

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تغذیه سالم در کودکان و نوجوانان



# انواع گروههای غذایی



## انواع گروههای غذایی

- شکل فوق 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 می بینیم میتوانیم برنامه غذایی سالمی داشته باشیم.

ادامه

## • 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 اصلی ترین 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، پیازو سیب زمینی است.



- گروه میوه ها:

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





- [illegible]



- گروه گوشت و تخم مرغ:

- این گروه نیز 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، لوبیا، 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.



## هفت راه مناسب برای تغذیه سالم

- **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.

## هفت راه مناسب برای تغذیه سالم

- **سبزی بیشتر بخوریم:**

- هر روز به همراه وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها، 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 دلم های، سبزیهای تیره (سبزی خوردن، اسفناج، کاهو)، سبزیهای نارنجی و قرمز (هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و...) بیشتر بخوریم.

## هفت راه مناسب برای تغذیه سالم

- 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.

## هفت راه مناسب برای تغذیه سالم

- 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 هفته ای 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.



## هفت راه مناسب برای تغذیه سالم

### • 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 یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنند.
- به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده میشوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوج هفرنگی و ...) نمک نپاشیم.

## • چربی و روغن کم بخوریم:

- مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده باعث بیماریهایی مثل چربی خون بالا، بیماریهای قلبی و عروقی، اضافه وزن 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

- کم تحرکی و خوردن مواد غذایی کم ارزش و عاداتهای نامناسب غذایی باعث افزایش وزن و چاقی می شود.
- اضافه وزن و چاقی در کودکان باعث کوتاه ماندن قد، کمخونی 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

## توصیه هایی 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 پر کالری و پر روغن مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس، پفک، شکلات، کیکهای شکلاتی، شیر کاکائو و آجیل و بستنی را تا حد ممکن کاهش دهیم.
- به جای نوشابه، از آب یا دوغ کم نمک استفاده کنیم.



## ادامه

- 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 میوه های صنعتی آماده و شربت ها، میوه یا آب میوه طبیعی بنوشیم.
- خوردن میوه بهتر از آب میوه است چون حاوی ماده ای به نام فیبر غذایی است که از اضافه وزن و چاقی پیشگیری میکند.
- در کنار غذا، سبزی و سالاد بخوریم.

## ادامه

- 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. دان شآموزانی 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.

## ادامه

- حداقل دو میان وعده دارای میوه مثل یک عدد سیب و یک وعده نان و پنیر با خیار یا گوجه بخوریم.
- هر روز حداقل یک ساعت ورزش کنیم.
- شیر، پنیر و ماست کم چرب بخوریم.
- از نشستن های طولانی، مثلا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.



## رژیم غذایی

- رژیم های غذایی، به خصوص آنهایی که سخت هستند، معمولا راه خوبی برای تغییر شکل بدن به حساب نمی آیند و بیشتر افرادی که بر اثر رژیم غذایی وزن کم می کنند، مدتی بعد دوباره چاق می شوند.
- برخی مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی نادرست و غیرعلمی احتمال چاقتر شدن در طول زمان را افزایش می دهد.
- **آثار منفی رژیمهای غذایی بر سلامت**
- وقتی رژیم میگیریم، تغییراتی در بدن ما رخ میدهد که می تواند بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر بگذارد.
- رژیم های سخت و غیراصولی میتوانند از نظریزش کی برای ما خطراتی را ایجاد کنند همچنین می توانند بر احساس های ما نیز اثر بگذارند.
- ممکن است در این دوران احساس افسردگی و درماندگی داشته باشیم.



## ادامه

- ممکن است متوجه شویم که تمرکز برای یمان سخت تر شده و تفکرمان به هم ریخته است. (برای مثال خوردن یک کلوچه باعث می شود از خودمان بدمان بیاید).
- از آن جا که بدن مان متوجه کمبود مواد غذایی شده است، ممکن است احساس محرومیت کنیم، دایم ذهن مان مشغول مواد غذایی باشد و نسبت به چیزهایی که ما را یاد مواد غذایی می اندازند، حساس تر شویم.
- ممکن است میزان انرژی مان کاهش یابد و بیشتر احساس خستگی کنیم.
- به علت این تغییرات، افرادی که رژیم غذایی میگیرند، احساس ناراحتی میکنند و به سختی می توانند رژیم غذایی خود را ادامه دهند و این موضوع یکی از دلایل مهم کنار گذاشتن یک رژیم غذایی است.

## روشهای نادرست کنترل وزن



- به اندازه کافی غذا نخوردن، برای حفظ وزن در یک حد ایده آل
- ورزش شدید برای سوزاندن کالری
- استفاده از قرصها و داروهای رژیمی
- پیروی از تبلیغات رسانه ها و فضای مجازی
- به کارگیری رژیمهای توصیه شده توسط افراد غیرمتخصص مانند دوستان
- برخی از این گزینه ها ممکن است در کاهش وزن یا کنترل آن مؤثر به نظر برسند، اما متأسفانه هیچکدام از آنها اصولی نیستند و به دلیل به وجود آوردن عوارض پزش کی خطرناک هم هستند.

