

Ø"Ø" Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Û^Ø"Û© -
Ø"Ø³ÛÆØ§Ø±ÛÆ Ø§Ø² Û©Û^Ø"Û©Ø§Û† Ø§Ø²
Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§ÛÆ Ø-Ø"ÛÆØ" Û...
ÛÆâ€ÆØªØ±Ø³Û†Ø" Û^ ØªØ±Ø-ÛÆØ- Û...
ÛÆâ€ÆØ"Û‡Û†Ø" Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§Û‡Ø§ÛÆÛÆ
Ø"Ø®Û^Ø±Û†Ø" Û©Û‡ Ø"Û‡ Ø¶Û†â€ÆÛ‡Ø§
Ø¹Ø§Ø"Øª Ø"Ø§Ø±Û†Ø"

16.mp4Û©Û^Ø"Û© Ø±Ø§ Û...Ø-Ø"Û^Ø± Ø"Û‡ Ø®Û^Ø±Ø"Û† Û†Û©Û†ÛÆØ"ØÆ Ø§Û...Ø§ Ø§Û"Ø±
Ø§Ø² Ø®Û^Ø±Ø"Û† Ø³Ø"Ø²ÛÆØ-Ø§Øª Ø³Ø± Ø"Ø§Ø² Ø²Ø"ØÆ Ø"Ø± Ø"Ø±Ø§Ø"Ø± Ø"Ø"
Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û©Û^Ø"Û© ØªØ³Û,,ÛÆÛ... Û†Ø"Û^ÛÆØ"! Ø"Ø¹Ø¶ÛÆ Ø§Û"Û,,Ø§Øª Û...
Ø§Ø³Øª Û©Û^Ø"Û©Ø§Û† Û,,Ø"Û,, Ø§Ø² Ø§ÛÆÛ†Û©Û‡ Ø§Ø² Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø®Û^Ø"Ø'Ø§Û†
Ø"ÛÆØ§ÛÆØ" Ø"Ø± Ø-Ø"Û^Ø" 8 Û...Ø±ØªØ"Û‡ Ø¶Û† Ø±Ø§ Ø§Û...ØªØ-Ø§Û† Û©Û†Û†Ø".
Û•Ø±Ø§Û...Û^Ø' Û†Û©Û†ÛÆØ" Ø"Ø± Ø·Û"Û,,Ø§Û†ÛÆ Û...Ø"Øª Û†ØªÛÆØ-Û‡ ØªÛ,,Ø§Ø'ØªØ§Û†
Ø±Ø§ Ø"Ø± ØªØ°Ø°ÛÆÛ‡ Û©Û^Ø"Û© Ø®Û^Ø§Û‡ÛÆØ" Ø"ÛÆØ".

فهرست ردیابی طعم‌های کودک

هویج

← غذایی که می‌خواهید به کودک بدهید را بنویسید

۴ / ۲۴



← با استفاده از این شکل‌ها عکس‌العمل کودک‌تان را ثبت کنید

۴ / ۲۴



← حتما تاریخ را وارد کنید

۴ / ۲۵



۴ / ۲۶



۴ / ۲۷



/



/



/



یادداشت:

بابی 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 و روشن 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

مل کنید که انواع متنوعی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات و پروتئین‌ها را به کودک‌تان قرار می‌دهید تا کودک یاد بگیرد از تنوع غذا لذت ببرد. برای کودک‌انی که به تازگی شروع به خوردن کرده‌اند، غذا را باید کاملاً بپزید تا نرم شود. سپس آن را کاملاً بافت آن برای کودک مناسب باشد. روغن، نمک و یا مواد افزودنی نکنید. در ادامه فهرست غذاهایی که می‌توانید برای کودک‌تان بپزید را خواهید دید:



گوشت



غلات مخصوص کودک



میوه‌ها

گوشت گاو



مرغ



بوقلمون



ماهی



صدف



تخم‌مرغ



برنج



برنج قهوه‌ای



پاستا



پاستا با آرد گندم کامل



جو دو سر



نان



نان با آرد گندم کامل



سیب



توت‌فرنگی



گیلاس



زردآلو



هلو



طالبی



موز



آناناس



انبه



کیوی



بلوبری



آلو



انگور



شاه توت



تاریخ	عکس العمل	تعداد دفعات
/	 	۱ 
/	 	۲ 
/	 	۳ 
/	 	۴ 
/	 	۵ 
/	 	۶ 
/	 	۷ 
/	 	۸ 
یادداشت‌ها:		