



Varastegan
Institute for Medical Sciences

اصول تنظیم برنامه های غذایی

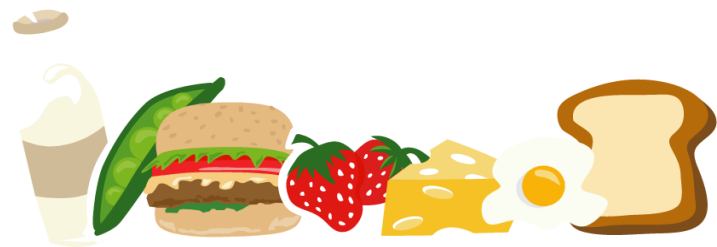


Shariatie@varastegan.ac.ir

پیده اله شریعتی

چندین نکته در مورد هرم گروه های غذایی

- به کودکان بایستی حداقل واحدهای غذایی را داد.
- حبوبات (Legumes): هم زیرگروه سبزی ها و هم زیرگروه گوشت محسوب می شود.
- در هر وعده غذایی بایستی کوشید تا دست کم از سه گروه غذایی مختلف استفاده شود.
- برای میان وعده ها (Snacks) بهتر است از یک واحد میوه و یک کاسه کوچک شیر و غلات آماده و یا مخلوط ماست و میوه استفاده شود.



محدودیت های هرم گروه های غذایی

- تنظیم برنامه غذایی بر اساس هرم راهنما، غذاها را بر حسب کالری دسته بندی نمی کند.
- جایگزینی پنیر و شیر (به منظور تأمین کلسیم مورد نیاز روزانه از پنیر، میزان پنیر مورد نیاز ۷۰۰ کیلوکالری را شامل می شود که ۷۰٪ آن چربی است درحالیکه، میزان شیر بدون چربی مورد نیاز برای تأمین این مقدار کلسیم تنها حاوی ۳۵۰ کیلوکالری است).



محدودیت های هرم گروه های غذایی ...

➤ نیاز کالری در افراد مختلف با هم متفاوت است (مثلا افراد ورزشکار به کالری بالایی نیاز دارند درحالیکه اگر سایر گروه ها این میزان کالری را دریافت کنند باعث تجمع چربی در بدن آنها می شود)

➤ ممکن است فردی از هر یک از گروه های غذایی تعداد واحدهای مناسبی را انتخاب کند اما جایگزین های انتخابی او نادرست باشد و نیازهای فرد از مواد مغذی در طول زمان تامین نشود.



تنظیم یک رژیم با کمک هرم راهنمای غذایی

➤ یک برنامه غذایی با توجه به آگاهی در مورد میزان انرژی غذاها، بایستی دارای تعادل، میانه روی، تنوع و کنترل کالری باشد.



تنظیم یک رژیم با کمک هرم راهنمای غذایی ...

➤ برای دستیابی به کفایت یک رژیم، بزرگسالانی که از هرم راهنمای غذایی استفاده می کنند بایستی حداقل:

6



3



2



2



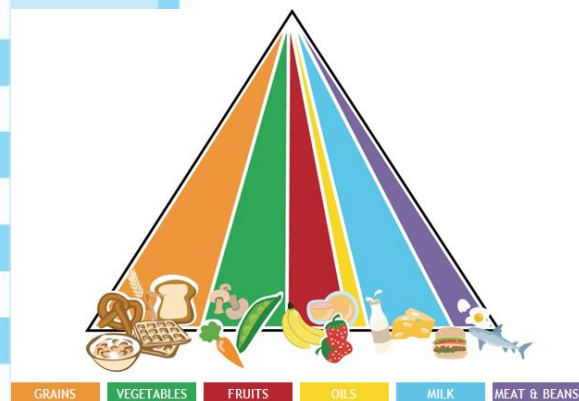
2

تعداد واحدها	گروه های غذایی
۶	نان و غلات
۳	سبزی ها
۲	میوه ها
۲	گوشت
۲	شیر



تنظیم یک رژیم با کمک هرم راهنمای غذایی ...

➤ هرم راهنمای غذایی، طراحی یک رژیم را آسان می کند. علاوه براین، **استفاده از هرم راهنمای غذایی** **کفایت تغذیه ای و تعادل را تضمین می کند**، اما در مورد میانۀ روی و کنترل کالری این چنین نیست.



"They revised the Food Pyramid again."

تنظیم یک رژیم با کمک هرم راهنمای غذایی ...

گروه های غذایی	زنان بی تحرک و بعضی بزرگسالان	کودکان، دختران نوجوان و جوان، زنان فعال و مردان بی تحرک	پسران نوجوان و جوان و مردان پرتحرک
میزان کالری	۱۶۰۰	۲۰۰۰	۲۸۰۰
گروه نان و غلات	۶	۹	۱۱
گروه سبزی ها	۳	۴	۵
گروه میوه ها	۲	۳	۴
گروه شیر	۲-۳	۲-۳	۲-۳
گروه گوشت	۲ (۵ اونس)	۲ (۶ اونس)	۳ (۷ اونس)
چربی (گرم)	۵۳	۷۳	۹۳
قندهای اضافه (قاشق مرباخوری، ق.م)	۶	۱۰	۱۴



نیاز به انرژی و مقدار واحد غذایی (serving) در افراد با فعالیت های مختلف

امتیازدهی رژیم غذایی با استفاده از هرم راهنمای غذایی

- به رژیم غذایی بر اساس هرم گروه های غذایی شش نمره داده خواهد شد که مجموع آنها، امتیاز مورد نظر می باشد:
- ۵ نمره اول بیانگر این مطلب است که برنامه غذایی فرد، اهداف هرم راهنمای غذایی را تأمین می کند.
- ششمین نمره بیانگر تنوع رژیم غذایی است.



امتیازدهی رژیم غذایی با استفاده از هرم راهنمای غذایی ...

➤ ۶۰ بالاترین امتیاز است.

➤ این امتیازدهی به ۱۰۰ نمی‌رسد، چرا؟؟؟!!

➤ تا خاطر نشان سازد که هرم غذایی فقط قسمتی از ویژگی‌های برنامه غذایی را شامل می‌شود.



امتیازدهی رژیم غذایی با استفاده از هرم راهنمای غذایی ...

➤ گام اول:

➤ همه غذاها و نوشیدنی های که در مدت ۲۴ ساعت مصرف شده است، در جدول ثبت و یادداشت غذایی، وارد نمایید.

➤ گام دوم:

$$\frac{\text{تعداد واحدهای مصرف شده}}{\text{تعداد واحدهای پیشنهاد شده}} \times 10$$



تهیه یادداشت غذایی

تعداد واحدهای دریافتی از هر گروه					غذا بر حسب مقدار (واحد اندازه گیری)
گوشت	شیر	میوه ها	سبزی ها	نان و غلات	صبحانه:
					میان وعده:
					ناهار:
					عصرانه:
					شام:
					قبل از خواب:
					جمع واحدهای مصرفی



مثال؛

➤ محمد یک پسر جوان فعال است که به ۲۸۰۰ کیلوکالری نیاز دارد (در این تمرین غذاهایی که در نوک هرم قرار دارند، نادیده گرفته شده اند)

گروه های غذایی	نیازهای محمد	واحدهای مصرف شده	امتیاز دهی
نان و غلات		۶	
سبزی ها		۵	
میوه ها		۰	
شیر		۳	
گوشت		۵	
جمع امتیازها:			



پاسخ؛

➤ محمد یک پسر جوان فعال است که به ۲۸۰۰ کیلوکالری نیاز دارد.

گروه های غذایی	نیازهای محمد	واحدهای مصرف شده	امتیاز دهی
نان و غلات	۱۱	۶	
سبزی ها	۵	۵	
میوه ها	۴	۰	
شیر	۲	۳	
گوشت	۳	۵	
جمع امتیازها:			



پاسخ؛

➤ محمد یک پسر جوان فعال است که به ۲۸۰۰ کیلوکالری نیاز دارد.

گروه های غذایی	نیازهای محمد	واحدهای مصرف شده	امتیاز دهی
نان و غلات	۱۱	۶	$\frac{6}{11} * 10 = 5.45$
سبزی ها	۵	۵	$\frac{5}{5} * 10 = 10$
میوه ها	۴	۰	$\frac{0}{4} * 10 = 0$
شیر	۲	۳	۱۰
گوشت	۳	۵	۱۰
جمع امتیازها:			$5.45 + 10 + 0 + 10 + 10 = 35.45$



تمرین:

➤ مریم یک زن خانه داری است که تنها فعالیت او انجام کارهای خانه است. رژیم غذایی وی به

قرار زیر است:

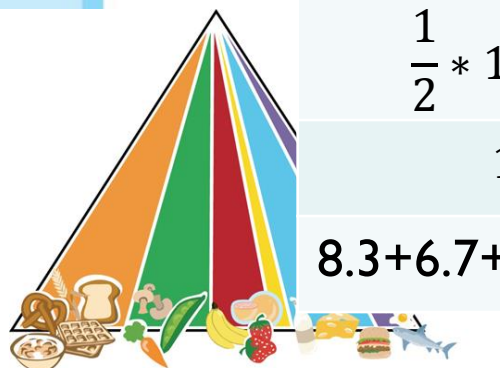
صبحانه: یک کف دست نان سنگک ۱ قاشق غذاخوری کره ۱ قاشق غذاخوری مربا یک استکان چای دو حبه قند	ناهار: ماکارونی (۱ بشقاب + ۹۰ گرم گوشت چرخ کرده) یک کاسه ماست	شام: یک کف دست نان سنگک یک عدد تخم مرغ یک عدد گوجه فرنگی
میان وعده صبح: ۱ عدد میوه ۱ استکان چای ۳ عدد بیسکویت	عصرانه: ۱ استکان چای ۲ حبه قند ۱ عدد سیب ۱ عدد خیار سبز	آخر شب: یک استکان چای ۳ عدد خرما



حل تمرین:

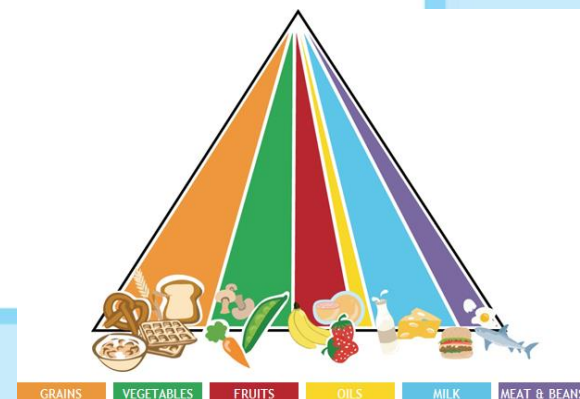
➤ مریم یک زن خانه داری است که ۱۶۰۰ کیلوکالری نیاز دارد.

گروه های غذایی	نیازهای مریم	واحدهای مصرف شده	امتیاز دهی
نان و غلات	۶	۵	$\frac{5}{6} * 10 = 8.3$
سبزی ها	۳	۲	$\frac{2}{3} * 10 = 6.7$
میوه ها	۲	۳	10
شیر	۲	۱	$\frac{1}{2} * 10 = 5$
گوشت	۲	۲	10
جمع امتیازها:			$8.3+6.7+10+5+10=40$



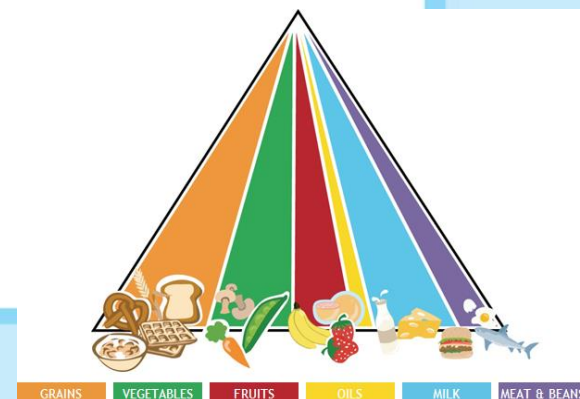
امتیازدهی تنوع غذایی

این نمرات تعلق می گیرد	اگر تمام واحدهای انواع مختلف غذایی تامین شود
۱۰	۹/۵ یا بیشتر
۹	۹
۸	۸/۵
۷	۸
۶	۷/۵
۵	۷
۴	۶/۵
۳	۶
۲	۵/۵
۱	۵
۰	۴/۵ یا کمتر



تفسیر یا ارزیابی رژیم غذایی بر اساس امتیازدهی رژیم با استفاده از هرم راهنمای غذایی

امتیاز	خصوصیات رژیم غذایی
۶۰	تنوع و انتخاب رژیم غذایی عالی است
۵۰-۵۹	کفایت و تنوع رژیم، مناسب است
۵۰ >	رژیم غذایی بایستی بررسی و کامل شود



تمرین:

➤ مریم یک زن خانه داری است که تنها فعالیت او انجام کارهای خانه است. رژیم غذایی وی به

قرار زیر است:

صبحانه: یک کف دست نان سنگک ۱ قاشق غذاخوری کره ۱ قاشق غذاخوری مربا یک استکان چای دو حبه قند	ناهار: ماکارونی (۱ بشقاب + ۹۰ گرم گوشت چرخ کرده) یک کاسه ماست	شام: یک کف دست نان سنگک یک عدد تخم مرغ یک عدد گوجه فرنگی
میان وعده صبح: ۱ عدد میوه ۱ استکان چای ۳ عدد بیسکویت	عصرانه: ۱ استکان چای ۲ حبه قند ۱ عدد سیب ۱ عدد خیار سبز	آخر شب: یک استکان چای ۳ عدد خرما



محاسبه امتیازدهی تنوع تمرین:

گروه های غذایی	امتیاز تنوع غذایی	امتیازدهی رژیم غذایی
نان و غلات	۲	$\frac{5}{6} * 10 = 8.3$
سبزی ها	۲	$\frac{2}{3} * 10 = 6.7$
میوه ها	۲	10
شیر	۰	$\frac{1}{2} * 10 = 5$
گوشت	۲	10
جمع امتیازها	۸ (امتیازی که به آن تعلق می گیرد: 7)	$8.3+6.7+10+5+10=40$
جمع نهایی		$40+7=47$



تفسیر رژیم غذایی مریم: بایستی بررسی و کامل شود

خوشه

