

پیام های تغذیه ای برای روز جهانی غذا (۲۴ مهر ۱۴۰۱)

با شعار " غذا برای همه ، هیچ کسی نباید فراموش شود "

- ✓ اطلاعات درست تغذیه ای را از سایت <https://nutr.behdasht.gov.ir> بدست آورید.
- ✓ کاهش ضایعات مواد غذایی جلوگیری از هدررفتن منابع کشور است.
- ✓ در مواقعی که گرسنه هستید خرید نکنید زیرا بیش از نیازتان مواد غذایی می خرید.
- ✓ از نظر دین ما اسراف حرام و دور ریز غذا برکت را از خانواده دور می کند.
- ✓ اضافه ی میوه ها را خشک کرده و یا به کمپوت کم شیرین تبدیل کنید.
- ✓ میوه های ریز و درشت ارزش غذایی یکسانی دارند.
- ✓ تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.
- ✓ نگهداری نان در یخچال باعث بیات شدن و افزایش دورریز نان می شود. برای نگهداری نان آن را بسته بندی و در فریزر بگذارید.
- ✓ از قرار دادن نان داغ در کیسه های نایلونی خودداری کنید زیرا باعث عرق کردن و زود بیات شدن نان شده و شرایط برای کپک زدن آن فراهم می شود.
- ✓ به جای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.
- ✓ با توجه به بحران کم آبی، تولید و مصرف حبوبات در مقایسه با سایر منابع پروتئینی به صرفه تر است.
- ✓ بهترین منبع پروتئینی ارزانتر، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.
- ✓ حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. بنابراین در وعده های غذایی اصلی روزانه از حبوبات استفاده کنید.
- ✓ در وعده صبحانه بویژه برای دانش آموزان از غذاهای حاوی حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنید.
- ✓ در هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی دقت نمائید تا با توجه به مدت مصرف تان اعتبار داشته باشد و مجبور به دور ریز آن نشوید.
- ✓ برای داشتن یک تغذیه مناسب استفاده متعادل و متنوع از همه گروه های غذایی لازم است.

- ✓ تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
- ✓ تخم مرغ را بصورت آبپز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن و عسلی نمودن آن پرهیزید.
- ✓ به جای سرخ کردن غذا، از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ✓ به جای استفاده از سس سالاد از چاشنی هایی مثل آب لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده کنید.
- ✓ برای تامین ید بدن فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ✓ برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره نمکدان نیاورید.
- ✓ با کاهش مصرف قند، نمک و روغن سلامتی خود را تضمین کنید.
- ✓ ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک، کم چرب و کم شیرین عادت دهید.
- ✓ در تهیه غذای کودک از مواد غذایی سالم و پاکیزه استفاده کنید.
- ✓ به جای استفاده از آب میوه های صنعتی از میوه تازه در میان وعده کودک استفاده کنید.
- ✓ فست فودها حاوی چربی و نمک زیادی هستند در مصرف آنها افراط نکنید.
- ✓ سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ✓ با خوردن سبزی و سالاد به همراه وعده های غذایی الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید.
- ✓ به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید دو سوم بشقاب غذایتان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید.
- ✓ دریافت فیبر را از طریق مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها، حبوبات و نان های سبوس دار افزایش دهید.
- ✓ نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ کم نمک و بدون گاز به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود.
- ✓ برای افزایش جذب آهن غذا، به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خوراک لوبیا و ...) چاشنی های حاوی ویتامین C مانند آب لیمو یا نارنج تازه اضافه کنید.
- ✓ روزانه از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- ✓ به جای شیرهای طعم دار، شیر کاکائو و شیر نسکافه و ... که دارای قند هستند، از شیر های ساده استفاده کنید.
- ✓ شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.

- ✓ در حین خرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه نموده و به میزان قند، نمک و چربی موجود در آنها دقت کنید.
- ✓ برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان با رایانه را محدود کنید.
- ✓ مهم ترین عامل در چاق شدن افراد، تغذیه ناسالم و نداشتن فعالیت بدنی است.
- ✓ چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست.
- ✓ با حفظ وزن مناسب سلامتی خود را تضمین نمائید.
- ✓ با مصرف بیشتر سبزی و سالاد از چاقی پیشگیری کنید.
- ✓ غذا خوردن درمقابل تلویزیون مساوی است با اضافه وزن و چاقی.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان