

محتوای سبد غذایی پیشنهادی برای کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله

اولویت	اقلام غذایی	سبد غذایی ماهانه پیشنهادی برای کودکان ۶ ماهه تا ۵ سال	ملاحظات
۱	شیر و ماست	۸ کیلو گرم	ترجیحا شیر فرادما استرلیزه ۲,۵ درصد
۲	پنیر	۱ بسته ۴۵۰ گرمی	
۳	گوشت سفید (مرغ/ماهی)	۱ کیلوگرم	
۴	گوشت گوسفند یا گوساله	۰/۵ کیلوگرم	گوشت گوسفند در اولویت باشد.
۵	تخم مرغ	۱۵ عدد	
۶	حبوبات	۱ بسته ۴۵۰ گرمی	عدس و ماش در اولویت اول باشد. نخود و لوبیا در اولویت دوم باشد.
۷	مغز دانه	۲۰۰ گرم	بادام، پسته، گردو و فندق که در برگه آموزشی ویژه خانواده باید درج شود که به شکل آسیاب و پودر شده باشد.
۸	برنج	۱/۵ کیلوگرم	از برنج غیر ایرانی استفاده نشود.
۹	ماکارونی	۱ بسته ۶۰۰ گرمی	
۱۰	بلغور گندم	۵۰۰ گرم	برای کودکان بعد از ۹ ماهگی در صورتی که بیماری سلیاک

نداشته باشند قابل استفاده هست. در برگه آموزشی ویژه خانواده حتما درج شود.			
میوه فصل و بومی قابل بسته بندی و نقل و انتقال با اولویت سیب، پرتقال، نارنگی	۵ کیلوگرم	میوه	۱۱
	۱ بسته ۵۰۰ گرمی	خرما	۱۲
بر اساس دسترسی کدو حلوایی، کدو سبز و هویج در اولویت باشد.	۴ کیلوگرم	سبزی ها	۱۳
روغن زیتون فرابکر در اولویت باشد.	۱ بطری ۷۵۰ گرمی	روغن مایع	۱۴

توجه: سبد غذایی همراه با یک برگه آموزشی جهت اطلاع برخی موارد به خانواده ها باید بسته بندی شود.