

- ۱- آرمیوه ها با فراهم کردن مواد مغذی و کالری مورد نیاز کودک به رشد وزنی و قدی او کمک می کند.
- ۲- شیر کامل یا لبنیات پر پروتئین مانند ایسلندی یا یونانی را به برنامه غذایی کودکان اضافه کنید.
- ۳- به غذاهای کودک موادی مانند نخود، لوبیا، برنج، آرد گندم، کره بادام زمینی و روغن زیتون اضافه کنید.
- ۴- کودکان علاقه زیادی به مواد غذایی مانند توت فرنگی، سینه مرغ، آجیل ها و ماکارونی دارند.
- ۵- در میان وعده ها از پنیر خامه ای، کره بادام زمینی، مربا های خانگی به عنوان چاشنی استفاده کنید.
- ۶- روی برنج یا داخل ماست و سالاد فرزندتان یک قاشق کنجد بریزید.
- ۷- کودک باید ۶ وعده غذایی (۳ وعده غذایی اصلی + ۳ میان وعده) در طول روز داشته باشد.
- ۸- نوشیدنی های پرکالری مانند میل شیک ها به همراه مغزیجات در میان وعده ها گنجانده شود.
- ۹- در صورتی که کودک کمبود ویتامین یا مینرال خاصی داشته باشد ممکن است مکمل تجویز گردد.
- ۱۰- از پودر های سویق برای افزایش کالری مواد غذایی استفاده شود.
- ۱۱- از روش های طبخ مختلف استفاده کنید تا باب میل کودک باشد.
- ۱۲- از دادن نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها به فرزند خود خودداری کنید.
- ۱۳- مصرف غذاهای پرچرب و غیر سالم مانند چیپس و پفک، کیک های صنعتی، آبنبات ها، لواشک و... آسیب های جبران ناپذیری به دندان ها، سوخت و ساز، رشد عضلات، قلب و مغز کودک وارد می کند.
- ۱۴- غذای کودک خود را با گروه های مختلف غذایی تزئین کنید. رنگ های مختلف و گرم اشتهای کودک را تحریک می کند.
- ۱۵- همراه با غذا کودک آب ننوشد. مایعات بیشتر در میان وعده یا بعد از وعده غذایی اصلی مصرف شود.
- ۱۶- همراه با وعده اصلی مواد اشتها آور همانند آبلیمو، آب نارنج، سماق ، پیاز و سالاد شیرازی استفاده کند.
- ۱۷- از مکمل های پودری پروتئینی برای افزایش کالری نوشیدنی ها می توان استفاده کرد.