

خوب بخورید، کمتر خرج کنید

غذای خوب لازم نیست هزینه زیادی داشته باشد. چند تغییر کوچک می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. بیایید چند راه آسان برای رسیدن به این هدف را بررسی کنیم.



نوبت شما:



بهترینترفندهای شما
برای صرفه جویی در
هزینه ها هنگام تهیه غذا
برای خانواده تان
چیست؟

سه کاری را که می توانید
قبل از رفتن به
فروشگاه ها انجام دهید تا
هزینه ها را پایین نگه
دارید، نام ببرید



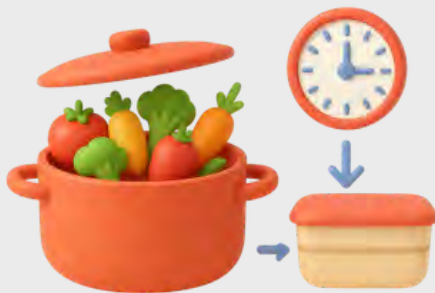
غذاهای ارزان قیمت
مورد علاقه خانواده تان را
به اشتراک بگذارید.

برای پیدا کردن بهترین
قیمت ها در منطقه از
کجا خرید می کنید؟



در کمترین زمان ممکن خانواده خود را سیر کنید

زندگی شلوغ می‌شود، اما غذا دادن به خانواده هنوز هم می‌تواند آسان باشد. با چند ایده ساده، می‌توانید بدون استرس، وعده‌های غذایی خوشمزه درست کنید.



نوبت شما:



چه میوه‌ها و سبزیجاتی را
می‌توان پس از خرد
شدن به خوبی در یخچال
نگهداری کرد؟



سه کاری را که می‌توانید
برای کاهش استرس در
وعده‌های غذایی مدرسه
انجام دهید، فهرست
کنید.

وقتی وقت کمی دارید،
خانواده شما برای شام
چه می‌خورند؟



بهترین ترفند شما برای
صرفه‌جویی در زمان
هنگام غذا دادن به
خانواده‌تان چیست؟



ایجاد محیط سالم در زمان صرف غذا

ایجاد یک محیط غذایی سالم در خانه می‌تواند زمینه را برای عادات غذایی خوب فراهم کند. این فرصتی است تا کمی سرگرمی، آرامش و ارتباط را به زمان صرف غذای خانواده اضافه کنید.



نوبت شما:

کاری را که در زمان صرف غذا انجام می‌دهید تا به آنها کمک کند از آن لذت بیشتری ببرند، به اشتراک بگذارید.



چه روش‌های خلاقانه‌ای برای اضافه کردن سبزیجات به وعده‌های غذایی فرزندانتان دارید؟

فرزندانتان چگونه در تهیه یا سرو شام مشارکت می‌کنند؟

چند غذای جدید را که فرزندانتان در ابتدا از خوردن آنها امتناع می‌کردند اما اکنون دوست دارند، فهرست کنید. چگونه به آنها کمک کردید تا به این مرحله برسند؟





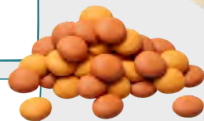
سبزیجات بیشتری در بشقابتان بگذارید

اضافه کردن سبزیجات می‌تواند سریع، خوشمزه و راهی
سرگرم‌کننده برای جذاب‌تر کردن هر وعده غذایی باشد. بنابراین
بپایید در مورد راه‌هایی که می‌توانیم هر روز سبزیجات بیشتری
بخوریم صحبت کنیم.



نوبت شما:

برای خوشمزه‌تر کردن
سبزیجات، دوست
دارید چه چیزهایی به
آنها اضافه کنید؟



کدام سبزیجات کنسروی
یا یخزده را به وعده‌های
غذایی اضافه می‌کنید؟



سبزیجات خود را کجا
نگه می‌دارید تا به راحتی
دیده شوند؟



کدام غذاها برای پنهان
کردن سبزیجات اضافی
بهتر هستند؟



بیا بید در مورد سبزیجات و حبوبات صحبت کنیم



سرشار از
ویتامین‌ها و مواد
معدنی.



فیبر بالا برای
کمک به هضم
غذا.



به سلامت قلب
کمک می‌کند.



با بیماری‌ها مبارزه
می‌کند و شما را قوی
نگه می‌دارد.

نوبت شما:



بعضی میان وعده‌های
سبزیجاتی که فرزندان
دوست دارند کدامند؟

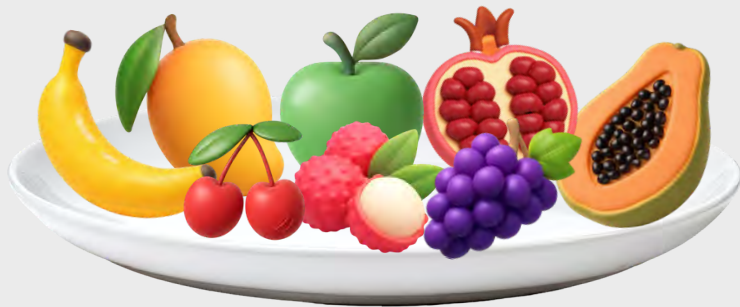
چگونه می‌توانید
سبزیجات بیشتری به
غذای مورد علاقه‌تان
اضافه کنید؟

بهترین ترفند «یواشکی»
سبزیجات خوردن» برای
بچه‌های بد غذا چیست؟

روش مورد علاقه شما
برای پختن یا آماده کردن
سبزیجات چیست؟



بیا یاد در مورد میوه صحبت کنیم



سرشار از
ویتامین‌ها و مواد
معدنی.



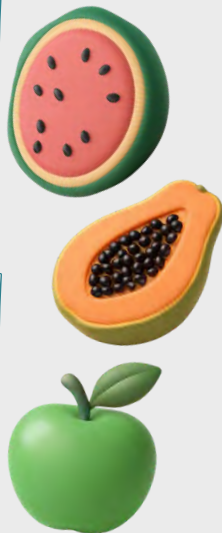
فیبر بالا برای
کمک به هضم
غذا.



با بیماری‌ها مبارزه می‌کند
و شما را قوی نگه می‌دارد.

نوبت شما:

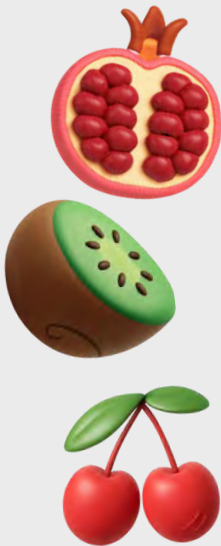
فرزندان شما از چه
میان وعده میوه‌ای لذت
می‌برند؟



یک میوه خشک یا
کنسروی که دوست
دارید در کابینت
نگهداری کنید چیست؟

چگونه می‌توانید میوه
بیشتری به برنامه روزانه
خود اضافه کنید؟

شما چه روش
سرگرم‌کننده‌ای برای
سرو میوه در خانه دارید؟



بیایید در مورد گوشت و جایگزین‌های آن صحبت کنیم



پروتئین عضلات
قوی می‌سازد.



حاوی آهن برای
خون سالم.



امگا ۳ برای سلامت
مغز و قلب (ماهی و
آجیل).

نوبت شما:

یک راه ساده برای
اضافه کردن حبوبات به
وعده‌های غذایی‌تان
چیست؟



وقتی گوشت انتخاب
می‌کنید، برای اطمینان
از اینکه برای خانواده‌تان
بهترین است، چه چیزی
را باید در نظر بگیرید؟



چگونه می‌توانید در یکی
از وعده‌های غذایی‌تان،
گوشت را با یک گزینه
گیاهی جایگزین کنید؟



آیا گوشت یا جایگزینی
وجود دارد که اغلب
نمی‌خورید اما دوست
دارید بیشتر امتحان
کنید؟



بیایید در مورد غلات صحبت کنیم



منبع اصلی
انرژی بدن
ما



سرشار از فیبر
برای کمک به
هضم غذا



ویتامین‌های گروه B غذا
را به انرژی تبدیل
می‌کنند

نوبت شما:

زمانی که وقت کمی دارید، استفاده از کدام گزینه‌های غلات برای شما آسان‌تر است؟



هنگام انتخاب غلات باید به چه نکاتی توجه کنید؟



کدامیک از غلات را می‌توانید در وعده‌های غذایی خود با غلات سبوسدار جایگزین کنید؟

فرزندانتان کدام میان وعده‌های غلات سبوسدار را دوست دارند؟

بیایید در مورد لبنیات و جایگزین‌های آن صحبت کنیم



کلسیم برای
استخوان‌ها و
دندان‌های قوی



ویتامین B12 برای
سلامت مغز و خون



پروتئین باعث
تقویت عضلات
می‌شود

نوبت شما:

چه راه ساده‌ای برای
گنجاندن لبنیات در
برنامه روزانه‌تان دارید؟

یک میان وعده لبنیاتی
که فرزندان‌تان از آن
لذت می‌برند چیست؟

هنگام انتخاب جایگزین
لبنیات به چه نکاتی
توجه می‌کنید؟

چه راه مطمئنی برای
گنجاندن لبنیات در
جعبه ناهار وجود دارد؟



با آب تجدید قوا کنید

آب به بدن ما کمک می‌کند تا کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهد! هر سلول، بافت و عضله برای ادامه حرکت، تفکر و احساس خوب ما به آن متکی است. بهترین بخش؟ هیدراته ماندن می‌تواند ساده و سرگرم‌کننده باشد، بنابراین بیایید راه‌های آسانی را برای تبدیل آب به بخشی از برنامه روزانه خود بررسی کنیم.



نوبت شما:



روش مورد علاقه شما
برای نوشیدن آب
چیست؟

معمولاً در روز چقدر آب
می‌نوشید؟



یک راه سرگرم‌کننده که
می‌توانید فرزندان‌تان را
به نوشیدن آب بیشتر
ترغیب کنید چیست؟

شما از چه ترفندی برای
به خاطر سپردن نوشیدن
آب در هر روز استفاده
می‌کنید؟



تهیه وعده‌های غذایی متعادل



درست کردن یک بشقاب سالم می‌تواند رنگارنگ، سرگرم‌کننده و پر از گزینه باشد. بیایید در مورد غذاهایی که دوست دارید و نحوه درست کردن غذای خودتان صحبت کنیم.

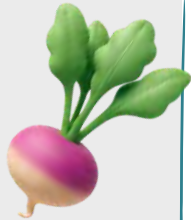
نوبت شما:

کدام گروه غذایی
معمولاً بیشترین
فضای بشقاب شما را
اشغال می‌کند؟



هنگام برنامه‌ریزی برای
یک وعده غذایی، ابتدا به
چه غذاهایی فکر
می‌کنید؟

چگونه هر روز به
غذاهای خود تنوع
می‌دهید؟



یافتن حقایقی که می‌توانید به آنها اعتماد کنید

افسانه‌های تغذیه‌ای به سرعت پخش می‌شوند، به خصوص در رسانه‌های اجتماعی. دانستن اینکه چه چیزی درست است به شما کمک می‌کند تا بدن خود را با مواد مغذی مورد نیازش تغذیه کنید. بیایید بررسی کنیم که کجا به دنبال اطلاعات هستید و چگونه می‌توانید بفهمید چه چیزی قابل اعتماد است.



نوبت شما:

دوستی برای شما مقاله‌ای
در مورد یک «میان وعده
سالم جدید» می‌فرستد -
چه چیزی باعث می‌شود
که به این پست اعتماد
کنید؟



شما یک پست تغذیه‌ای
در اینستاگرام می‌خوانید
- از کجا می‌دانید که این
پست درست است؟

شما دستور پخت شام
امشب را می‌خواهید -
کجا می‌توانید آن را پیدا
کنید؟

