

مشورت



خوردن ۳ وقت غذا (صبحانه، چاشت و شام) برای اطفال بسیار مهم بوده و مصرف آب و آبمیوه تا حد امکان ضروری میباشد



غذا در خانه آماده کنید. اطفال شما امن تر و محفوظ خواهند بود!



اگر لیستی از محصولات اساسی مورد نیاز خود را تهیه کنید، شما می توانید پول کمتری در فروشگاه به خرج بدهید



در مورد روزهایی که فروشگاه ها معمولاً تخفیف یا پیشنهاد دارند، اطلاعات کسب کنید.



مواد غذایی را که استفاده می کنید قبل از خرید برنامه ریزی کنید تا ضایع نشود.



غذاهای فصلی را با میوه ها و سبزیجات تازه بپزید



هنگام انتخاب، پخت و پز و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی (نظافت تان) را رعایت کنید!



چای مریم گلی (یک نوع چای گیاهی) ، بابونه و برگ بو بنوشید



تغذیه سالم برای کودک شما

آیا می دانید کودک پیش مکتب (کودکانه که در سنین قبل از مکتب قرار دارند) برای رشد سالم شان به چه چیزهایی نیاز دارد؟



کلسیم، برای ساخت و ساز استخوان ها و دندان های مستحکم



آهن، برای حمایت از رشد و نمو کودک



ویتامین دی برای سلامتی استخوان ها کمک می کند



پتاسیم، برای پایین نگه داشتن فشار خون



غذاهای حاوی فیبر برای هضم بهتر غذا و داشتن احساس خوب کمک میکنند



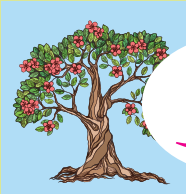
پروتئین ها برای قوی شدن اطفال کمک میکنند

"مراکز آموزش ابتدایی به عنوان فضاهاى خلاق و امن" توسط یونیسف ایران یا اجرا و توسط دولت ایالات متحده امریکان حمایت م بشود. مسئولیت محتویات این نشریه تنها به عهده نهاد YWCA ایران یا بوده و لزوماً منعکس کننده نظرات یونیسف یا دولت ایالات متحده نیست.



توصیه ما برای شما این است که غذای کودکان را خودتان در خانه بپزید!

غذاهای فصلی (غذاهای که مربوط به هر فصل می شود) را انتخاب کنید!



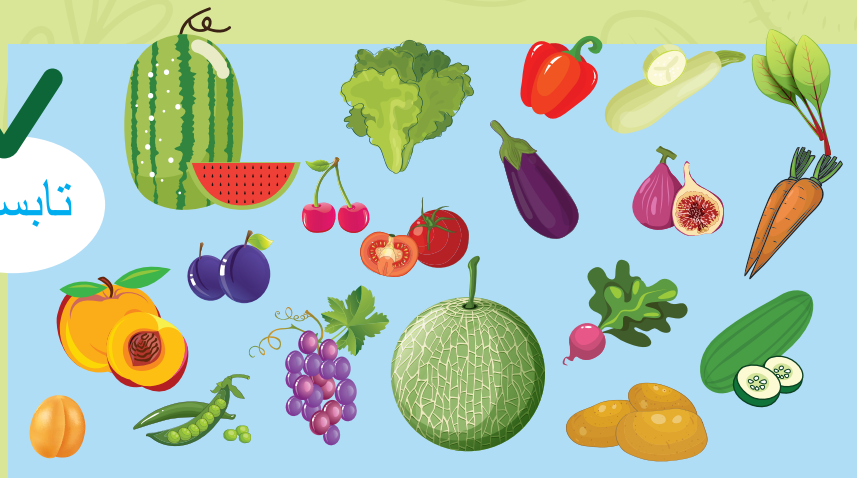
بهار



زمستان



تابستان



خزان

