

غذاء مُغذي لأطفال في صحة جيدة

- يحتاج الأطفال إلى نفس الغذاء المُغذي الذي يتناوله البالغون لكن في أقساط مناسبة لعمرهم.
- أعطى طفلك أنواع مختلفة من الأغذية المُغذية في كل يوم مثل الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
- حدّد كميات المشروبات التي تحتوي على السكر والحلويات التي يتناولها طفلك.
- حدّد كميات الطعام الدسم مثل رقائق البطاطس والكعك والطعام المقلي التي يتناولها طفلك.
- يحتاج الأطفال إلى تناول الكثير من اللبن لتقوية العظام والأسنان.
- **تناول الطعام المُغذي يساعد الطفل على البقاء في صحة جيدة والنجاح في المدرسة وتفادي الإفراط في الوزن.**

