

Ø¬Ø§ÛŒÚ¯Ø§Ù‡ Û...ÛŒÙ^Ù‡ØŒ
Ø³Ø¨Ø²ÛŒØ¬Ø§Øª Û^ Ø¢Ø¨ Ø¯Ø±
Ø¨Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù^Ø¯Ú©

اطمینان حاصل کنید که برنامه غذایی روزانه کودکان شما شامل میوه‌ها، سبزیجات و آب است.

بر سراسر جهان کودکان برای داشتن یک رژیم غذایی سالم به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که کودکان از میوه و سبزیجات کمتر از بزرگسالان استفاده می‌کنند. به همین دلیل، به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



1. این نمودار نشان می‌دهد که در سراسر جهان، کودکان از میوه و سبزیجات کمتر از بزرگسالان استفاده می‌کنند.

1 گزینه‌های مختلفی را برای کودکان فراهم کنید.

بازی کردن، خوردن و آشامیدن به کودکان کمک می‌کند تا با غذاهای مختلف آشنا شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



2 تلاش، تلاش و تلاش کنید!

مطالعات نشان داده‌اند که کودکان از میوه و سبزیجات کمتر از بزرگسالان استفاده می‌کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



3 الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید

بزرگسالان باید الگوی مناسبی برای کودکان باشند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



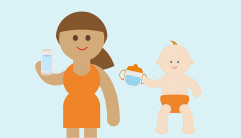
4 تنوعی از طعم‌ها را به کودک پیشنهاد کنید

کودکان با طعم‌های مختلف، شادمان می‌شوند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



5 به اندازه کافی به کودک خود آب بدهید تا سالم بماند

بزرگسالان باید الگوی مناسبی برای کودکان باشند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.



با استفاده از این راهنما، شما می‌توانید به کودکان خود کمک کنید تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. به کودکان باید آموزش داده شود تا از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.

NEBBIS Baby & me

www.bebisbaby.com