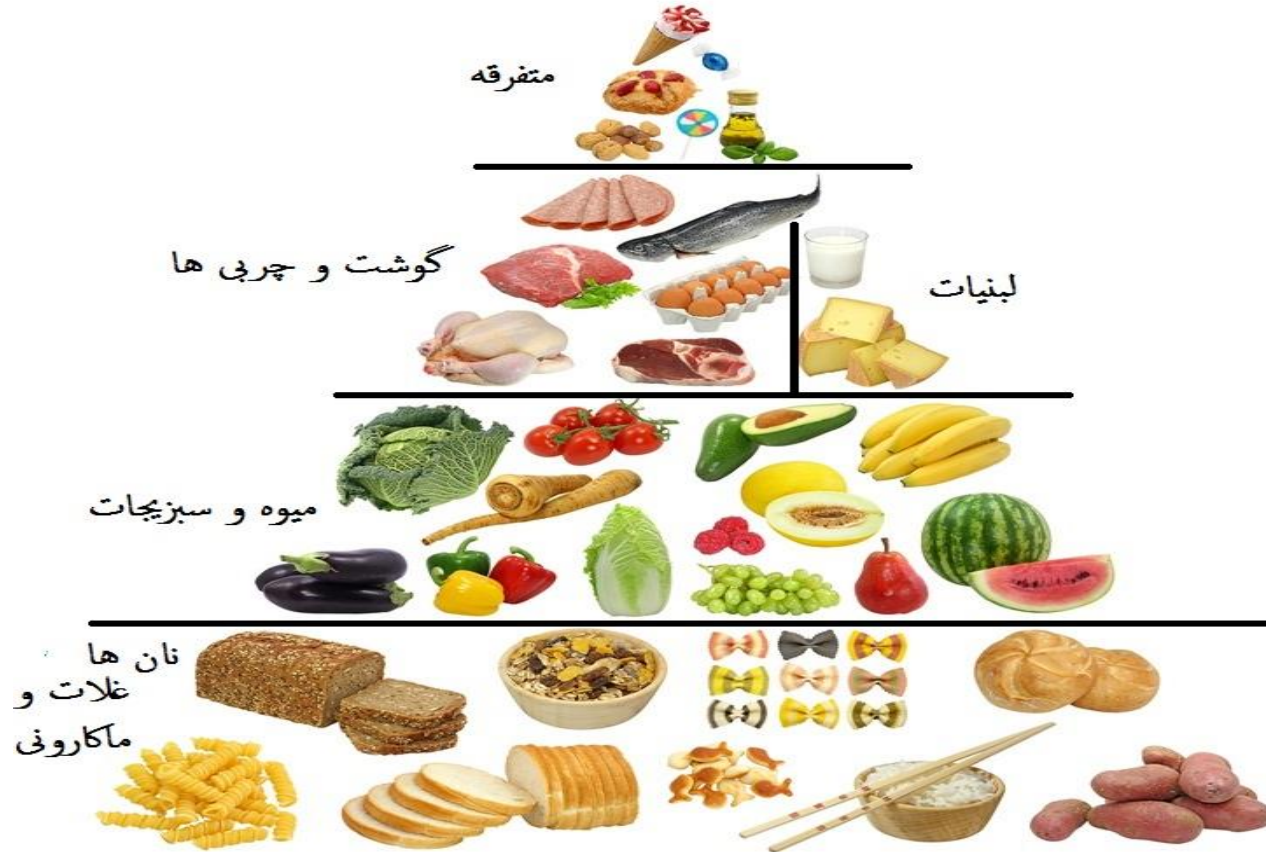


## تغذیه

- تغذیه خوب برای سلامتی بسیار مهم است. این انرژی را به بدن شما می دهد و به شما کمک کند تا خوب رشد کنید.
- شما برای حرکت کردن ، نفس کشیدن، صحبت کردن، کار کردن ، فکر کردن، نوشتن، غذا خوردن و انجام دادن همه ی کارها به غذای سالم نیاز دارید.
- بچه ها در سن رشد هستند و اختلالات تغذیه ای موجب اختلال در رشد آنان می شود.
- در این سن سرعت رشد به تدریج افزایش یافته و بین سنین ۵ تا ۱۰ سالگی حدود ۳۰ سانتی متر به قد و ۱۲ کیلوگرم به وزن افزوده می شود .
- برای داشتن یک تغذیه سالم هیچ گروه غذایی از دیگری مهمتر نیست شما به همه آنها نیاز دارید آنچه مهم است مقدار مصرف است.



# طبقه بندی خوراکی ها



## میوه ها و سبزیجات

سبزی ها و میوه ها غنی از ویتامین ها و انواع  
املاح و فیبر است.

نقش میوه ها و سبزیجات

افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها، ترمیم  
زخم ، سلامت چشم و بینائی، سلامت پوست  
و کمک به متابولیسم



# گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

انواع گوشت های قرمز گاو و گوسفند و شتر

انواع گوشت سفید ماهی ها و پرندگان

تخم مرغ و احشائی مثل دل، جگر، زبان، قلوه

انواع حبوبات و سویا

انواع مغزها

پروتئین آهن روی و برخی از ویتامین های گروه ب

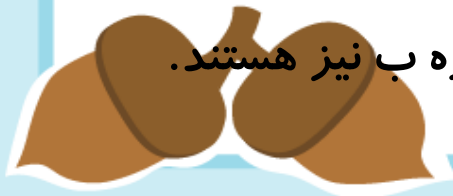
نقش مهم در رشد و نمو، خون سازی و حفظ سلامتی در کلیه سنین، نمو

سیستم عصبی و ماهیچه ای

از عمده ترین منابع تامین کننده پروتئین مورد نیاز برای همه افراد در تمام

سنین می باشد.

این گروه منابع خوبی از آهن، روی و ویتامینهای گروه ب نیز هستند.



# لبنیات



شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی، دوغ  
مهمترین منبع کلسیم (۹۹٪ کلسیم بدن در استخوان ها قرار دارد)  
موثر در حفظ سلامت و استحکام استخوان ها و دندان ها و ذخایر کلسیم بدن  
تامین کننده کلسیم، فسفر، پروتئین با ارزش و انواع ویتامین های گروه آ و ب  
شیر کم چرب و پنیر کم نمک برای بالغین بر انواع پر چرب و شور ارجحیت دارد  
پنیر علاوه بر صبحانه به همراه سبزیجات و یا در سالاد نیز مصرف شود  
شیر بصورت ساده یا همراه غلات حجیم شده مثل شیرین گندمک، برشتوک ... یا بصورت فرنی و  
شیربرنج بعنوان دسر یا میان وعده در کودکان  
از کشک در انواع غذاها (آش، کدو، بادمجان) استفاده شود.  
اگر مصرف شیر سبب ایجاد نفخ و مشکل گوارشی می شود پیشنهاد می گردد معادل مقدار  
توصیه شده از ماست یا پنیر استفاده شود.



## نان و غلات

- اصلی ترین منبع تامین انرژی و تاثیر گذار بر رشد و سلامت سیستم عصبی
- مواد غذایی مثل گندم برشته ، شیرین گندمک ، پاپ کرن ، بیسکوئیت ، ویفر کیک کلوچه نیز در گروه نان و غلات طبقه بندی می شوند.
  - از نان هایی استفاده کنید که در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده نشده باشد.
  - کربوهیدرات موجود در برنج به سرعت هضم و جذب میشود بنابراین برنج برای جبران ماهیچه ها بعد از فعالیت های جسمی شدید مفید است . نیروی
  - غذا هایی که با غلات کامل مثل بلغور جو ، بلغور گندم ، جو پرک ، نان سنگک ، نان میشوند منابع خوبی از فیبر هستند. بربری تهیه
  - برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را بصورت مخلوط با حبوبات کنید. مصرف



## تنقلات و میان وعده

۳۰٪ نیاز بدن به انرژی و مواد مغذی باید از مصرف مواد غذایی در دو تا سه میان وعده برطرف شود. مصرف یک میان وعده خوب علاوه بر اینکه قدرت بدنی و فکری شما را در طول روز حفظ میکند اگر با وعده غذایی خوب و تحرک بدنی همراه شود. تضمین کننده سلامت بدن و افزایش طول عمر هم میشود.



# خوراکی های غیر مجاز بر اساس آیین نامه بوفه مدارس



ساندویچ و غذاهای دست ساز



FOTOBELFON

نوشابه گازدار



پاستیل

شکلات



پفک

خوراکی های پر نمک و شور



آدامس



چیسی



بچه های عزیز خوب غذا بخورید و ورزش  
یادتون نره.  
چون تضمین کننده سلامت بدن و افزایش  
طول عمر است.

