

چگونه غذای کودک را مغذی کنیم؟



پس از معرفی تمام گروه های غذایی می توان، پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذاها اضافه شود.

کمی گوشت قرمز یا مرغ به غذای شیرخوار اضافه شود.

تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ، ما کارونی یا پلو پس از طبخ، رنده کرد.

به انواع سبزی های پخته، سوپ یا آش کمی پنیر پاستوریزه اضافه شود.

عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک (سوپ یا آش) اضافه شود.

انواع پودر مغزها مانند گردو، بادام و پسته و... به میوه ها، حریره های محلی، سوپ، فرنی و شیربرنج اضافه شود.

در کودکان بالای یک سال کمی شیر پاستوریزه گاو به سوپ یا آش اضافه شود.

میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند پس در غذای شیرخوار حتما استفاده شود.