

شام سبک

- محصولات غله‌ای، مانند
- فرنی یا نان سبوس‌دار
- پروتئین از قبیل لبنیات، تخم مرغ، آجیل یا مغزهای خوراکی یا هوموس
- سبزیجات، توت‌ها، بری‌ها و میوه‌ها

ناهار دیر هنگام یا شام زودهنگام

- سبزیجات بصورت
- سالاد، رنده شده یا پخته
- کربوهیدرات از قبیل برنج قهوه‌ای یا سبوس‌دار، ماکارونی یا پاستای سبوس‌دار یا سیب زمینی
- مرغ، گوشت قرمز، ماهی یا پروتئین گیاهی

میان وعده

- محصولات غله‌ای، مانند
- فرنی یا نان سبوس‌دار
- پروتئین از قبیل لبنیات، تخم مرغ، آجیل یا مغزهای خوراکی یا هوموس
- سبزیجات، توت‌ها، بری‌ها و میوه‌ها

ناهار

- سبزیجات بصورت
- سالاد، رنده شده یا پخته
- کربوهیدرات از قبیل برنج قهوه‌ای یا سبوس‌دار، ماکارونی یا پاستای سبوس‌دار یا سیب زمینی
- مرغ، گوشت قرمز، ماهی یا پروتئین گیاهی

صبحانه

- محصولات غله‌ای، مانند
- فرنی یا نان سبوس‌دار
- پروتئین از قبیل لبنیات، تخم مرغ، آجیل یا مغزهای خوراکی یا هوموس
- سبزیجات، توت‌ها، بری‌ها و میوه‌ها



وجود ریتم غذایی منظم

هر ۲ تا ۴ ساعت یک بار و مجموعاً ۵ وعده در روز به کودک غذا بدهید.
می‌توان بین وعده‌های غذایی برای رفع تشنگی آب نوشید.