

### توصیه‌های تغذیه‌ای کاربردی برای مصرف بیشتر سبزی‌ها

- همه افراد برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها باید روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف کنند.
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج متوسط یعنی یک واحد سبزی. هم چنین یک لیوان سبزی خوردن و یا کاهوی خرد شده معادل یک واحد سبزی است.
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی‌های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید. به عنوان مثال می‌توانید لبو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالاد اضافه نمایید.
- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از انواع سبزی‌های تازه در غذاها استفاده کنید.



- در وعده صبحانه از سبزی‌هایی مثل خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید. نان و پنیر همراه با خیار و گوجه فرنگی، املت با انواع سبزی‌ها مثل گوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و... یک صبحانه مفید برای فرزندان است.
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی‌های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید.
- از کودکی با اضافه کردن انواع سبزی‌ها مثل هویج و جعفری به غذای کودک، او را با سبزی‌ها آشنا کنید.
- کودکان معمولاً از خوردن سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، گل کلم، ساقه‌های کرفس و... لذت بیشتری می‌برند. سبزی‌های خام را تزیین کنید و به جای یک میان وعده به آنان بدهید.
- برای تشویق کودکان به مصرف سبزی و میوه، به آنها اجازه دهید هنگام خرید میوه و سبزی در انتخاب به شما کمک کنند.
- در کودکانی که در سن رشد هستند مصرف سبزی‌ها اهمیت فراوانی دارد. مصرف انواع سبزی‌ها می‌تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک کند.
- سبزی‌ها یکی از گروه‌های غذایی مهم برای زنان باردار هستند. توصیه می‌شود زنان باردار روزانه به طور متوسط ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف کنند.
- بهتر است سبزی‌ها به شکل تازه و خام خورده شوند. البته سبزی‌هایی که به شکل خام خورده می‌شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شوند.
- از قرار دادن سبزی‌ها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و و دور ریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامین‌های موجود در سبزی‌ها می‌گردد، خودداری شود.
- از ساندویچ‌های خانگی که حاوی سبزی‌های مختلف مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و فلفل دلمه‌ای هستند به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- برای حفظ ویتامین‌ها، اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشتی هم باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبع آب

افزوده شده کاملاً به خوردن آن رفته باشد.

- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.
- سبزی‌هایی مثل هویج و کدوی تازه و خام را می‌توانید رنده کرده و در سالاد و یا ماست استفاده کنید.
- سعی کنید برخی از سبزی‌ها مانند بادمجان و کدو را بجای سرخ کردن، بصورت کبابی مصرف نمایید.
- با انواع سبزی‌ها مثل پیاز، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه‌ای می‌توانید کوکوهای مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید.
- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده مصرف داشته باشید.
- برای تند کردن و خوشمزه‌تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید.

### توصیه‌های کاربردی تغذیه‌ای مصرف میوه برای کودکان و نوجوانان

- والدین الگوی رفتاری کودکان خود هستند. اگر شما هر روز میوه مصرف کنید کودک نیز از شما یاد می‌گیرد.
- مصرف میوه را در وعده صبحانه اعضای خانواده بگنجانید. بدین ترتیب عادت میوه خوردن در کودکان هم ایجاد می‌شود.
- از انواع میوه‌های زرد و نارنجی مانند خرمالو، طالبی، زرد آلو که منابع خوبی برای تامین بتاکاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و در تقویت سیستم ایمنی و رشد کودک نقش مهمی ایفا می‌کند، در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.
- میزان فیبر موجود در میوه‌ها با کاهش جذب قند و چربی در روده‌ها می‌تواند از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.
- با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه‌ها به دلیل فیبر زیاد آنها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می‌شود میوه‌ها را به دلیل استفاده از سموم دفع آفات و مواد محافظت‌کننده برای نگهداری بهتر و طولانی‌تر آنها، بدون پوست مصرف کنید.
- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه‌ها به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- فرزندان را با طعم میوه‌های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود.



## چطور سبزی و میوه بیشتر مصرف کنیم؟



• اگر کودکان از مصرف میوه امتناع می کنند میوه ها را پوست بگیرید، و آنها را تزیین نموده و به کودکان بدهید؛ حتی می توانید میوه ها را به سیخ های چوبی بزنید و یک کباب میوه ای درست کنید.

• میوه های مورد علاقه کودکان را مانند توت فرنگی، آلو، زردآلو (بدون هسته) و ... در یک ظرف مورد علاقه کودک بریزید و در اختیارش قرار دهید تا میل کند.

• به همراه صبحانه، ناهار یا شام یک لیوان آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه کرده اید به کودک بدهید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه ها بخصوص آب پرتقال طبیعی به جذب بهتر آهن و پیشگیری از کم خونی کمک می کند.

• از ترکیب موز، توت فرنگی و شیر و انواع میوه ها برای کودکان یا نوجوانان نوشیدنی تهیه کنید.

• در تهیه سالادها از میوه های خشک مانند برگ زردآلو خردشده استفاده کنید. در وعده ناهار و شام می توانید انواع میوه و یا سالاد میوه برای کودکان در نظر بگیرید.

• می توانید تکه های میوه را در ظرف مخصوص قالب یخ قرار دهید تا یخ بزنند و به عنوان میان وعده به کودک بدهید.

• موز له شده، پوره میوه جات و یا میوه های خشک را به فرنی اضافه کنید و در وعده صبحانه به فرزندتان بدهید.

• آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه می شود را با انواع نوشیدنی های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه ها جایگزین نمایید.

• میوه هایی مانند سیب، هلو، موز، و یا انواع توت ها را در انواع شیرینی های خانگی استفاده کنید.

• ظرف میوه را روی میز و یا در یخچال در دسترس کودکان قرار دهید، اگر میوه شسته و آماده مصرف باشد، کودکان به مصرف میوه تشویق می شوند.

• از انواع میوه های تازه برای طعم دادن مواد غذایی (مثل شیر و ماست) برای کودکان استفاده کنید مثلاً موز، گلابی یا سیب را با ماست مخلوط کنید و به کودک بدهید.

تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، الهام طریقی