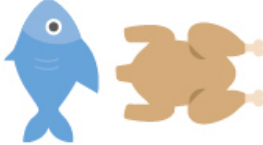


ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Ø¬Ù¬Ø±Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø¬Ù‡ÛÆ
Ø¬Ø§ÛÆØ¬ Ø´Ø§Ù...Ù,, Û†Ù‡
Ø°Ø°Ø§Ù‡Ø§ÛÆÛÆ Ø¬Ø§Ø´Ø¬

Ø§Ø·Ù...ÛÆÙ†Ø§Ù† Ø-Ø§ØµÙ,, Û©Ù†ÛÆØ¬ Û©Ù‡ ÛÆÛ© Ø¬Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û...
ØªØ¹Ø§Ø¬Ù,, Û¬ Ø³Ø±Ø´Ø§Ø± Ø§Ø² Û...Ù¬Ø§Ø¬ Û...Ø°Ø°ÛÆ Ø¬Ø§Ø±ÛÆØ¬ ØªØ§ Ø³Ø§Ù,,Ù... Ø¬Ù...
Ø§Ù†ÛÆØ¬ Û¬ Ø´ÛÆØ± Ø¬Ø§Û©ÛÆÙ·ÛÆØªÛÆ Ø¬Ø±Ø§ÛÆ Û·Ø±Ø²Ù†Ø¬ØªØ§Ù† ØªÛ¬,,ÛÆØ¬
Û©Ù†ÛÆØ¬. Ø²Ù...Ø§Ù†ÛÆ Û©Ù‡ Ø¬Ù‡ Û·Ø±Ø²Ù†Ø¬ Ø®Û¬Ø¬ Ø´ÛÆØ± Û...
ÛÆâ€ÆØ¬Ù‡ÛÆØ¬ØÆ Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª Ø±Û¬ÛÆÙ... Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Û...Øª¹Ø§Ø¬Ù,, Ø¬Ø§
Ø®Û¬Ø±Ø¬Ù† Û...Ù,,Ø§Ø¬ÛÆØ± Û...Ù†Ø§Ø³Ø¬ÛÆ Ø§Ø² Û‡Ù...Ù‡â€Æ Û¬Ø±Û¬Ù‡â€ÆÙ‡Ø§ÛÆ
Ø§ØµÙ,,ÛÆ Ø°Ø°Ø§ÛÆÛÆ Ø¶Ø±Û¬Ø±Øª Ø¬Ø§Ø±Ø¬ Ø¬Ø§ Ø§ÛÆÙ† Û©Ø§Ø± Û...Ø·Ù...Ø|Ù† Û...
ÛÆâ€ÆØ¬Û¬ÛÆØ¬ Û©Ù‡ Û‡Ù... Ø¬Ù...Ø§ Û¬ Û‡Ù... Û·Ø±Ø²Ù†Ø¬ØªØ§Ù† Û...Ù¬Ø§Ø¬ Û...Ø°Ø°ÛÆ
Ù...Û¬Ø±Ø¬ Û†ÛÆØ§Ø² Ø®Û¬Ø¬ Ø±Ø§ Ø¬Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ø§Ù,,Ù... Û...Ø§Ù†Ø¬Ù† Ø¬Ø±ÛÆØ§Ù·Øª Û...
ÛÆâ€ÆÛ©Ù†ÛÆØ¬. Ø±Ø¹Ø§ÛÆØª Ø§ØµÙ¬Ù,, ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Ø¬Û¬Ø±Ø§Ù† Ø´ÛÆØ±Ø¬Ù‡ÛÆ Û†Ù‡
ØªÙ†Ù‡Ø§ Ø¬Ù‡ ØªÛ©Ø§Ù...Ù,, Ø³Ø§Ù,,Ù... Û©Û¬Û© Ø¬Ù...Ø§ Û©Ù...Û© Û...
ÛÆâ€ÆÛ©Ù†Ø¬ØÆ Ø¬Ù,,Û©Ù‡ Ø¬Ù‡ ØªØ°Ø°ÛÆÙ‡ Ø¬Ù...Ø§ Û©Ù‡ Ø¬Ø± Ø¬Û¬Ø±Ù‡ ØªÛ¬,,ÛÆØ¬
Ø´ÛÆØ± Û‡Ø³ØªÛÆØ¬ Û†ÛÆØ² Û©Ù...Û© Û...ÛÆâ€ÆÛ©Ù†Ø¬.

راهنمای گروه‌های غذایی

گروه غذایی	تعداد وعده غذا در روز	چه چیزی به عنوان وعده غذایی شناخته می‌شود؟
 غلات	۱۰	● ۱ برش نان با غلات کامل ● ۳/۴ غلات آماده خوردن بدون شکر افزوده ● ۱/۲ پیمانه پاستا پخته شده ● ۱/۳ پیمانه برنج پخته نشده ● یک سیب زمینی کوچک (۹۰ گرم) با پوست
 گوشت / ماهی / غذاهای پروتئینی	۷	● ۳۰ گرم استیک گوشت گاو بدون چربی ● ۱ برش (۳۰ گرم) پنیر (موزارلا، فتا یا کم چرب) ● ۱ عدد تخم مرغ ● ۳۰ گرم ماهی ● ۱/۳ پیمانه حمص (ترکیبی از نخود، سیرو ارده)
 میوه	۵	● ۱ موز بسیار کوچک ● ۱ پیمانه تمشک ● ۱/۲ گریپ فروت بزرگ ● ۱۷ حبه انگور ● ۱/۲ پیمانه آب سیب، گریپ فروت، پرتقال یا آناناس
 سبزیجات	۷	● ۱/۲ پیمانه بروکلی پخته شده ● ۱ پیمانه هویج خام ● ۱/۲ پیمانه اسفناج پخته شده ● ۱/۲ پیمانه کنسرو گوجه پخته شده یا آب سبزیجات
 لبنیات	۴	● ۱ پیمانه شیر ● ۳/۴ پیمانه ماست ساده ● ۱/۲ پیمانه اسموتی ماست

*Ø§ÙÊÙ† Ø±Ø§Ù±Ù†Ù†Ù...Ø§ Ø-Ø± Ø-Ø-Ù-Ø- 2400 Ú©Ø§Ù,,Ø±ÙÊ Ø-Ø± Ø±Ù-Ø² Ø±Ø§ Ø-Ù± Ø-Ù... Ø§ Ø§Ø±Ø§Ø'Ù± Ù...ÙÊâÊØ-Ù±Ø- Ú©Ù± Ø-Ø±Ø§ÙÊ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ù...Ø§Ø-Ø±Ø§Ù† Ø'ÙÊØ±Ø-Ù±ÙÊ Ú©Ù± Ù-Ø¹Ø§Ù,,ÙÊØª Ú©Ù...ÙÊ Ø-Ø§Ø'ØªÙ± Ù- Ø-Ø± Ø-Ù-Ø±Ø§Ù† Ù¼ÙÊØ' Ø§Ø² Ø-Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÙÊ Ø-Ø± Ù...Ø-Ø-Ù-Ø-Ù± Ù-Ø²Ù† Ù...Ù†Ø§Ø³Ø-ÙÊ Ø-Ù-Ø-Ù†Ø-ØÊ Ù...

A wooden table covered with various fresh foods including fish, vegetables, fruits, bread, and dairy products. The text "آزمون تغذیه در دوران شیردهی" is written in white Persian script across the center of the image.

آزمون تغذیه در دوران شیردهی

$$\emptyset^1 \emptyset \S \emptyset^- \emptyset^a \in \mathbb{C} \in \mathbb{U} \nmid \emptyset \S \hat{\mathbb{U}} \mathbb{C} \emptyset^o \emptyset^o \emptyset \S \hat{\mathbb{U}} \mathbb{C} \hat{\mathbb{U}} \mathbb{C} \emptyset \textcircled{\mathbb{R}} \hat{\mathbb{U}} \emptyset^- \emptyset \pm \emptyset \S \emptyset \cdot \hat{\mathbb{U}} \mathbb{C} \emptyset \S \emptyset^2 \hat{\mathbb{U}} \dots \emptyset \S \hat{\mathbb{U}} \mathbb{C} \hat{\mathbb{U}} \mathbb{C} \emptyset^-$$