

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم
۱۷ ت ۳۰ آذر ۱۴۰۳



روغن مناسب، غذای سالم خانواده سالم



مناسبترین روغن‌ها
برای پخت و پز: روغن کانولا، روغن مخلوط، روغن زیتون
برای سرخ کردن: روغن مخصوص سرخ کردنی

محتوای آموزشی مسابقه پیامکی سفیران سلامت دانش آموزی

واحد آموزش سلامت - بهبود تغذیه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان ابتدایی)

تغذیه سالم



با گروه‌های غذایی آشنا شویم:

شکل زیر نشان دهنده گروه‌های غذایی است که باید هر روز از آنها بخوریم. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای شکل که جای کمتری گرفته است به این معنی است که باید از این دسته مواد غذایی کمتر بخوریم. هرچه از بالای شکل به پایین نزدیک می‌شویم جایی که گروه‌های غذایی اشغال می‌کنند بیشتر می‌شود که به این معنی است که باید از این مواد غذایی بیشتر بخوریم. با شناخت گروه‌های غذایی که در شکل می‌بینیم می‌توانیم برنامه غذایی سالمی داشته باشیم.



گروه‌های غذایی:



■ گروه نان و غلات:

این گروه در پایین‌ترین قسمت شکل قرار گرفته است و شامل انواع نان‌ها، برنج و ماکارونی است. این گروه از مواد غذایی اصلی‌ترین منبع کسب انرژی بدن است.

■ گروه سبزی‌ها:

در طبقه دوم این شکل گروه سبزی‌ها قرار دارد. سبزی‌ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند. این گروه شامل سبزی خوردن، کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی است.



■ گروه میوه‌ها:

این گروه مواد غذایی در طبقه دوم قرار دارد. میوه‌ها منبع مهمی از ویتامین‌ها هستند و شامل انواع میوه‌ها، مانند سیب، پرتقال، گلابی، موز، انگور و ... است.





■ گروه شیر و لبنیات:

در طبقه سوم شکل قرار دارد. مواد غذایی این گروه مانند شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر برای رشد استخوان و دندان مفید است.



■ گروه گوشت و تخم مرغ:

این گروه در طبقه سوم شکل قرار دارد و شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی) و تخم مرغ است.



■ گروه حبوبات و مغزها:

این گروه در طبقه سوم قرار دارد و شامل انواع حبوبات (نخود، لوییا، عدس، لپه و ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق و بادام زمینی) است.



■ در آخرین طبقه، مواد قندی

و چربی قرار گرفته است. بهتر است از مواد این گروه کمتر استفاده کنیم.

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۱ میوه بیشتر بخوریم:

- هر روز ۳ بار میوه و از انواع مختلف آن بخوریم.
- میوه‌ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- میوه‌های زرد، نارنجی و قرمز (مانند زردآلو، خرمالو، آلو، هلو و...) را بیشتر بخوریم.
- به جای آب‌میوه، میوه بخوریم.



۲ سبزی بیشتر بخوریم:

- هر روز به همراه وعده‌های اصلی غذایی و میان‌وعده‌ها، سبزی‌های پخته و خام مانند سبزی خوردن، سالاد کاهو، سالاد کلم، خیار و گوجه و ... بخوریم.
- سبزی‌ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- هر روز از انواع مختلف سبزی‌ها مانند کلم، فلفل دلمه‌ای، سبزی‌های تیره (سبزی خوردن، اسفناج، کاهو)، سبزی‌های نارنجی و قرمز (هویج، کدو حلوايي، گوجه فرنگی و ...) بیشتر بخوریم.



۳ هر روز شیر و لبنیات بخوریم:

■ هر روز لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) بخوریم زیرا برای رشد استخوان مفید است.

■ لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه بخوریم.

■ لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک بخوریم.

■ شیر، ماست و پنیر کم چرب بخوریم.

■ هر روز حداقل یک لیوان شیر بخوریم.





۴ حبوبات بخوریم:

- حبوبات مانند نخود، لوبیا، باقلا، لپه و ماش دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- غذاهای پخته شده با حبوبات مانند: آش رشته، آش شله قلمکار، آش جو، لوبیاپلو، ماش پلو و ... را هفته‌ای ۲ تا ۳ بار بخوریم.
- در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)، غذاهایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخوریم.
- بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و بخوریم.
- به جای گوشت می‌توانیم غذاهایی که دارای حبوبات (عدس، لوبیا و ...) و غلات (برنج و نان) هستند مانند عدس پلو یا لوبیا با نان بخوریم.

۵ قند و شیرینی کم بخوریم:



■ خوردن زیاد مواد قندی و شیرین مانند آب نبات، شکلات، انواع پیراشکی و شیرینی موجب اضافه وزن، چاقی و مرض قند (دیابت) می شود.



■ قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها را خیلی کم بخوریم.



■ مصرف مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها و نوشابه‌ها و آدامس‌های دارای مواد قندی را کاهش دهیم.

■ بهتر است به جای انواع شیرینی، میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) را بخوریم.

■ به جای خوردن نوشابه‌های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... بخوریم.



■ به یاد داشته باشیم، شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار به اندازه ۱۰ حبه قند است که می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.

۶ نمک کم بخوریم:

■ مصرف زیاد نمک باعث ایجاد بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا و سرطان می‌شود.

■ سر سفره بر روی غذا نمک نپاشیم.

■ تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور و ... را کمتر بخوریم.

■ از انواع مغزها و آجیل‌های بدون نمک و بو نداده بخوریم. مانند پسته، فندق، بادام و ... بو نداده.

■ از والدین خود بخواهیم برای پخت غذا، از نمک یس‌ددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنند.

■ به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه‌فرنگی و ...) نمک نپاشیم.



۷ چربی و روغن کم بخوریم:

■ مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده باعث بیماری‌هایی مثل چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، اضافه‌وزن و چاقی می‌شود.

■ در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی‌ها، زیاده روی نکنیم.





■ به جای غذاهای سرخ شده؛ غذاهای بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی بخوریم.

■ در سالاد، روغن زیتون بریزیم.

■ غذاهای چرب مانند پیتزا، همبرگر، هات داگ و تنقلاتی مثل چیپس را کمتر بخوریم.

تغذیه و چاقی کودکان

کم تحرکی و خوردن مواد غذایی کم ارزش و عادت‌های نامناسب غذایی باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود. اضافه وزن و چاقی در کودکان باعث کوتاه ماندن قد، کم خونی و یادگیری کمتر می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های زیر را در بزرگسالی افزایش می‌دهد:

- بیماری‌های قلبی
- فشار خون بالا
- افزایش چربی‌های خون
- دیابت (مرض قند)
- بیماری‌های تنفسی





علل اضافه وزن و چاقی

یک سری از علل و عوامل باعث می‌شوند ما اضافه وزن پیدا کنیم و یا چاق شویم مثل:

■ عوامل ارثی. اگر پدر و مادر چاق باشند احتمال اینکه فرزند آنها در آینده چاق شود زیاد است.

■ مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار و غذاهای چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، همبرگر، پیتزا و ...

■ عادت به مصرف غذاهای آماده و تنقلات کم ارزش مانند سوسیس، پفک، چیپس و ...

■ غذا خوردن مکرر در خارج از منزل مانند رستوران‌ها.

■ فعالیت بدنی و ورزش ناکافی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت و ...).

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی



■ در هنگام تماشای تلویزیون از خوردن غذا یا تنقلات خودداری کنیم.

■ از غذاهای آماده مانند همبرگر و پیتزا کمتر استفاده کنیم.



■ مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و تنقلات پرکالری و پرروغن مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس، پفک، شکلات، کیک‌های شکلاتی، شیرکاکائو و آجیل و بستنی را تا حد ممکن کاهش دهیم.

■ به جای نوشابه، از آب یا دوغ کم نمک استفاده کنیم.



- کره، سرشیر و خامه، کمتر مصرف کنیم.
- سس مایونز را از برنامه غذایی خود حذف کنیم و به جای آن از چاشنی‌های سالم مانند آب لیمو، آب نارنج و روغن زیتون استفاده کنیم.
- به جای آب میوه‌های صنعتی آماده و شربت‌ها، میوه یا آب میوه طبیعی بنوشیم.
- خوردن میوه بهتر از آب میوه است چون حاوی ماده‌ای به نام فیبر غذایی است که از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کند.
- در کنار غذا، سبزی و سالاد بخوریم.
- از غذاهای فیبردار مانند نان سبوس دار (نان سنگک)، ماکارونی سبوس دار، بیسکویت سبوس دار، توت خشک، انجیر خشک، میوه و سبزی در برنامه غذایی خود استفاده کنیم.
- خوردن صبحانه را فراموش نکنیم. دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند در وعده ناهار، اشتهای زیادی برای خوردن غذا دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی، دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.
- حداقل دو میان وعده دارای میوه مثل یک عدد سیب و یک وعده نان و پنیر یا خیار یا گوجه بخوریم.
- هر روز حداقل یک ساعت ورزش کنیم.
- شیر، پنیر و ماست کم چرب بخوریم.
- از نشستن‌های طولانی، مثلا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.

