

سبزیجات و میوه بیشتری بخورید

سبزیجات و میوه ها خوشمزه هستند و باعث تندرستی ما می شوند. همه باید هر روز سبزی و میوه بخورند. اغلب کودکان هر روز میوه می خورند ولی آنها سبزیجات کافی نمی خورند.*

کودکان هر روز چند سبزی باید بخورند؟

9-18 ساله ها

5 وعده

4-8 ساله ها

4½ وعده

2-3 ساله ها

2½ وعده

مقدار یک وعده از سبزیجات و حبوبات/ لوبیا ها:



½ فنجان

حبوبات/لوبیا ها / عدس ها



1 فنجان

فنجان سبزیجات سبز پربرگ



½ فنجان

فنجان سبزیجات (تازه، بخزده و یا کنسرو شده)



8

ساقه سبزیجات



1

گوجه فرنگی متوسط

کودکان هر روز چقدر میوه باید بخورند؟

9-18 ساله ها

2 وعده

4-8 ساله ها

1½ وعده

2-3 ساله ها

1 وعده

بخشی از میوه:



1 فنجان

(میوه قطعه قطعه شده یا کنسرو شده)



2 کوچک

(زردآلو، کیوی و یا آلو)



1 متوسط

(سیب، موز، پرتقال و یا گلابی)



توصیه هایی برای آن که کودکان شما سبزیجات بخورند

به هر وعده غذا اضافه کنید

سالاد بر روی ساندویچ ها / لقمه ها



معرفی قطعات سبزیجات به عنوان تنقلات



نصف بشقاب را با سبزیجات پر کنید



کودک خود را تشویق کنید

به آنها نشان دهید که شما هم خوردن سبزیجات را دوست دارید



به غذاهایی که از قبل دوست دارند سبزیجات اضافه کنید



با حوصله و مثبت باشید - دوست داشتن غذای جدید 10-15 بار طول می کشد



انواع مختلف را آزمایش کنید

تازه، بخزده، کنسرو، خام یا پخته



رنگ های گوناگون



در فصل خریداری کنید

