

Ù...Ø§Ø-Ø± Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø-Ù‡ÛÆ Ø´Ù‡ Û†Ù‡ Û...ÛÆØ²Ø§Ù† Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-Øÿ

ØªØ¹Ø-Ø´â€œØçÙ´Ø± Û†ÛÆØ³Øª Û©Ù‡ Û†ÛÆØ§Ø²Ù‡Ø§ÛÆ ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡â€œØ§ÛÆ Û´
Ø§Ù†Ø±Û´ÛÆ Ø´Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø²Ù...Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø-Ù‡ÛÆ Ø´Ù‡ Û©Ù´Ø-Û© Ø§Ù•Ø²Ø§ÛÆØ´
Ù,Ø§Ø´Ù,, ØªÛ´Ø-Ù‡ÛÆ Û¼ÛÆØ-Ø§ Û©Ù†Ø´. ØªØ°Ø§Ù‡Ø§ Û´ Û†Û´Ø´ÛÆØ-Ù†ÛÆâ€œÙ‡Ø§ÛÆ
Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø±Ø§ Ø§Ù†ØªØ®Ø§Ø´ Û©Ù†ÛÆØ´ ØªØ§ Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø´ÛÆØ´ØªØ± Û´ Û´Ù´Ø§Ø´
Ù...ØªØ°ÛÆ Û´Ù´Ø±Ø´ Û†ÛÆØ§Ø² Ø®Ù´Ø´ Û´ Û´Ø±Ø²Ù†Ø´ØªØ§Ù† Ø±Ø§ ØªØ§Ù...ÛÆÙ†
Û©Ù†ÛÆØ´.Ø´Ø´Ù† Û´Ù...Ø§Ø´Ø± Ø´Ø± Ø´Ù´Ø±Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø-Ù‡ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø²Ù...Ù†Ø´
Ø§Ù†Ø±Û´ÛÆ Ø²ÛÆØ§Ø´ÛÆ Ø®Ù´Ø§Ù‡Ø´ Ø´Ù´Ø´ØÆ Ø§ÛÆÙ† Ø§Ù†Ø±Û´ÛÆ Ø´Ø±Ø§ÛÆ
ØªÛ´Ù,,ÛÆØ´ Ø´ÛÆØ± Û´ Û´Ù...Ø±Ø§Ù,Ø´Øª Ø§Ø² Û©Ù´Ø-Û© Ø´Ø±Ø§ÛÆ Ø´Ù...Ø§ Û,,Ø§Ø²Ù... Û´
Ø¶Ø±Û´Ø±ÛÆ Ø§Ø³Øª.Ù‡Ø± Ø®Ø§Ù†Ù...ÛÆ Ø´Ø± Ø§ÛÆÙ† Ø²Ù...ÛÆÙ†Ù‡ Û´Ù...ØªÛ´Ø§Ù´Øª
Ø§Ø³ØªØÆ Ø§Ù...Ø§ Ø§Ù´Ø± Û´Ø²Ù† Ø´Ù...Ø§ Û,Ø´Ù,, Ø§Ø² Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÛÆ Ø´Ø± Û´Ù...
Ø-Ø´Ù´Ø´Ù‡â€œØªØªÛ´ØµÛÆÙ‡ Ø´Ø´Ù‡ Û,Ø±Ø§Ø± Ø´Ø§Ø´ØªÛ´Ø´Ø§Ø´Ø´ Ø´Ù...Ø§ Ø´Ù‡
Ø§Ø´ØªÛ´Ù...Ø§Ù,, Ø²ÛÆØ§Ø´ Ø±Û´Ø²Ø§Ù†Ù‡ Ø´Ù‡ 400 ØªØ§ 500 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Ø´ÛÆØ´ØªØ±
Ø´Ø±Ø§ÛÆ ØªÛ´Ù,,ÛÆØ´ Ø´ÛÆØ± Û†ÛÆØ§Ø² Ø®Ù´Ø§Ù‡ÛÆØ´ Ø´Ø§Ø´Øª. Ø´Ø± Û†Ø,Ø±
Ø´Ø§Ø´ØªÛ´Ø´Ø§Ø´ÛÆØ´ Ø§ÛÆÙ† Û´Ù...Ù,Ø´Ø§Ø± Ø±Ø§ Ø´Ù‡ 2000 Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ
Ø±Û´Ø²Ø§Ù†Ù‡ Û´Ù...Ù´Ø±Ø´ Û†ÛÆØ§Ø² Ø´Ø±Ø§ÛÆ Ø®Ø§Ù†Ù...â€œÙ‡Ø§ (Û©Ù‡
Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø± Û†ÛÆØ³ØªÛ†Ø´) Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Û©Ù†ÛÆØ´.Ù...Ù,Ø´Ø§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Ø§ÛÆÙ†
Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆâ€œÙ‡Ø§ÛÆ Ø§Ø¶Ø§Ù•Ù‡ Ø§Ø² Û†Ø±Ø´ÛÆâ€œÙ‡Ø§ÛÆ Ø°Ø®ÛÆØ±Ù‡ Ø´Ø´Ù‡
Ø´Ø± Ø´Ù´Ø±Ø§Ù† Ø´Ø§Ø±Ø´Ø§Ø±ÛÆ Ø´Ù...Ø§ Û´ Û´Ù...Ø§Ø´Ù,ÛÆ Ø§Ø² ØªØ°Ø§ÛÆ Û´Ù...
ØµØ±Û´ÛÆ ØªØ§Ù...ÛÆÙ† Û´Ù...ÛÆâ€œÙ´Ø´. Ø§Ù,,Ø´ØªÛ´ Û´Ù...Ù...Û©Ù† Ø§Ø³Øª Ø´Ø´Ù† Ø´Ù...
Ø§ Ø´Ù‡ Û©Ø§Ù,,Ø±ÛÆ Û©Ù...ØªØ± ÛÆØ§ Ø´ÛÆØ´ØªØ±ÛÆ Û†ÛÆØ§Ø² Ø´Ø§Ø´ØªÛ´
Ø´Ø§Ø´Ø´ØÆ Ø´Ù†Ø§Ø´Ø±Ø§ÛÆÙ† Ø´ØªÛ´Ù...Ø§ Ø´Ø§ Û¼Ø²Ø´Û© Ø®Ù´Ø´ Ø´Ø± Ø§ÛÆÙ† Û´Ù...
Ù´Ø±Ø´ Û´Ù...Ø´Ù´Ø±Øª Û©Ù†ÛÆØ´.

برنامه میان وعده در دوران شیردهی

میزان کالری بیشتر مورد نیاز خود را با انتخاب از میان پنج گروه غذایی زیر دریافت کنید.



در دوران شیردهی، تغذیه مادر نقش مهمی در سلامت و رشد نوزاد دارد. رعایت اصول تغذیه مناسب می‌تواند به تولید شیر کافی و باکیفیت کمک کند. در این برنامه، پنج گروه غذایی اصلی معرفی شده است که باید در میان‌وعده‌ها و وعده‌های اصلی مصرف شوند. غلات کامل منبع انرژی و فیبر هستند. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. پروتئین‌ها و لبنیات برای تقویت سیستم ایمنی و سلامت استخوان‌ها ضروری هستند. چربی‌ها نیز برای تولید شیر و سلامت قلب مادر اهمیت دارند. رعایت این اصول می‌تواند به داشتن دوران شیردهی سالم و لذت‌بخش کمک کند.

در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

کالری‌های اضافه از کجا می‌آیند؟

اگرچه شما در دوران شیردهی، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.



در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

در دوران بارداری، روزانه نیاز به ۵۰۰ کالری بیشتر دارید، نیازی نیست همه این کالری‌ها از طریق غذا تامین شوند.

غلالت + غلالت + غلالت + پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان + پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان = ۳۹۰ كالري

غلالت + غلالت + پروتئين لوبيا و عدس + لبنيات (كم چرب) = ۴۰۵ كالري

ميوه + ميوه + لبنيات (كم چرب) + لبنيات (كم چرب) = ۳۶۰ كالري

غلالت + پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان + پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان + سبزيجات + سبزيجات + سبزيجات + ميوه = ۳۶۵ كالري

۷۵ گرام غلات، ۱۰۰ گرام پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام ميوه = ۳۹۰ كالري
 ۱۰۰ گرام غلات، ۱۰۰ گرام پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام ميوه = ۴۰۵ كالري
 ۱۰۰ گرام ميوه، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام ميوه = ۳۶۰ كالري
 ۱۰۰ گرام غلات، ۱۰۰ گرام پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان، ۱۰۰ گرام پروتئين، گوشت، ماهي، ماكيان، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام سبزيجات، ۱۰۰ گرام ميوه = ۳۶۵ كالري