

مأكولات أوليو

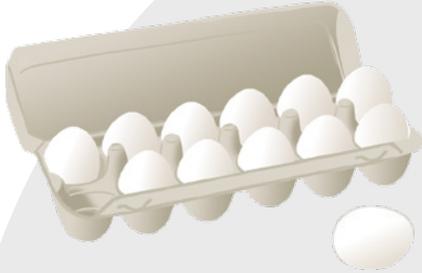
يلعب كل طعام دورًا أساسيًا في نمو طفلك



1 لتر من الحليب
(4 كوب سعة 250
مللي) كل يوم.

الحليب

يساعد الكالسيوم وفيتامين د
على بناء عظام وأسنان قوية.



البيض

بيضة كل يوم.

تدخل البروتينات في تكوين
العضلات، وأعضاء الجسم،
والجلد.



كيس من الخضراوات
المجمدة بالأسبوع.

الخضراوات

تناول المزيد من الخضراوات
والاستمتاع بطهيهم.

مجموعة فيتامينات فترة الحمل

لاستكمال كافة الاحتياجات
الغذائية الغير مستوفاة من
الوجبات.

يساعد الحديد علي تكوين خلايا الدم
ونقل الأكسجين.

يساعد حمض الفوليك على نمو المخ
والجهاز العصبي والعمود الفقري.



جرعة واحدة
من مجموعة
الفيتامينات
كل يوم.