

۵ کلید برای رژیم غذایی سالم

۱. به نوزادان در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید.

- ✓ از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند.
- ✓ هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد، به او شیر بدهید.

۲. مواد غذایی متنوعی را بخورید.

- ✓ روزانه از هر پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حیویات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

۳. سبزی ها و میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید.

- ✓ میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)
- ✓ سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- ✓ هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید زیرا می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود.
- ✓ میوه ها و سبزی های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک و بدون قند اضافه شده را انتخاب کنید.

۴. از چربی ها و روغن ها بطور محدود مصرف کنید.

- ✓ روغن های گیاهی غیر اشباع (مانند زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی های حیوانی یا روغن دارای چربی های اشباع بالا (به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.
- ✓ گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.
- ✓ مصرف گوشت فرآوری شده (سوسیس و کالباس) که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- ✓ تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ روغن جامد را حذف کنید.
- ✓ مصرف فست فود ها (سوسیس و کالباس و...) را کاهش دهید.

۵. نمک و قند کمتری مصرف کنید.

- ✓ هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید.
- ✓ مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- ✓ به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک)، میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.



پارستان حضرت زمر(س)

واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

ایمنی غذا، از مرزها تا سفره