

ماذا تحتوي علبة غذاء طفلك؟

املأها
بالأصناف الـ

5



فواكه

1



خضروات

2



مشتقات
الحليب

3



حبوب كاملة

4



لحم هبر وبدائله

5



استخدم ترمس للحفاظ
على سخونة المأكولات



ضع قوالب ثلج للحفاظ
على برودة المأكولات



اجعل الماء المشروب
المفضل