

لماذا تأكل الوجبات الخفيفة؟

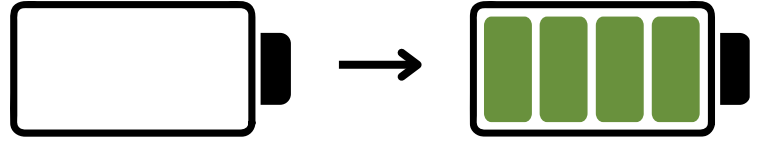


معدة الأطفال أصغر من معدة البالغين، لذا يجب عليهم تناول كميات صغيرة من الطعام بشكل أكثر تكرارًا



في المدرسة، يكون من الأسهل على الطفل التركيز إذا تناول ما يكفي من الطعام

دور الوجبات الخفيفة هو تجديد طاقتك.



الأهم هو احترام جوع الطفل. سيتناول الوجبة الخفيفة إذا احتاج إليها.