

ø±ø§ù‡ù†ù...ø§ûœ ø´ø±ù^ø¹ ø°ø°ø§ûœ
 ú©ù...ú©ûœ

[illegible]

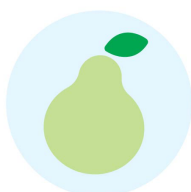
[illegible]

[illegible]

Ù,, Ø°Ù†Ùƒ Ø´Ø¬Ù‡ Ø¨Ø§ Ø†Ù‡Ù† Ù...Ø®ØµÙ¬Øµ Ù©Ù¬Ù©Ø§Ù† Ù©Ù‡ Ø¨Ø§ Ø´ÙƒØ± Ù...
Ø§Ø¬Ø± Ù...Ø®Ù,,Ù¬· Ø´Ø¬Ù‡â€œØ§Ø³Øª.Ù...ÙƒØ§Ù†â€œÙ¬Ø¹Ø¬Ù‡ ØµØ¨Ø¬Ø´ÙƒØ± Ù...
Ø§Ø¬Ø±Ù†Ù‡Ø§Ø±4/1 Ù¼ÙƒÙ...Ø§Ù†Ù‡ ÙƒØ§ 4 Ù,Ø§Ø´Ù, Ø°Ø°Ø§Ø®Ù¬Ø±Ùƒ Ù¼Ù¬Ø±Ù‡
Ø³Ø¨²ÙƒØ¬Ø§Øª Ù...Ø§Ù†Ù†Ø¬ Ù‡Ù¬ÙƒØ¬Øƒ4 Ù,Ø§Ø´Ù, Ø°Ø°Ø§Ø®Ù¬Ø±Ùƒ Ù¼Ù¬Ø±Ù‡
Ù¬Ù¬Ø´ØªØ´ÙƒØ± Ù...Ø§Ø¬Ø±Ù...ÙƒØ§Ù†â€œÙ¬Ø¹Ø¬Ù‡ Ø¬Ø¹Ø¬â€œØ§Ø²â€œÙ‡Ø±Ø´ÙƒØ±
Ù...Ø§Ø¬Ø±Ø´Ø§Ù...2 Ù,Ø§Ø´Ù, Ø°Ø°Ø§Ø®Ù¬Ø±Ùƒ Ø°Ù,,Ø§Øª Ù©Ø§Ù...Ù,, Ø°Ù†Ùƒ Ø´Ø¬Ù‡
Ø¨Ø§ Ø†Ù‡Ù† Ù...Ø®ØµÙ¬Øµ Ù©Ù¬Ù©Ø§Ù† Ù©Ù‡ Ø¨Ø§ Ø´ÙƒØ± Ù...Ø§Ø¬Ø± Ù...Ø®Ù,,Ù¬·
Ø´Ø¬Ù‡â€œØ§Ø³Øª2 Ù,Ø§Ø´Ù, Ø°Ø°Ø§Ø®Ù¬Ø±Ùƒ Ù¼Ù¬Ø±Ù‡ Ù...ÙƒÙ¬Ù‡Ø´ÙƒØ± Ù...Ø§Ø¬Ø±

میان وعده

شیر



صبحانه

۲ قاشق غذاخوری میوه پوره شده
مانند پوره هلو یا گلابی
۲ قاشق غذاخوری غلات مخصوص کودک
غلات خشک غنی شده با آهن که با شیرمادر ترکیب شده است



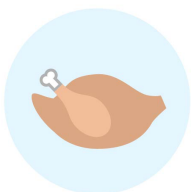
تغذیه

شیر مادر
(تا قبل از ۱ سالگی به کودکان شیر
گاو ندهید)

بعد از ظهر

میان وعده

شیر



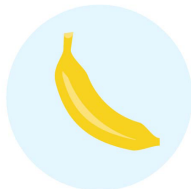
نهار

۴ قاشق غذاخوری سبزیجات پوره شده
مانند هویج
۴ قاشق غذاخوری گوشت پوره شده
شیر مادر

شب



شیر مادر



شام

۲ قاشق غذاخوری غلات مخصوص کودک
غلات خشک غنی شده با آهن که با شیرمادر ترکیب شده است
۲ قاشق غذاخوری میوه پوره شده
شیر مادر

[illegible]

Ø®ÙˆØ±ØˆÙ† Ø¢Ù†â€œÙ‡Ø§ Û©ÙˆØˆÙ© Ø±Ø§ ØˆØ§ Ø®ØˆØ± Ø®ÙˆÙˆÙ† Û…ÙˆØ§ØˆÙ‡ Û…
Ù†â€œÙ©Ù†Øˆ:Ù©ØˆÙ…Øˆ Ûˆ Ø§Ù†ÙˆÙˆØ±Ø°Ø±Øª ØˆÙˆØˆØ§ØˆÙ‡Ø† Ø¢ØˆÙ†Ù†, Ûˆ
Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ ØªØ®Ùˆ…â€œÙ‡Ø§Ù† ÛˆÙ†Ø§Ù‡Ù†Ø§Øª ØˆØ§ÙˆØ† ØªÙ©Ù‡â€œÙ‡Ø§Ù†
ØˆØ²Ø±Ùˆ ÛˆÙˆØˆØª ÛˆØ§Ùˆ Ûˆ ÛˆØ³ÙˆÙ†Øˆ Ûˆ Û†Ø§ ÛˆÙˆØˆØª Û…Ø§Ù©Ù†Ø§Ù†Ù†,Ø§ØˆÙ†,
Ù‡¼Ø± Ø§Ø² Û©Ø±Ù‡ ØˆØ§ØˆØ§Ùˆ…â€œØ²Ùˆ…Ù†Ù†Ù†Ùˆ…Ù†ÙˆÙ‡ Ûˆ Ø³ØˆØ²Ù†ØˆØˆØª
Ø³ÙˆØªØ† Ø®Ø§Ùˆ… Û†Ø§ ØˆØ²Ø±Ùˆ Û…Ø§Ù†Ù†Øˆ Û†Ø®ÙˆØˆ Ø³ØˆØ²Ø† Û‡ÙˆÙ†ØˆØˆ Ø®Ø§Ùˆ…
Ø† ÛˆÙ†, ÛˆÙ†, ØˆÙ†, Ûˆ…Ù‡â€œØ§Ù†Ø† Ø³Ù†ØˆØ† Û‡Ù†, Ûˆ Û†Ø±Ø³Ù†ØˆÙ‡Ø† ÛˆÙ†,Ø§ØˆÙ† Ûˆ
Ù†Ø§ Ø¢Ù†, Ûˆ Ø¢ØˆØ§Ùˆ…Ø³Ø† Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ Ø¢ØˆÙ†ØˆØ§â€œ Ûˆ
Ø¢ØˆÙ†ØˆØ§Øªâ€œÙ‡Ø§Ù† ØˆÙˆÙ†ØˆÙ†Ù†