

اصول یک تغذیه سالم و متعادل چیست؟

در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته زیر را در ذهن داشته باشید:

تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است

طیف وسیعی از غذاهای **متنوع** را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید

میانروی: میانروی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میانروی در مصرف شیرینی جات، چربی ها و نمک ها می توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره مند شوید

تغذیه مناسب دانش آموزان

غذایی مثل شیر و بیسکویت، نان و خرما، نان و پنیر، کیک، کلوچه ها، میوه یا آبمیوه یا انواع شربت های خانگی، انواع خشکبار مثل بادام، گردو، پسته، کشمش، برگه، توت خشک به عنوان میان وعده برای دانش آموزان بسیار مناسب هستند.

از آنجا که کودکان و نوجوانان از نحوه تغذیه و عاداتهای غذایی خانواده خود سرمشق می گیرند، والدین باید از بدخوری و عاداتهای ناسالم غذایی پرهیز کنند و طرز تغذیه سالم را به فرزندان خود بیاموزند. برای این منظور، بهتر است والدین اطلاعاتی درباره دانش تغذیه به دست آورند و تغذیه سالم و متعادل را به کودکان یاد بدهند.

غذاهای سالم و مناسب کدامند؟

گروه پروتئین: غذاهایی چون دانه ی گیاهی (مثل لوبیا)، شیر و گوشت کمک می کنند تا شما رشد کنید این نوع غذاها **پروتئین** نامیده می شوند.

گروه کربوهیدرات: غذاهای دیگری چون سیب زمینی، نان و برنج نیز انرژی لازم برای کار و بازی را به بدن می رسانند این ها را **کربوهیدرات** می نامیم
غذایی چون کره و پنیر هم به بدن انرژی می دهند (نام این گروه از غذاها **چربی** است.

گروه میوه و سبزیجات: کانی ها (مواد معدنی) و ویتامین های موجود در **میوه ها و سبزی** های تازه نیز برای بدن ما لازم و خوب هستند.
با خوردن مقدار مناسبی از هر یک از این غذاها می توانید سالم و تندرست باقی بمانید



تغذیه سالم یعنی استفاده از غذاهای مغذی با یک برنامه غذایی درست، جلوگیری از پر خوری و یادگیری روشهای درست غذا خوردن مانند اضافه کردن میوه های تازه، سبزیجات و غلات سبوس دار و کاهش غذاهایی که دارای مقدار زیادی چربی، **نمک** و شکر است.

چرا داشتن تغذیه سالم و مناسب مهم است؟

۱ - غذاهای سالم تأمین کننده مواد مغذی مورد نیاز بدن است. این مواد علاوه بر تأمین انرژی بدن، در حفظ عملکرد درست مغز، قلب و ماهیچه اهمیت زیادی دارد.

۲ - **تغذیه سالم** باعث کاهش ابتلا به بیماری ها می شود. مثلاً:

الف. مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات ریسک ابتلا به **دیابت**، فشار خون بالا و برخی از انواع **سرطان** را کاهش می دهد.

ب. مصرف کمتر **چربی های اشباع** (روغن های جامد) ریسک افزایش کلسترول خون را کاهش می دهد.

ج. مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

۳ - تغذیه سالم، در کنترل و بهبود علائم بعضی از بیماری های مهم نیز کمک کننده است. رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشار خون بالا نقش دارد



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

تغذیه سالم



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

(مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی امام علی ع)

بهار ۱۴۰۴

ویتامین D تا حدود زیادی باعث تعادل میان کلسیم و فسفر موجود در بدن می شود و تشکیل و تکامل استخوانها را به صورت عادی و طبیعی خواهد کرد.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

روش های درست تغذیه باید هر چه زودتر به کودکان آموخته شود تا به رشد و سلامت آنها کمک نماید و انرژی لازم برای فعالیت های علمی و هنری و ورزش های مورد علاقه شان را به دست آورند.

تعادل مواد غذایی

در حقیقت مهمترین نکته این است که مواد غذایی ضروری برای حیات بدن باید به نسبت های متعادل و درست مصرف شوند و در واقع باید بین آنها تعادل لازم و کافی برقرار باشد. چرا که همین تعادل در حقیقت از مشخصات اصلی و آشکار هر موجود زنده ای است.

اگر کسی فقط مواد سفیده ای به اصطلاح پروتئین های نباتی و گیاهی را مصرف کند، چنین شخصی بدون تردید بعضی از اسیدهای آمینه مورد نیاز بدنش را در دسترس نخواهد داشت و کمبود و یا نبود این مواد به سرعت باعث به هم خوردن و اختلال اعمال اساسی بدن او می شود. پس برای آنکه این دسته از مواد و سایر مواد دیگر به بدن ما برسد باید مواد را به صورت متنوع و از دسته مواد گیاهی و حیوانی مصرف کنیم. فرقی نمی کند که این مواد جزو مواد چربی یا سفیده ای باشند.

نکته مهم دیگر این است که همه ما به خصوص در دوران نوجوانی و جوانی باید مواظب مصرف کلسیم و فسفر روزانه خودمان باشیم. زیرا اساس ساختمانی استخوانها و دندانهای ما را تشکیل می دهند.