

تغذیه قوی برای قهرمانان کوچک CF

تهیه و تنظیم:

نسترن جمادی پور - پرستار CF

(CF-Nurse)

بیمارستان کودکان بندرعباس



سلام کوچولو
تو یک قهرمان واقعی هستی، چون بدن تو مثل یه ماشین
فوق‌العاده کار می‌کنه، ولی برای قوی بودن نیاز به سوخت
خوبی داری.



بخش ۱: سوخت جادویی ماشین قهرمان 🚗

بدن تو نیاز به قدرت و انرژی داره تا بازی کنی، بخندی و رشد کنی. برای همین باید غذاهایی بخوری که قدرت و انرژی زیادی داشته باشند:



شیر و ماست 🥛

تخم مرغ 🥚

گوشت و ماهی 🐟

برنج و نان 🍞

نکته : هر وعده غذا مثل سوخت ماشین مسابقه است! بدون سوخت، ماشین حرکت نمی‌کنه 🚗



بخش ۲: بادکنک‌های جادویی قهرمان 🎈

چربی‌ها هم مثل بادکنک‌های جادویی هستند که بدن تو را قوی‌تر می‌کنند:

کره 🧈

روغن زیتون و کنجد 🌿

آفتابگردان 🌻

نکته : با این بادکنک‌های جادویی، بدن تو سریع‌تر رشد می‌کند و انرژی بیشتری برای بازی داری 🎈



بخش ۳: رنگین کمان قوی 🌈

میوه‌ها و سبزی‌ها مثل رنگین کمان هستند 🌈



موز 🍌

هویج 🥕

خیار 🥒

هر روز حداقل ۳ رنگ مختلف بخور

نکته: هر رنگ، قدرت متفاوتی به بدن می‌دهد 🌈



بخش ۴: جادوهای میان وعده ✨

میان وعده‌ها باعث می‌شوند قهرمان کوچک هیچ وقت گرسنه نشود:

اسموتی شیر و میوه 🥤

ماست پرچرب با کمی عسل 🍯

بیسکویت یا کراکر با کره 🍪

نکته : هر میان وعده یک جادوی کوچک برای قوی شدن توست ✨





بخش ۵: نوشیدنی‌های جادویی

وقتی گرمه، قهرمان باید آب بنوشد:

آب

دوغ رقیق

آبمیوه طبیعی

نکته: آب مثل طلسم جادویی است که تو را شاداب و سرحال نگه می‌دارد.



بخش ۶: ابزارهای جادویی قهرمان



قهرمان‌ها همیشه ابزار جادویی دارند:

کرتون قرص‌های کوچک هستند که به غذا کمک می‌کنند تا خوب جذب شود.



قبل از غذا آن‌ها را بخور

اگر آن‌ها را فراموش کنی،
سوخت قهرمانی کمی ضعیف می‌شود





! بخش ۷: وقتی کمک بخواهی 🏠

اگر گرسنه‌ای ولی غذا نمی‌خوری 😞

اگر شکم درد داری یا اسهال داری 🤮

اگر کم‌آب شدی و احساس ضعف کردی 💧

در این مواقع به ماما یا بابا بگو تا به پزشک یا پرستار مراجعه کنید. 🏠



💡 پیام پایانی ✨

تو یک قهرمان کوچک هستی

غذا، آب و کرتون‌ها ابزارهای جادویی تو برای رشد و بازی کردن هستند.

هر وعده غذا یک قدرت جدید برای تو می‌آورد ⚡️

