**بيرسونا1**

البوست الأول

عايزة تخسّي بطريقة صحية؟

أول نصيحة ليكي، هو إنك تبعدي عن الدايتات السريعة اللي بتضرك أكتر ما بتفيدك! اختاري نظام غذائي متوازن مليان خضروات وفاكهة وبروتين. الأهم هو التركيز على التغيير اللي يدوم مش اللي بينتهي بسرعة هو دا ال هيوصلك لل عايزاه بطريقة صحيه♥

#صحة\_المراهقين #أكل\_صحي #نصائح\_البنات #تغذية\_المراهقين #صحة\_وجمال

البوست الثاني

شرب المية حاجة أساسية

دايماً بننسى نشرب مية كفاية طول اليوم، وده بيأثر على صحتنا وبشرتنا كمان.

شربي 8 كوبايات مية يوميًا، ولو مش بتحبي طعم المية، ممكن تضيفي شرايح ليمون أو خيار عشان الطعم يكون أحسن وتتشجعي تشربي اكتر 🤍🥛

#شرب\_الماء #ترطيب\_الجسم #نصائح\_صحية #العناية\_بالنفس

البوست الثالث

"الفطار هو الوجبة الأهم

ما تفوتيش وجبة الفطار أبداً، لأنها الوجبة اللي بتدّي جسمك الطاقة اللي يحتاجها طول اليوم. اختاري حاجات خفيفة ومغذية زي الشوفان مع الفواكه أو الزبادي مع العسل. ده هيحافظ على مستوى السكر في الدم ي

ويخليكيمركزة أكتر في المدرسة أو الجامعة.

#فطور\_صحي #طاقة\_اليوم #نصائح\_المراهقين #أكل\_متوازن

البوست الرابع

"الوجبات الخفيفة ممكن تكون صحية

لما تحسي بالجوع بين الوجبات، اختاري سناك صحي زي المكسرات النيّة أو قطع الفاكهة. مش بس هتحسي بالشبع، لكن كمان هتدي جسمك فيتامينات ومعادن مهمة. وصحيه

#سناك\_صحي #وجبات\_خفيفة\_مغذية #تغذية\_المراهقين #صحة\_البنات

البوست الخامس

"قللي السكر، زوّدي الحيوية

السكريات الكتير مش بس بتزوّد الوزن، لكنها كمان بتأثر على تركيزك وطاقتك. بدّلي الحلويات الغنية بالسكر بفاكهة طبيعية زي التفاح أو الفراولة، وهتحسي بفرق كبير في طاقتك وطريقة تفكيرك.

#تجنب\_السكريات #طاقة\_إيجابية #حياة\_صحية #نصائح\_صحية

البوست السادس

"الرياضة مش بس للجسم، للعقل كمان

ممارسة الرياضة حتى لو 15 دقيقة في اليوم بتفرز هرمونات السعادة وبتقلل من التوتر. ممكن تجربي الجري أو اليوجا في البيت، وهتشوفي فرق في جسمك ومزاجك

#رياضة\_للمراهقين #اليوغا\_للصحة #حركة\_ونشاط #حياة\_نشطة

**بيرسونا 2**

**البوست الأول:**

**مفيش وقت تعملي أكل صحي؟**

**مع ضغط الشغل كل يوم ، ممكن تحسي إن الأكل الصحي صعب.**

**لكن الحل سهل! حضّري وجباتك لمدة أسبوع مسبقًا، زي سلطة الفريك بالخضار المشوي أو صدور الفراخ المشوية مع الأرز البني.**

**كده هتلاقي دايمًا حاجة جاهزة لما ترجعي من الشغل وف نفس الوقت متبوظيش نظام اكلك كلمينا دلوقتي واحجزي استشارتك المجانية وهنساعدك تحسني اسلوب حياتك ♥️**

**#وجبات\_سريعة\_وصحية #تخطيط\_الوجبات #حياة\_مشغولة #أكل\_متوازن**

**البوست الثاني:**

**الوجبات الخفيفة الصحية في المكتب!**

**لما يبقى عندك شغل كتير ومفيش وقت تاكلي وجبة كاملة، ركزي على السناكس الصحية زي الزبادي قليل الدسم مع المكسرات، أو قطع الفاكهة الطازجة. دي هتديكي طاقة وفي نفس الوقت هتساعدك تحافظي على وزنك.**

**#سناك\_صحي #أكل\_في\_المكتب #وجبات\_خفيفة #نصائح\_للشغل**

**البوست الثالث:**

**الحركة سر النشاط!**

**لو يومك كله قاعدة في الشغل، حاولي تعملي تمارين بسيطة خلال اليوم زي المشي لمدة 5 دقايق كل ساعة، أو استخدمي السلالم بدل الأسانسير.**

**الحركات البسيطة دي هتفرق كتير في مستوى طاقتك ونشاطك♥️**

**#نشاط\_في\_الشغل #حركة\_خلال\_اليوم #صحة\_بدنية #حياة\_مشغولة**

**البوست الرابع:**

**إزاي تتغلبي على الأكل بسبب التوتر؟**

**لما تبقي تحت ضغط، الأكل غالبًا بيبقى وسيلة مريحة، لكن الحل هو إنك تستبدلي الأكل بحاجات مفيدة زي تناول كوب شاي أخضر أو تعملّي تمرينات التنفس العميق.**

**ده هيساعدك تهدي ويقلل رغبتك في الأكل.**

**#إدارة\_التوتر #الأكل\_تحت\_ضغط #صحة\_نفسية\_وجسدية #نصائح\_للتغذية**

**البوست الخامس:**

**وجبة الفطار السريعة!**

**مفيش وقت للفطار؟ ممكن تعملي سموذي سريع الصبح: شوفان، لبن، موز، وملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني. ده هيديكي طاقة وسهل في التحضير كمان.**

**#فطور\_سريع #سموذي\_طاقة #نصائح\_للمرأة\_العاملة #وجبة\_صحية**

**البوست السادس:**

**التوازن بين الشغل والصحة!**

**مهم توازني بين شغلك وحياتك الصحية. حاولي تخصصي 30 دقيقة كل يوم لتمرين رياضي حتى لو كان في البيت. المجهود الصغير ده هيفرق كتير في مستوى طاقتك وصحتك.**

**#توازن\_بين\_الشغل\_والحياة #تمرين\_في\_البيت #لياقة\_بدنية #صحة\_المرأة**

**البوست السابع:**

**اشربي مية طول اليوم!**

**في وسط الزحمة بتنسي تشربي مية؟**

**حطي جنبك ازازة مية في المكتب عشان تفتكري تشربي كل شوية الترطيب مهم جدًا للحفاظ على تركيزك وصحتك خلال اليوم الطويل.**

**#شرب\_الماء\_في\_الشغل #ترطيب\_الجسم #نصائح\_للمرأة\_المشغولة #صحة\_في\_المكتب**

**بيرسونا 3**

**البوست الأول:**

**عايزة تخسي بعد الولادة؟**

**ده الحل!**

**بعد الولادة، جسمك بيحتاج وقت يستعيد طاقته، لكن ده مش معناه إنك متقدريش تهتمي بنفسك. ابدأي بالأكل الصحي، زي الفواكه الطازه والخضار، ووجبات خفيفة زي الزبادي والشوفان. الخضار والفواكه هتديكي فيتامينات تساعد جسمك يستعيد قوته، وكمان هتساعدك تحسي إنك أكتر نشاطًا.**

**#صحة\_ما\_بعد\_الولادة #أكل\_صحي\_للأمهات #طاقة\_ونشاط\_بعد\_الولادة #خسارة\_الوزن\_بعد\_الولادة**

**البوست الثاني:**

**رياضة خفيفة، وقت قصير، نتيجة مذهلة!**

**مفيش وقت تروحي الجيم؟ مفيش مشكلة!**

**10-15 دقيقة من التمارين الخفيفة في البيت ممكن تعمل فرق كبير. حاولي تمشي في المكان، أو اعملي تمرين بسيطة هتحسي بفرق في نشاطك وكمان هتحرقي سعرات حرارية.**

**#تمارين\_للأمهات #خسارة\_الوزن\_بسهولة #رياضة\_في\_البيت #وقت\_قصير\_نتيجة\_كبيرة**

**البوست الثالث:**

**خطة أكل صحي لكل الأسرة!**

**محتاجه فكرة لوجبة صحية لكل الأسرة؟**

**جربي تحضري طبق كبير من السلطات المليانة ألوان وخضار زي الفلفل، الجزر، والخيار. كمان ممكن تضيفي صدور الفراخ المشوية أو تونة للحصول على بروتينات صحية. الأكل الصحي ليكي ولأسرتك بيساعد على تعزيز صحتهم وكمان يحافظ على وزنك.**

**#وصفات\_صحية\_للأسرة #أكل\_صحي\_للأمهات #غذاء\_مغذي\_بعد\_الولادة #تخطيط\_وجبات\_الأمهات**

**البوست الرابع:**

**نصايح للتغلب على التعب والإرهاق!**

**بعد الولادة، من الطبيعي إنك تحسي بالإرهاق. بس الحل مش دايمًا في النوم بس!**

**كلي وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم، واختاري الأطعمة الغنية بالطاقة زي المكسرات، البيض، والبطاطا الحلوة. هيساعدك ترفعي من مستوى طاقتك وتفضلي مركزة.**

**#طاقة\_للأمهات #نصايح\_بعد\_الولادة #أكل\_صحي\_للطاقة #حيوية\_بعد\_الولادة**

**البوست الخامس:**

**ما بين العناية بالطفل والعناية بنفسك!**

**عارفة إنك دايمًا بتحطي احتياجات أسرتك قبل نفسك، لكن مهم كمان إنك تهتمي بنفسك عشان تقدري تكملي. خصصي 20 دقيقة في اليوم لنفسك. سواء كان ده تمرين، قراءة، أو حتى مجرد شرب كوباية اعشاب هادية.**

**ده مش رفاهية، ده احتياج عشان تبقي في أفضل حال ليهم وليكي.**

**#اهتمام\_بالنفس #صحة\_الأمهات #توازن\_بين\_الأسرة\_والعناية\_بالنفس #رعاية\_نفسية**

**البوست السادس:**

**المية سلاحك السري!**

**اشربي كفاية مية خلال اليوم، جسمك هيشكرك!**

**الترطيب مهم عشان يعزز طاقتك ويحسن هضمك بعد الولادة. حطي ازازة مية جنبك طول اليوم وافتكري تشربي بانتظام.**

**#شرب\_الماء\_للأمهات #ترطيب\_الجسم #صحة\_بعد\_الولادة #نصايح\_للأمهات**

**البوست السابع:**

**الأكل السريع والصحي مع قلة الوقت!**

**لو مش لاقية وقت لوجبات معقدة، ممكن تعملي ساندويتش سريع من توست القمح الكامل مع الأفوكادو وشرائح البيض المسلوق دي وجبة خفيفة وسريعة وغنية بالبروتينات والدهون الصحية اللي هتحافظ على مستوى طاقتك وصحتك ♥️**

**#وجبات\_سريعة\_وصحية #أكل\_سهل\_للأمهات #تغذية\_بعد\_الولادة #خسارة\_الوزن\_مع\_قليل\_الوقت**

**البوست الثامن:**

**تحدي الرضاعة الطبيعية وخسارة الوزن!**

**لو بترضعي طبيعي، ممكن تحسي إن فقدان الوزن بياخد وقت. ركزي على تناول أطعمة مغذية زي السبانخ، البروتينات، والحبوب الكاملة اللي بتمدك بطاقة ومستويات حليب كافية.**

**نزول الوزن ممكن يحصل تدريجيًا، وده طبيعي تمامًا ♥️**

**#الرضاعة\_والوزن #خسارة\_الوزن\_بالتدريج #أكل\_مغذي\_للأمهات #صحة\_الرضاعة**

**البوست التاسع:**

**إزاي تتحكمي في الأكل العاطفي بعد الولادة!**

**بعد الولادة، ممكن تلاقي نفسك بتلجأي للأكل في أوقات التوتر أو التعب. حاولي تستبدلي الحلويات بوجبات خفيفة صحية زي الزبادي مع الفاكهة، أو شوية من المكسرات.**

**ده هيشبع رغبتك في الأكل من غير ما يضيف سعرات حرارية كتير.**

**#الأكل\_العاطفي #تحكم\_في\_الأكل #وجبات\_صحية\_بعد\_الولادة #نصايح\_للأمهات**

**البوست العاشر:**

**البداية من هنا: خصصي وقت لنفسك!**

**كلنا عارفين إن الحياة بعد الولادة بتبقى صعبة، لكن تخصيص وقت لنفسك حتى لو لمدة قصيرة هيغير كتير ف اسلوب حياتك امشي لمدة 20 دقيقة في مكان هادي، أو اتفرجي على فيلم بتحبيه.**

**ده هيرجعلك الطاقة ويساعدك تتغلبي على أي توتر علشان اهم حاجه صحتك وف ايدك تحافظي عليها ♥️**

**#وقت\_لنفسك #رعاية\_الذات #صحة\_الأمهات #التوازن\_بعد\_الولادة**

**بيرسونا 4**

**البوست الأول:**

**لو وزنك قليل وعايزة تزيدي بطريقة صحية؟**

**عايزة تحسي بقوة أكتر وتزودي وزنك بشكل صحي؟**

**السر مش في الأكل الكتير، لكن في الأكل اللي بيحتوي على سعرات حرارية عالية وصحية. جربي تضيفي المكسرات وزبدة الفول السوداني لوجباتك، أو اعملي سموزي بالفواكه زي الموز والأفوكادو عشان تحصلي على سعرات ودهون صحية.**

**#زيادة\_الوزن\_بطريقة\_صحية #أكل\_لزيادة\_الوزن #سعرات\_حرارية\_صحية #بناء\_جسم\_قوي**

**البوست الثاني:**

**جدول وجبات صحي لزيادة الوزن!**

**لو بتعاني من قلة الشهية، خلي وجباتك صغيرة بس متكررة.**

**حاولي تقسمي أكلك على 5-6 وجبات صغيرة خلال اليوم، مع إضافة أطعمة زي الزبادي أو الفواكه المجففة.**

**ده هيساعدك تستهلكي سعرات أكتر من غير ما تحسي بالشبع بسرعة.**

**#أفكار\_وجبات\_لزيادة\_الوزن #نصائح\_لزيادة\_الوزن #وجبات\_صحية #زيادة\_الشهية**

**البوست الثالث:**

**بروتينات لبناء العضلات وزيادة الوزن!**

**لو عايزة تزودي وزنك وتبني عضلات في نفس الوقت، البروتين لازم يكون جزء أساسي من وجباتك.**

**جربي تضيفي البيض، اللحوم، والبقوليات لوجباتك. ده هيساعدك تحصلي على عضلات أقوى ومظهر صحي أكتر.**

**#بروتينات\_لبناء\_العضلات #وجبات\_لزيادة\_الوزن #نصائح\_صحية #زيادة\_الوزن\_بالعضلات**

**البوست الرابع:**

**زيادة الوزن مش معناها أكل غير صحي!**

**كتير بيفكروا إن زيادة الوزن معناها أكل كل حاجة فيها سعرات عالية حتى لو كانت غير صحية، بس العكس صحيح.**

**لازم تركزي على الأكل الصحي اللي يحتوي على الدهون الجيدة زي الأفوكادو، السالمون، وزيت الزيتون. الأكل الصحي هيساعدك تزيدي وزنك بطريقة متوازنة وبدون اضرار.**

**#زيادة\_الوزن\_بطريقة\_مغذية #أكل\_دهون\_صحية #بناء\_جسم\_صحي #نصائح\_زيادة\_الوزن**

**البوست الخامس:**

**اوعي تنسي الرياضة!**

**كتير بيعتقدوا إن اللي عايز يزيد في الوزن مش محتاج يعمل رياضة، لكن الرياضة مهمة لبناء العضلات وتحسين شكل الجسم.**

**جربي تمارين المقاومة اللي بتركز على العضلات الكبيرة عشان تحصلي على جسم قوي ومتوازن.**

**#تمارين\_بناء\_العضلات #رياضة\_لزيادة\_الوزن #بناء\_الجسم #نصائح\_رياضية**

**البوست السادس:**

**السناك الصحي هو صديقك!**

**بين الوجبات، ممكن تعتمدي على سناكات صحية زي المكسرات، زبادي بالفواكه، أو حتى التمر مع زبدة الفول السوداني.**

**السناك الصحي بيساعدك تزودي السعرات بطريقة صحيه من غير ما تحسي بالتخمة.**

**#سناك\_لزيادة\_الوزن #وجبات\_خفيفة\_صحية #زيادة\_الوزن\_بطريقة\_مغذية #نصائح\_للوجبات\_الصحية**

**البوست السابع:**

**مشروب السموزي السحري لزيادة الوزن!**

**لو مش بتحبي تأكلي كتير، جربي مشروبات السموزي المغذية.**

**اخلطي الموز مع الأفوكادو واللبن، وضيفي معلقة زبدة فول سوداني. ده مشروب غني بالسعرات الصحية وكمان سهل في التحضير وهيفيدك ♥**

**#سموزي\_لزيادة\_الوزن #مشروبات\_صحية\_لزيادة\_الوزن #وجبات\_صحية #بناء\_الجسم\_بالطريقة\_الصحيحة**

**البوست الثامن:**

**إزاي تزودي شهيتك بطريقة طبيعية؟**

**لو بتعاني من فقدان الشهية، ممكن تضيفي التوابل والبهارات لأكلك. الفلفل الأسود، الكمون، والزنجبيل بيساعدوا على فتح الشهية. كمان شرب كمية كافية من المية بيساعد على تحسين الهضم وزيادة الشهية بشكل طبيعي.**

**#زيادة\_الشهية\_بطريقة\_طبيعية #نصائح\_لزيادة\_الوزن #فتح\_الشهية #أكل\_مغذي**

**البوست التاسع:**

**التنظيم هو المفتاح لزيادة الوزن!**

**لو بتنسي تاكلي بسبب انشغالك، ممكن تنظمي وقتك وتحطي تنبيهات للأكل.**

**خلي عندك خطة غذائية فيها 5-6 وجبات يومية، واختاري أطعمة صحية ومليانة سعرات. التنظيم هيساعدك توصلي لهدفك بشكل أسرع.**

**#تنظيم\_الوجبات #زيادة\_الوزن\_بتنظيم #خطة\_غذائية\_لزيادة\_الوزن #أكل\_صحي\_ومنظم**

**البوست العاشر:**

**إزاي تخلي كل وجبة فرصة لزيادة وزنك!**

**كل وجبة هي فرصة عشان تزودي وزنك.**

**ضيفي عناصر غذائية غنية بالسعرات زي الجبنة الكريمي، الزيوت الصحية، والحليب كامل الدسم لأكلك. حتى لو بتاكلي ساندويتش، خلي الحشوات غنية بالسعرات المفيدة والصحية هتفرق جدا معاكي.**

**#زيادة\_الوزن\_بذكاء #وجبات\_غنية\_بالسعرات #نصائح\_لزيادة\_الوزن #أكل\_مغذي**

**بيرسونا5**

**البوست الأول:**

**إزاي تحببي طفلك في الأكل وتساعديه يكتسب وزن بطريقة صحية؟**

**لو ابنك بيتعبك في الأكل ورفيع شوية، أول خطوة هي إنك تحببيه في الأكل.**

**جربي تقدمي الوجبات بشكل ممتع وألوان جذابة، زي إنك تقطعي الخضار والفواكه على شكل نجوم أو حيوانات. الأكل الممتع يشجع الطفل إنه يجرب حاجات جديدة ومفيدة.**

**#تغذية\_الأطفال #زيادة\_وزن\_الأطفال\_بصحة #نصائح\_لتغذية\_الأطفال #أكل\_صحي\_للأطفال**

**البوست الثاني:**

**أكلات غنية بالسعرات لطفلك النحيف!**

**لو طفلك بيرفض الأكل الكتير، الحل إنك تضيفي سعرات حرارية في كل وجبة من غير ما تحسسية.**

**ضيفي زيت الزيتون للأرز أو الخضار، وحطي الأفوكادو أو زبدة الفول السوداني على التوست. ده هيزود له السعرات بطريقة صحية من غير ما يشتكي!**

**#وجبات\_صحية\_لزيادة\_الوزن #تغذية\_الأطفال\_الرفيعة #نصائح\_لزيادة\_وزن\_الأطفال #أكلات\_غنية\_بالسعرات**

**البوست الثالث:**

**السر في البروتينات لنمو طفلك الصحي!**

**بروتينات زي البيض، الجبنة، والدجاج مهمين جدًا عشان طفلك يكتسب وزن ويزيد من قوته البدنية. جربي تضيفي بيضة مسلوقة أو مكعبات جبنة كجزء من وجبة السناك بتاعته بين الوجبات.**

**#بروتين\_للنمو\_الصحي #زيادة\_وزن\_الأطفال #تغذية\_الأطفال\_بالبروتين #أكل\_صحي\_للنمو**

**البوست الرابع:**

**مشروب السموذي السحري لزيادة وزن طفلك!**

**لو ابنك مش بيحب يأكل كتير، ممكن تقدمي له مشروب سموذي غني بالسعرات.**

**اخلطي موز مع حليب كامل الدسم، وضيفي زبدة فول سوداني وعسل. مشروب صحي ومليان طاقة لطفلك عشان يساعده على اكتساب وزن بشكل صحي♥**

**#سموذي\_لزيادة\_وزن\_الأطفال #أكل\_لزيادة\_الوزن #مشروبات\_صحية\_للأطفال #وجبات\_لذيذة\_وصحية**

**البوست الخامس:**

**مقاومة picky eater: إزاي تتغلبي على صعوبة الأكل؟**

**لو طفلك بيحب نوع واحد من الأكل ورافض باقي الأنواع، الحل هو التنوع البطيء.**

**قدمي له وجبة جديدة بجانب الوجبة اللي بيحبها. ابدأي بكميات صغيرة جدًا من الطعام الجديد، ولما يلاقي نفسه مرتاح، هتلاقيه بدأ يتقبل الأكل المتنوع.**

**#تغذية\_الأطفال\_الرفيعة #حلول\_لpicky\_eater #نصائح\_لتغذية\_الأطفال #أكل\_صحي\_ومتنوع**

**البوست السادس:**

**وجبات خفيفة مغذية للطفل النحيف!**

**عشان طفلك يكتسب وزن، لازم يكون فيه وجبات خفيفة مليانة سعرات حرارية بين الوجبات الأساسية. قدمي له زبادي بالفواكه ، مكسرات دي وجبات خفيفة تساعده يزود وزنه بطريقة صحية.**

**#سناك\_لزيادة\_الوزن #وجبات\_صحية\_للأطفال #نصائح\_لزيادة\_وزن\_الطفل #أكلات\_خفيفة\_وصحية**

**البوست السابع:**

**إزاي تخلي وقت الأكل ممتع لطفلك!**

**ممكن تخلي وقت الأكل تجربة ممتعة عن طريق الألعاب.**

**مثلا، ممكن تعملي تحدي مين هيخلص صحنه الأول أو تحكي قصة مرتبطة بالأكلة ده هيشجع طفلك على الأكل ويخليه مستمتع بالوجبات.**

**#أكل\_بمتعة #تغذية\_الأطفال #وقت\_الوجبة\_السعيدة #أفكار\_لتشجيع\_الطفل\_على\_الأكل**

**البوست الثامن:**

**أهمية الفيتامينات والمعادن في زيادة وزن طفلك!**

**مش بس السعرات هي اللي بتساعد طفلك يكتسب وزن، لكن كمان الفيتامينات والمعادن زي الحديد والزنك مهمين جدًا لصحة الطفل ونموه. قدمي له أكلات زي اللحمة الحمراء، السبانخ، والمكسرات عشان تحافظي على نموه وصحته.**

**#الفيتامينات\_لزيادة\_الوزن #نمو\_الأطفال\_الصحي #تغذية\_الأطفال\_بالفيتامينات #أكل\_مغذي\_للأطفال**

**البوست التاسع:**

**السوائل الغنية بالسعرات: إزاي تزيدي وزن طفلك بمشروبات صحية!**

**مشروبات زي اللبن كامل الدسم والعصائر الطبيعية ممكن تضيف سعرات صحية لوجبات طفلك. حاولي تقدمي له كوب لبن مع كل وجبة، أو اعملي عصائر طبيعية بالفواكه عشان تساعدي في زيادة وزنه.**

**#مشروبات\_لزيادة\_الوزن #تغذية\_الطفل\_بالسوائل #نصائح\_لزيادة\_وزن\_الطفل #أكلات\_ومشروبات\_صحية**

**البوست العاشر:**

**التخطيط لوجبات الطفل: إزاي تحافظي على التوازن؟**

**عشان طفلك يكتسب وزن بطريقة صحية، مهم جدًا يكون فيه تخطيط للوجبات. جهزي وجبات طفلك للأسبوع بشكل متنوع وغني بالمغذيات.**

**حاولي يكون في كل وجبة بروتين، خضار، وكربوهيدرات ودهون صحيه عشان تحافظي على التوازن.**

**#تخطيط\_الوجبات\_للأطفال #نصائح\_تغذوية\_لزيادة\_الوزن #تغذية\_الأطفال\_المتوازنة #أكل\_صحي\_للنمو**