

زندگی سالم با نشاط و امید (شعار هفته سلامت سال ۹۶)

غذای سالم، جامعه سالم

تغذیه سالم ضامن داشتن انسان های سالم برای توسعه کشور است. با پیروی از الگوی غذایی سالم می توان هزینه ناشی از انواع بیماری ها را کاهش داد. پس با رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه به سلامت خود کمک نمایید. لذا به توصیه های ذیل توجه کنید.

۱- کودکان خود را از اوایل زندگی به خوردن سبزی و میوه عادت دهید.

۲- همراه وعده های غذایی حتما از سبزی ها استفاده کرده و نصف بشقاب خود را از انواع سبزی ها پر کنید.

۳- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین هستند. لذا از مصرف آن ها غافل نشوید.

۴- در وعده صبحانه بویژه برای دانش آموزان از غذاهای حاوی حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنید.

۵- به جای غذاهای پر کالری مانند نوشیدنی های شیرین، فست فودها، شیرینی و شکلات، در میان وعده ها از انواع سبزی ها مثل هویج، خیار، گوجه فرنگی و انواع میوه های فصل (سیب، مرکبات، گلابی و.....) استفاده نمایید.

۶- به جای نان های سفید از انواع نان هایی که سبوس بیشتری دارند (سنگک و بربری) استفاده نمایید.

۷- میوه ها را قبل از مصرف بخوبی شسته و قبل از مصرف پوست آن ها را جدا کنید.

۸- تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها بصورت خام استفاده کنید. با پخت طولانی مدت سبزی ویتامین های موجود در آن کاهش می یابد.

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - دفتر بهبود تغذیه جامعه

گردآوری: فرید حامدی - کارشناس تغذیه و رژیم درمانی - مرکز بهداشت شهرستان رباط کریم