

۸ عادت سالم

انواع غذاهای سالم را بدهید، شامل سبزیجات و میوه
ممکن است لازم باشد که یک غذای جدید را چند بار بدهید.
اگر بار اول غذا مورد پسند قرار نگرفت، بعداً دو باره امتحان کنید.

