

هرم غذایی کودکان (زیر ۵ سال)



هرم غذایی نوجوانان (۵ تا ۱۱ سال)

هرم مواد غذایی کودکان گروه سنی ۵-۱۱



متفرقه
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۲-۳ واحد



میوه‌ها
۲-۳ واحد



نان و غلات
۱۱-۶ واحد

نان و غلات: به اندازه یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان ها مثل نان بربری یا سنگک یا ۲ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص بیسکویت سوس دار

سبزی‌ها: یک لیوان سبزی های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته شده یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی- پیاز- هویج یا خیار در اندازه متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نهد سبز کوبیده سبز یا هویج خرد شده

میوه‌ها: یک عدد میوه در اندازه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی و...) یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور و دانه های انار یا نصف لیوان میوه پخته شده یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان

شیر و لبنیات: یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد) یا ۲۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کریمت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا ۱/۵ لیوان بستنی باسوریزه

گوشت و تخم مرغ: ۶۰ گرم گوشت (با دو تکه خورشستی) تخم و بیس چربی پخته مثل گوشت قرمز یا سفید (به اندازه دو تکه جوجه کنابی یا دو قوطی کریمت کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه مرغ در اندازه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (به اندازه یک کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ

حبوبات و مغزها: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و نخمه)

هرم غذایی نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال)

هرم مواد غذایی نوجوانان گروه سنی ۱۲-۱۸



متفرقه
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها
۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۴-۵ واحد



میوه‌ها
۳-۴ واحد



نان و غلات
۹-۱۱ واحد

نان و غلات: به اندازه یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها مثل نان بربری یا سنگک یا ۲ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص بیسکویت سوسن دار

سبزی‌ها: یک لیوان سبزی‌های خام برگری یا نصف لیوان سبزی پخته شده یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی - پازار - هویج یا خیار در اندازه متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نعناع سبز - لوبیا سبز و یا هویج خرد شده

میوه‌ها: یک عدد میوه در اندازه متوسط (سیب - موز - پرتقال - گلابی و ...) یا نصف لیوان میوه‌های زیر مثل لوت - انگور و دانه‌های آمار یا نصف لیوان میوه پخته شده یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشک‌کار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه‌های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان **شیر و لبنیات:** یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) یا ۲۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کریمت پینر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا ۱ لیوان ماست با سوزیزه

گوشت و تخم مرغ: ۶۰ گرم گوشت (با دو لنگه خورشتی) تخم و بی چرب پخته مثل گوشت قرمز یا سفید (به اندازه دو لنگه حوجه گامبی یا دو قوطی کریمت کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه مرغ در اندازه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (به اندازه یک دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ

حبوبات و مغزها: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو - بادام - فندق - پسته و نخود)

هرم غذایی بزرگسالان (۱۸ تا ۵۹ سال)

هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد

گوشت و تخم‌مرغ
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۳-۵ واحد

میوه‌ها
۲-۴ واحد

نان و غلات
۶-۱۱ واحد

هرم غذایی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)

هرم غذایی گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر

متفرقه
در حداقل مقدار ممکن



شیر و فرآورده‌ها
حداقل ۳ واحد



گوشت و تخم‌مرغ
حداقل ۵ واحد



حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
حداقل ۳ واحد



میوه‌ها
حداقل ۴ واحد

نان و غلات
حداقل ۶ واحد



آب و
مایعات



فعالیت بدنی

رهنمودهای غذایی ایران

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در هر گروه غذایی (۶ گروه اصلی غذایی) معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل هرم غذایی نشان داد.

هرم غذایی (Food Pyramid) چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها) هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

معرفی گروه های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت؛ نیاز به مصرف روزانه تمام گروههای غذایی دارد. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱. گروه نان غلات

۲. میوه ها

۳. سبزی ها

۵. شیر و فرآورده های آن

۶. حبوبات، تخم مرغ و مغزی ها

۷. گروه گوشتها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید با احتیاط مصرف شوند



گروه نان و غلات:

مواد غذایی این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها بویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.



منابع از گروه نان غلات

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی

ویتامینهای گروه ب، آهن، پروتئین و منیزیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

❖ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و

تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا

❖ ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا

- ❖ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- ❖ یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا
- ❖ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:

بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.

- ❖ بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید.
- ❖ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید تا همه اسید آمینه های ضروری تامین شود مانند عدس پلو، ماش پلو، باقا پلو، عدسی با نان و غیره
- ❖ نانهای بی را مصرف کنید که فرایند تخمیر در آنها به طور کامل انجام شده و اسید فیتیک موجود در خمیر مهار شده باشد. در نانهای بی که برای ور آمدن خمیرشان به جای خمیر مایه از جوش شیرین استفاده شده باشد عمل تخمیر انجام نشده و اسید فیتیک موجود در نان مانع جذب فلزات دو ظرفیتی از جمله آهن، روی و کلسیم موجود در نان میشود. در نتیجه کمبود آهن و کمخونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد میشود.
- ❖ انواع غلات بو داده و کم نمک یا بدون نمک مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.
- ❖ به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید
- ❖ میتوانید به جای مصرف برنج در بیشتر وعده های غذایی از نان سبوس دار و ماکارونی غنی شده با فیبر که قیمت کمتری دارند، اما از نظر ارزش غذایی برابر با برنج هستند استفاده کنید.
- ❖ استفاده از برنج قهوه ای که سبوس بیشتری دارد از برنج سفید بهتر است

گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد.



منابع گروه سبزی ها:

این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- ❖ الیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا
- ❖ نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده ، یا
- ❖ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده، یا
- ❖ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود:

- ❖ در هر فصل از سبزی های همان فصل استفاده کنید.
- ❖ تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.
- ❖ به جای آبپز کردن برای پخت سبزیها از روش بخار پز استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامینهای سبزی از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست میروند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک میکند.



- ❖ برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
- ❖ سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- ❖ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها به صورت خام یا پخته استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید سالاد را با آب لیمو ، آب غوره و روغن زیتون و یا سس های کم چرب میل کنید.
- ❖ با مصرف سبزی ها همراه وعده های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
- ❖ کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح میدهند که به صورت جدا گانه سرو شود و مخلوط نباشد بنابراین، سبزیها را به طور جدا گانه سرو کنید و از سبزیهایی که رنگ قرمز و نارنجی و سبزی دارند مانند هویج و گوجه فرنگی، نخود فرنگی و لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.
- ❖ سبزی ها را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنید.
- ❖ روزانه از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C (گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، گل کلم، مرکبات، کیوی و ...) و حداقل یک روز در میان از میوه های یا سبزی های غنی از ویتامین A (هویج، کدو حلوائی و ...) مصرف کنید.
- ❖ قبل از مصرف سبزی ها آنها را به دقت بشوید و ضد عفونی کنید.
- ❖ برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آن را با آب سالم بشوید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری

پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشوید و مصرف نمایید.

گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، میوه های خشک (خشکبار) و میوه های پخته شده بدون شکر می باشد.



منابع گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه ها و آب میوه طبیعی می باشد. میوه ها نیز مانند سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند. میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر هستند. آنتی اکسیدان ها (ویتامین C، A، E، سلنیوم و بتا کاروتن) مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان را از مهم ترین خواص آن ها است. میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توت ها می باشد که در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند میوه های غنی از بتا کاروتن (بیش ساز ویتامین A عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو)، که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی

دارند. بطور کلی تمام سبزی ها و میوه های به رنگ سبز تیره، زرد، نارنجی و قرمز حاوی بتا کاروتن هستند.

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ❖ یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- ❖ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- ❖ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- ❖ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- ❖ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود:

- ❖ میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- ❖ همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن اعضای خانواده تشویق به مصرف میوه شوند.
- ❖ صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.
- ❖ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- ❖ در هنگام خرید میوه هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند .



- ❖ برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- ❖ تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید.
- ❖ میوه ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف پوست میوه ها را جدا کنید.
- ❖ اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین C از بین می رود.
- ❖ آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند پرهیز کنید.
- ❖ در میان وعده می توانید از میوه های خشک استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه ها قند زیادی دارند و در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کنید.

گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود.



منابع گروه شیر و لبنیات

این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین ب ۲ و ب ۱۲ و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با:

- ❖ یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، یا
- ❖ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- ❖ یک چهارم لیوان کشک، یا
- ❖ ۲ لیوان دوغ، یا
- ❖ یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود:

- ❖ از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- ❖ بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید
- ❖ از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند، استفاده کنید.
- ❖ از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- ❖ حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- ❖ به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- ❖ بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- ❖ اگر شما بیماری «عدم تحمل لاکتوز» را دارید، شیر بدون لاکتوز یا پنیرهای سفت و ماست را مصرف نمایید.
- ❖ هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
- ❖ ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار در یخچال نگهداری کنید.
- ❖ استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد ولی پس از باز شدن در یخچال نگهداری شوند

گروه گوشت و تخم مرغ



این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند. آنها هم چنین به عنوان واحد های سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند. این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. بطور کلی پروتئین های حیوانی از ارزش بیولوژیک بالاتری دارند و قابلیت استفاده بدن از آنها بیشتر از پروتئین های گیاهی است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود:

- ❖ پیش از پختن گوشت قرمز چربیهای را که به چشم میخورد، جدا کنید. چربی گوشت از نوع چربیهای اشباع شده است و مصرف آن باید محدود شود.
- ❖ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است.
- ❖ از سرخ کردن گوشت خودداری کنید. در صورت تمایل آنرا با مقدار بسیار کمی روغن به مدت کوتاهی تفت دهید
- ❖ چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.
- ❖ اگر بخواهید گوشت یخ زده را آبپز کنید بلا فاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را آبپزید.
- ❖ اگر به هر دلیلی میخواهید گوشت از حالت یخزده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- ❖ بهتر است بیشتر از گوشتهای سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ❖ وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری میکنید اجازه ندهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.



- ❖ بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآوردههای دریایی آنها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید و از نگهداشتن آنها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنید.
- ❖ ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه از آنها استفاده کنید.
- ❖ گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی از نوع اشباع و ترانس است مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ❖ هرگز گوشت را نیم پز رها نکنید. حتماً در بسته بندیهای محصولات گوشتی از کیسه‌های پاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذ ناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی میشوند که عاوه بر از دست دادن ویژگیهای کیفی ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می کند.
- ❖ کلسترول بد (LDL) خطر بیماری‌های عروق کرونری قلب را افزایش میدهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه شامل قسمتهای چرب گوشت گاو، بره و سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امحا و احشا در صورت مصرف زیاد موجب افزایش LDL می شوند.
- ❖ گوشت شتر مرغ و بوقلمون نسبت به گوشت قرمز چربی و کلسترول کمتری دارد.

گروه حبوبات و مغز دانه ها



این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها به شمار می روند. پروتئین های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه یک واحد از گروه حبوبات مصرف شود.

اندازه یک سهم (واحد):

- ❖ نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
- ❖ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه حبوبات و مغز دانه ها باید رعایت شود:

- ❖ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و بادام زمینی) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- ❖ مغزها عاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.
- ❖ بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخورید. اگر نوع بو داده آن را می خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.
- ❖ برای جلوگیری از نفخ، حبوبات را قبل از پخت، چند ساعت بخیسانید و آب آن را دور بریزید و سپس بپزید.
- ❖ در برنامه غذایی کودکان از حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، ماش و...) استفاده کنید تا به مصرف حبوبات عادت کنند.

گروه متفرقه



این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و تنقات شور است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد، نیمه جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، روغن حیوانی،

کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، عسل، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های

(خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکات، بیسکویت، کلوچه، پاستیل و....)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (سس کچاپ، سس سالاد، انواع ترشی و شور، نمک)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای

آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قند ها و چربی ها باید رعایت شود:

- ❖ از مصرف روغن جامد و نیمه جامد و روغن حیوانی پرهیز شود و از روغن مایع معمولی، روغن نباتی) که میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۲٪ است برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.

- ❖ از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ❖ تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- ❖ مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- ❖ مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آنها نوشیدنیهای سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود. از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، اجتناب شود.
- ❖ برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- ❖ مصرف چیپس و انواع فرآورده های غلات حجیم شده به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.
- ❖ نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- ❖ روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- ❖ مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به پرفشار خونی را تشدید می کند اگر در خانواده خو دسابقه این بیماری را دارید به این توصیه جدی تر عمل کنید.

پیام شماره یک :

برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی
(روزانه ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی) داشت



- ❖ فعالیت بدنی برای حفظ وزن بدن و جلوگیری از چاقی و بیماری های غیر وا گیر (مانند بیماری های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان ها) ضروری است.
- ❖ فعالیت بدنی منظم باعث افزایش کلسترول hdl (کلسترول خوب)، کاهش تری گلیسیرید، کاهش نیاز به انسولین در بیماران دیابتی، افزایش سوخت و ساز بدن، سوختن چربی، کاهش استرس و بهبود خلق و خو می شود.
- ❖ فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیروا گیر مانند دیابت، بیماری های قلبی - عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد.
- ❖ در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید، زیرا باعث اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ❖ بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود. پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.

پیام شماره دو :

هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.

مصرف منظم سبزی ها به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های غیروا گیر مانند بیماری قلبی - عروقی، سکته مغزی و قلبی، برخی از سرطان ها، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. در واقع این اثر محافظتی به خاطر وجود آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال (رنگدانه ها) موجود در این گروه مواد غذایی است.



- ❖ سبزیها منبع خوبی از ویتامینها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
- ❖ فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیروا گیر مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
- ❖ روزانه از سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، جعفری، برگ های سبز کاهو و... مصرف کنید.
- ❖ از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوايي، گوجه فرنگی، انواع فلفل های دلمه ای و... بیشتر مصرف کنید.
- ❖ سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- ❖ مصرف سبزی های کنسرو شده را محدود کنید زیرا حاوی نمک هستند.
- ❖ یادتان باشد بهترین روش برای پخت سبزی ها بخار پز کردن است.
- ❖ به جای سرخ کردن کدو و بادمجان آنها را کبابی یا آب پز کنید.
- ❖

پیام شماره ۳:

هر روز ۳ بار میوه بخورید

مصرف منظم میوه به طور قابل توجهی خطر ابتلا هر فرد را به بیماری های غیروا گیر مانند بیماری های قلبی - عروقی، سکته مغزی و قلبی، برخی از سرطان ها، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. در واقع این اثر محافظتی به خاطر وجود آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و فیتوکمیکال (رنگدانه ها) موجود در این گروه مواد غذایی است.



- ❖ میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.
- ❖ در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.
- ❖ از انواع میوه های زرد و نارنجی (مانند زردآلو، آلو، طالبی، گرمک، خرمالو و...) بیشتر مصرف کنید.
- ❖ بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

پیام شماره ۴:

حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید

این مواد غذایی منبع خوبی از پروتئین، ریزمغذیها و فیبر غذایی هستند. حبوبات گروهی از مواد غذایی هستند که به عنوان یک منبع غنی از فیبر، مواد مغذی از جمله روی، آهن، کلسیم و پروتئین محسوب میشوند. در صورتی که همراه با غلات مصرف شوند، از جهت ارزش غذایی دارای پروتئین یکسان با پروتئین گوشت هستند. این گروه از مواد غذایی فاقد کلسترول بوده و فیبر موجود در آنها که از نوع محلول است منجر به کاهش قند و چربی خون میشود که میتواند از اضافه وزن و چاقی جلوگیری کرده و باعث کاهش خطر بیماریهای قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲ شود. علاوه بر این فیبر موجود در حبوبات به سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از سرطانهای دستگاه گوارش کمک می کند.



- ❖ برای افزایش مصرف حبوبات می توانید راهکارهای مختلفی مانند استفاده از لپه، عدس یا نخود در تهیه کوکو یا کتلت را به کار گیرید.
- ❖ در وعدههای غذایی اصلی (مثل صبحانه) خورا کهایی مثل عدسی و لوبیا با نان بخورید.
- ❖ ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و... مصرف کنید.
- ❖ به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خورا ک لوبیا و...) چاشنی های حاوی ویتامین سی مثل آب لیمو یا نارنج به منظور افزایش جذب آهن حبوبات، اضافه کنید.
- ❖ مغزدانه ها (آجیل) منبع خوبی از پروتئین گیاهی، فیبر و مواد معدنی مثل ویتامینهای گروه B، منیزیم و روی هستند. نوع چربی موجود در مغزدانهها از نوع چربی غیر اشباع است که برای سلامت قلب و عروق مفید میباشد البته به دلیل کالری بالا بهجای

مصرف روزانه، به هفته‌های ۲-۳ بار اکتفا کنید. ترجیحا از مغزداشتهای خام یا بو داده و بدون نمک مصرف کنید.

پیام شماره ۵:

هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید

این گروه علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه، منبع خوبی هم از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین های مختلف از جمله کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین های A، B12، B2 می باشد که باعث رشد و سلامت استخوان و دندان ها، تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب و عروق می شوند. بهتر است مصرف روزانه حداقل ۲ واحد لبنیات از نوع کم چرب استفاده کنید.



- ❖ مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
- ❖ مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید. می توانید از شیر به عنوان یک نوشیدنی در میان وعده استفاده کنید.
- ❖ از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- ❖ از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید. پنیر و کشک های خشک که دارای نمک زیادی هستند را چند ساعت قبل از مصرف در آب معمولی قرار دهید. تا مقدار نمک شان کاهش یابد.

❖ شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید.

پیام شماره ۶:

برای پخت غذا فقط از روغنهای مایع و به مقدار کم مصرف کنید.

• روغن های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسید های چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می شوند.

جایگزین کردن چربی های غیر اشباع با چربی های اشباع شده منجر به کاهش سطح کلسترول خون می شود. در ضمن، این جایگزینی با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی - عروقی همراه می باشد.

چربی های ترانس در برخی از غذاها مثل لبنیات پرچرب و گوشت قرمز به طور طبیعی وجود دارند و در طی فرآیند تولید روغن های جامد و نیمه جامد نیز تولید می شود.



❖ اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و انواع سرطانها میشوند.

- ❖ در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.
- ❖ بجای سرخ کردن غذا از روشهای دیگر پخت مثل بخارپز، آبپز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ❖ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- ❖ از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- ❖ از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ❖ برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون یا کلزا استفاده کنید.
- ❖ از خرید و مصرف روغن هایی مثل روغن های کنجد که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید

پیام اصلی ۷:

در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحا مرغ (بدون پوست)، ماهی و نیز تخم مرغ

مصرف کنید.

هستند B12 گوشت قرمز و مرغ بهترین منابع غذایی پروتئینی با کیفیت بالا و منابع غنی آهن، روی و ویتامین که نقش مهمی در تولید سلول های خونی، پیشگیری از کم خونی، رشد عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن دارند.



- ❖ انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد نیاز هستند.
- ❖ پیش از پختن گوشت قرمز چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد جدا کنید.
- ❖ پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
- ❖ به فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می‌شود که برای سامتی زبان آورند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ❖ می‌توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید.

پیام شماره ۸ :

مصرف قند، شکر، نوشابه‌ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین را کم کنید.

کاهش مصرف قند و شکر، مواد غذایی حاوی قند و نوشیدنی‌ها به عنوان راهکاری محافظتی در برابر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، برخی سرطان‌ها مثل سرطان پانکراس و پوسیدگی دندان است.



- ❖ مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی) را کاهش دهید.
- ❖ بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) استفاده کنید.

- ❖ به جای مصرف نوشابه های شیرین، آبمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و... استفاده کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید کالری (انرژی) حاصل از شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰۰ کالری یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.

پیام شماره ۹:

در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید

آب برای عملکرد طبیعی فیزیولوژیکی بدن ضروری است. این ماده ۶۰ تا ۷۰ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد و برای هضم، جذب و حمل مواد مغذی و حذف مواد زائد از بدن مورد نیاز است. تامین آب مورد نیاز بدن بسیار مهم است، زیرا بدن برای تنظیم حرارت، عملکرد قلبی-عروقی، توان فعالیت فیزیکی و عملکرد ورزشی ضروری است. کمبود آب در طولانی مدت ممکن است با بیماری های مزمن مانند سنگ های کلیه و برخی انواع سرطان مانند سرطان مثانه همراه باشد.



- ❖ آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.
- ❖ چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.
- ❖ مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را به شدت کم کنید

پیام شماره ۱۰:

بہتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد

غلات کامل منبع خوبی از فیبر غذایی، آهن، روی، منگنز، منیزیم، مس، سلنیم، فسفر ویتامین های B1، B2، B3 و B9 محسوب می شوند. مصرف غلات کامل در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی شکمی، دیابت نوع ۲ و کاهش کلسترول بسیار مفید است. همچنین سبوس برای پیشگیری از سرطان و سلامت دستگاه گوارش به دلیل پیشگیری از یبوست مفید است.



- ❖ از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، ما کارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) و... بیشتر استفاده کنید.
- ❖ نان های تهیه شده از آرد سبوس دار و انواع غلات پوست نگرفته دارای مقدار بیشتری فیبر، انواع ویتامین و مواد معدنی هستند.

پیام شماره ۱۱:

رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است

بیماری های منتقل شده از غذا، به دلیل تولید سم توسط باکتری ها معمولاً با تب، استفراغ و یا اسهال همراه است. به ویژه در گروه های آسیب پذیر جمعیت از جمله کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، سالمندان و کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند. مصرف غذاهای آلوده هباً عوارض جدی ممکن است همراه باشد.



- ❖ به هنگام آماده سازی و طبخ غذا رعایت نظافت فردی (شستن دست ها و...) و تمیزنگهداشتن ظروف، چاقو، تخته های خرد کن و... ضروری است.
- ❖ انواع مواد غذایی خام را که ممکن است آلوده باشند از مواد غذایی پخته شده و آماده مصرف جدا نگه دارید.
- ❖ مواد غذایی فساد پذیر مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های شیری، سس ها و غذاهای مایع مثل آبگوشت را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.
- ❖ در انواع روش های پخت (آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، تنوری کردن) رعایت درجه حرارت مناسب و زمان کافی برای پخت کامل ضروری است.

پیام شماره ۱۲:

مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید

نمک (کلرید سدیم) اصلی ترین منبع سدیم دریافتی است. افزایش دریافت سدیم همراه با افزایش خطر ابتلا به پر فشاری خون، سکته مغزی، بیماری های قلبی - عروقی و بیمار کلیوی است



- ❖ برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید.
- ❖ مصرف تنقلات شور مانند انواع فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس و چوب شور را کاهش دهید.
- ❖ از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- ❖ فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ❖ نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- ❖ بر روی میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و...) نمک نپاشید.
- ❖ از مصرف نمک های غیراستاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و... جدا خودداری نمایید.
- ❖ به جای نمک از چاشنی هایی مثل مرزه، نعنا، ریحان خشک، آویشن و دارچین در غذاها استفاده کنید.

