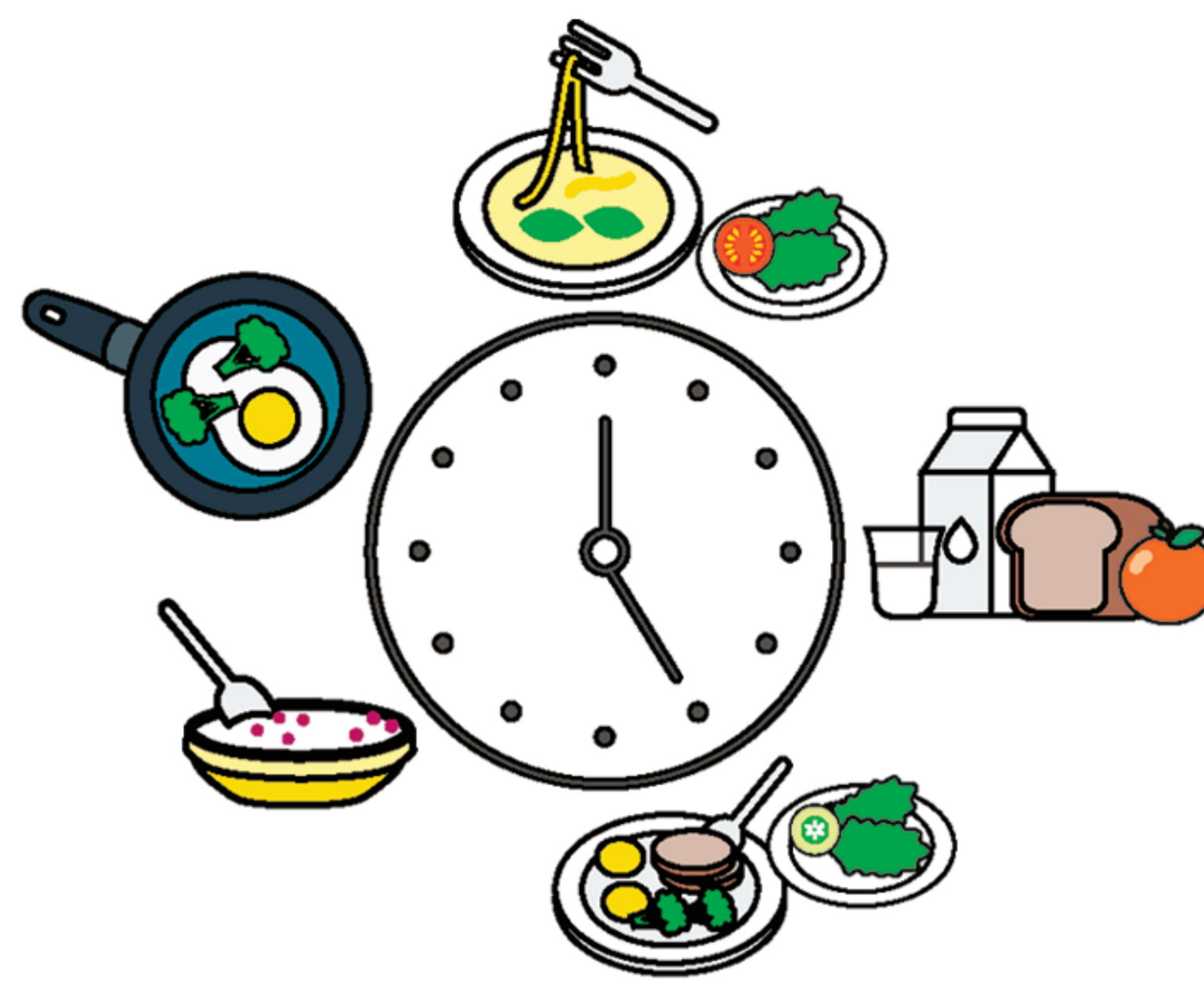
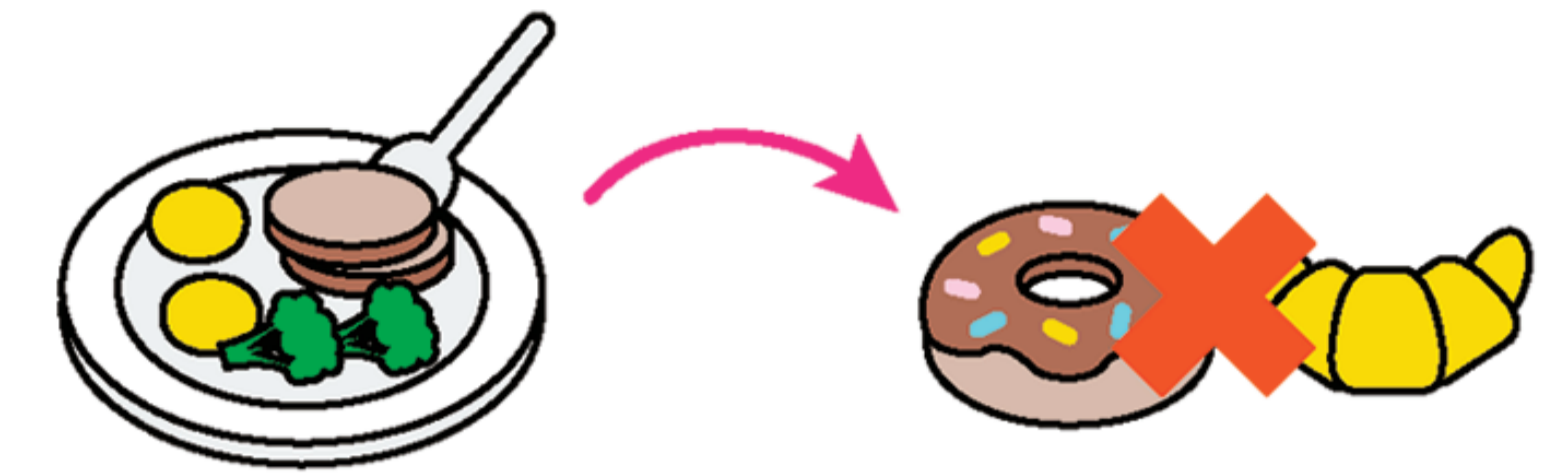


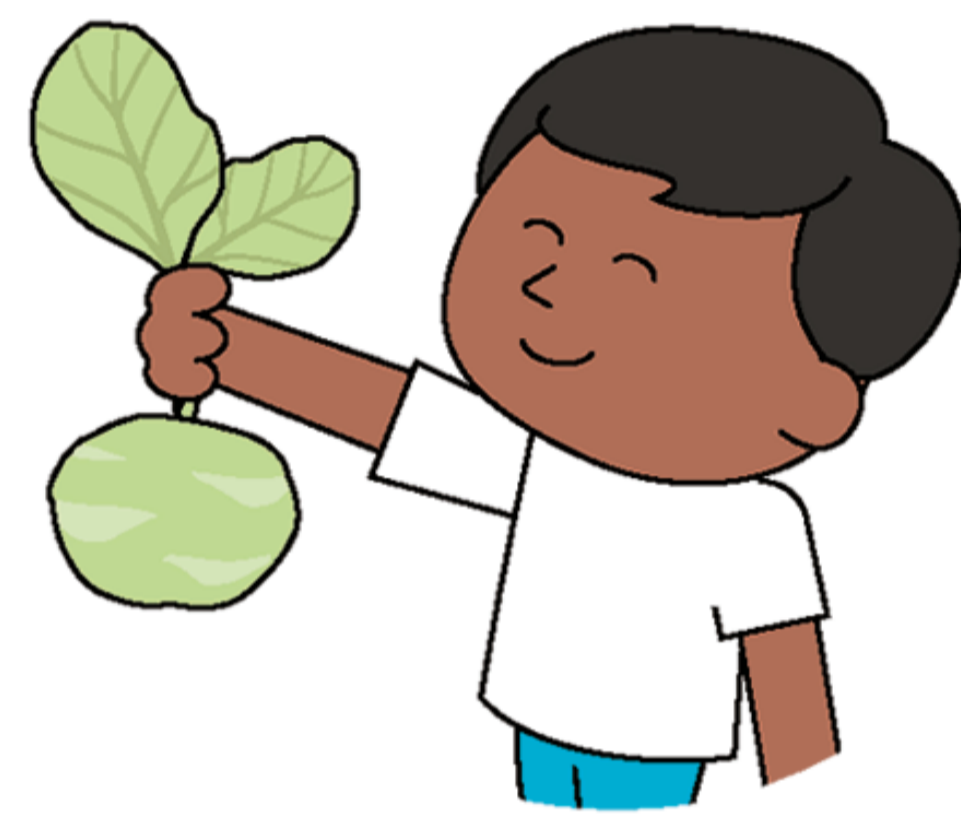
آیا کودک غذاهای میان وعده زیاد  
میخورد و اشتها به غذای اصلی ندارد؟



بطور منظم غذا بخورید ۵ مرتبه در روز

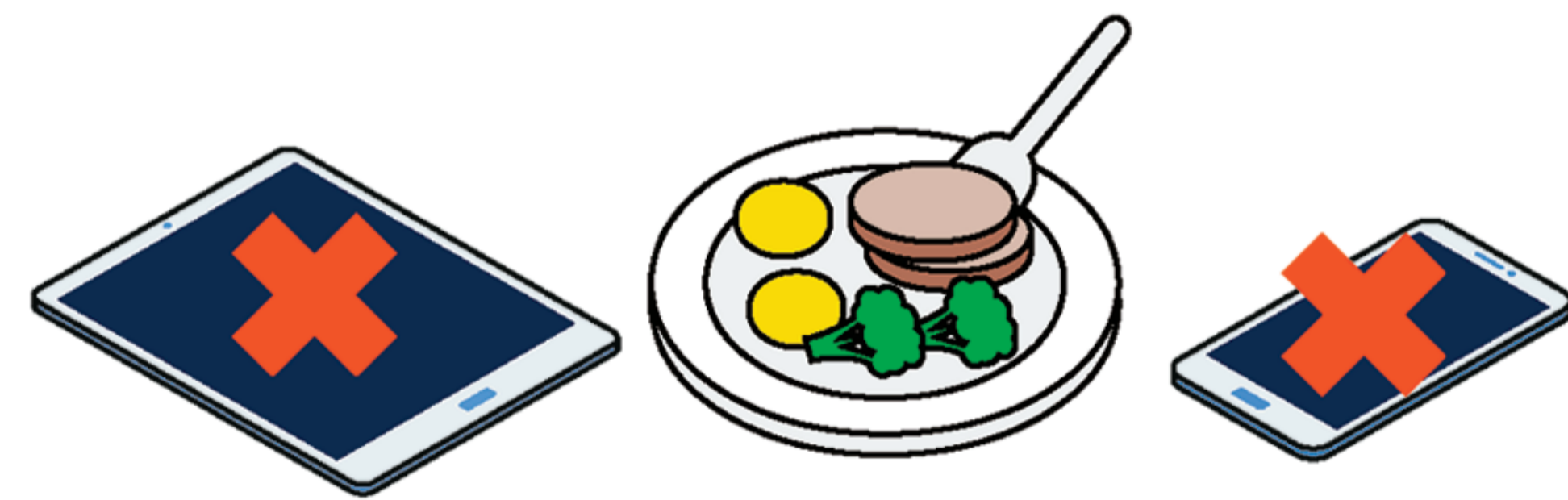


اگر کودک غذای که شما برایش میدهید را  
نخورد چیزی دیگری برایش ندهید و تا  
وعده غذایی بعدی صبر کنید.



با کودک به مغازه خوراک فروشی بروید.

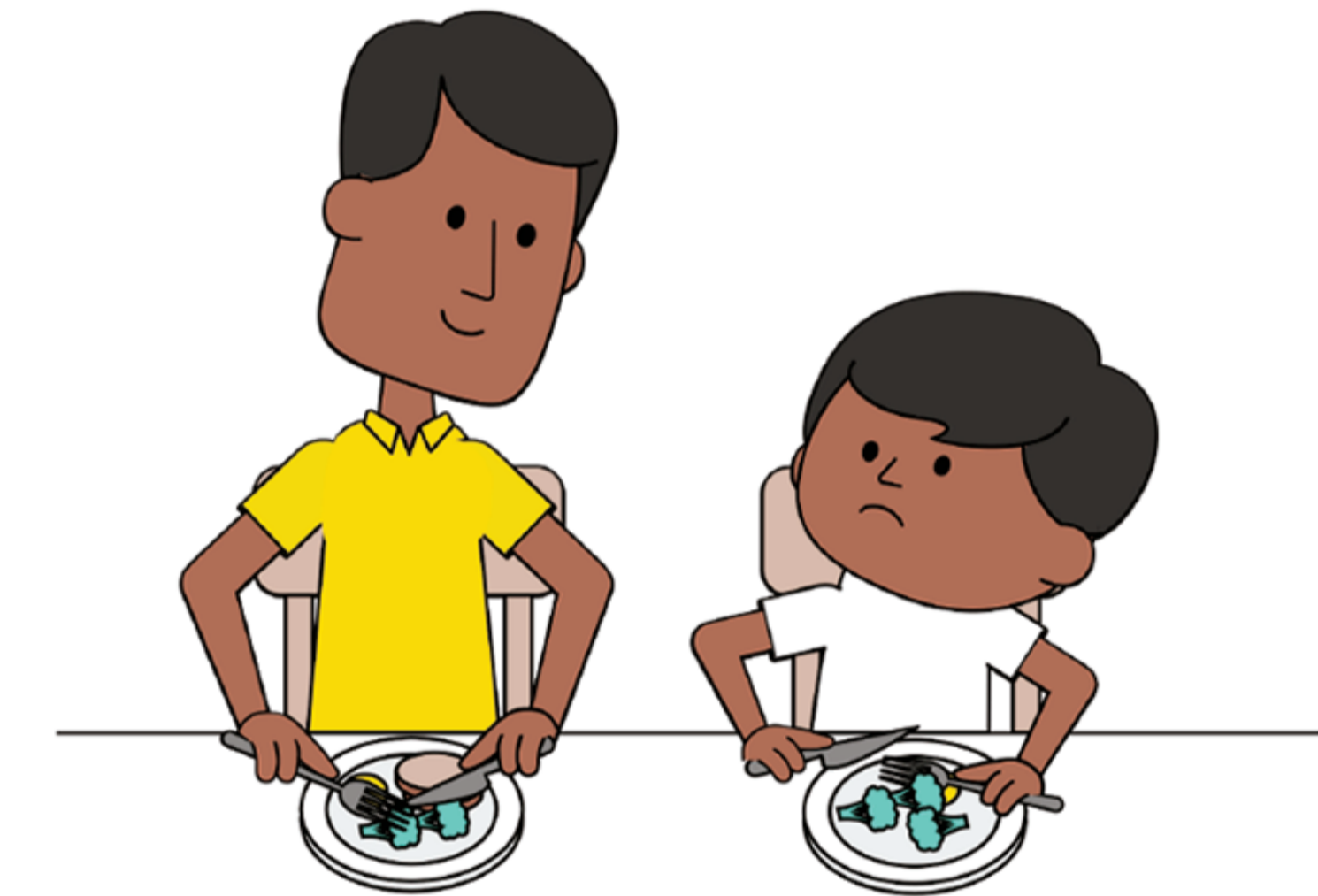
## راهنمایی در صورت غذا نخوردن کودک



موبایل روی میز غذاخوری نگذارید



با کودک در تهیه غذا همکاری کنید.



با هم غذا بخورید تشویق کنید که باشد  
ولی مجبورش نکنید. اگر طفل همیشه غذا  
نخورد خطری ندارد.