

این مسائل را به خاطر داشته باشید

تنقلات را کمتر مصرف کنید

تشویق کردن

مدل بشقابی

نوشیدن به اندازه کافی

و عده‌های غذایی منظم

غذای رنگارنگ،
(شامل سبزیجات و مواد متنوع)

با هم غذا خوردن



به این مسائل اولویت بدهید

غذاهای خانگی و متنوع.
سبزیجات، میوه‌ها و انواع توت‌ها.

ریتیم منظم غذا خوردن.
پاستیل مکیدنی دندان بعد از غذا.

از اینها اجتناب کنید

فست فود و تنقلات.
میان وعده‌ها و نوشیدنی‌های پر قند (آمیوه، نوشابه)
ریزمواری و تغذیه نامنظم.

مدل بشقاب غذایی



چگونه از کودک در غذا خوردن حمایت کنیم؟

فرزندتان را در آماده‌سازی و چیدن میز غذا مشارکت دهید.
بررسی کنید که اندازه کارد و چنگال مناسب باشد.

با خانواده دور هم غذا بخورید.

کودک را برای امتحان کردن غذا تشویق کنید، اما او را مجبور به این کار نکنید.

دستگاه‌های دیجیتال را از وعده‌های غذایی دور نگه دارید.

روزهایی را به خوردن غذاهای مورد علاقه اختصاص دهید.

نوش جانتان!

ممنون بابت غذا!

آداب معاشرت خوب سر میز غذا را آموزش دهید.



سبزیجات، میوه‌ها، انواع توت‌ها.
چربی‌های نرم.
منابع خوب پروتئین.
غلات کامل. فرآورده‌های لبنی.
مصرف محدود نمک، شکر و.
چربی اشباع شده
نوشیدنی اصلی، آب، D ویتامین.

THL سازمان سلامت و رفاه