرده تخم مرغ و ماهی‌های روغنی مانند ماهی سالمون (آزاد) و ساردین یافت می‌شوند.



### آهن

برای تکامل سیستم خون‌رسانی و انتقال اکسیژن در سراسر بدن کودک بسیار مهم است. آهن همچنین برای رشد و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. از امین‌ها حاصل کنید که در رژیم غذایی شما گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، حیوانات، عدس، بروکلی و اسفناج به اندازه کافی وجود دارد تا نیازهای روز به افزایش بدن شما را تامین کنند. سازمان بهداشت جهانی، در دوران بارداری مصرف روزانه ۳۰ تا ۶۰ میلی‌گرم مکملی که حاوی این مقدار آهن باشد را توصیه می‌کند.

## ۵ چالش در یک روز

آیا شما می‌توانید روزانه همه این مواد مغذی مهم را سرور کنید؟ چالش‌های غذایی و میزان مصرف‌های خود را به کودکانی تنظیم کنید تا بتوانید همه این مواد مغذی را به بدنشان برسانید. حتی می‌توانید روش‌های دیگری داشته باشید، چرا که به خوبی می‌توانید هر آنچه که می‌توانید به رشد و تکامل کودک شما کمک می‌کند و حتی قبل از به دنیا آمدن او می‌توانید به کمک سلامت شما او را تقویت کنید.