

## شیر و لبنیات را روزانه مصرف کنید:

از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.

هفته

هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید.



از لبنیات (شیر پاستوریزه و استریلیزه، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه استفاده کنید.

مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم، رشد قدی و استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

شیر پاستوریزه

شیر پاستوریزه استریلیزه

شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید که دچار چاقی، افزایش چربی خون و بیماری های قلبی عروقی نشوید.

مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید.

## پنج کلبید برای مواد غذایی ایمن



### ۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید.

- ✓ قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده سازی مواد غذایی دستان خود را بشویید.
- ✓ پس از رفتن به توالت دست های خود را بشویید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشویید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.
- ✓ از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

### ۲. مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید.

- ✓ گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.
- ✓ برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل (مانند چاقو و تخته خردکن) جداگانه استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

### ۳. مواد غذایی را کاملاً بپزید.

- ✓ مواد غذایی را کاملاً بپزید، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی.
- ✓ غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آن ها به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده اند. در حالت ایده آل، از یک دماسنج استفاده کنید.
- ✓ برای مصرف مواد غذایی که قبلاً پخته شده اند، آنها را به طور کامل داغ کنید.
- ✓ زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ و یا بریان می کنید از طبخ بیش از حد آن ها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.

### ۴. مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید.

- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
- ✓ تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (توجهاً زیر ۵ درجه سانتی گراد).
- ✓ مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد) نگه دارید.
- ✓ مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
- ✓ برای اینکه مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آن ها را در دمای اتاق قرار ندهید.

### ۵. از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید.

- ✓ از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید.
- ✓ مواد غذایی تازه و سالم را انتخاب کنید.
- ✓ برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ میوه ها و سبزی ها را بشویید، به خصوص اگر خام خورده می شوند.
- ✓ از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن ها گذشته است، استفاده نکنید.



## پنج کلبید 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، حبوبات 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 یا 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 که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- ✓ تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده اند، اجتناب کنید.
- ✓ روغن جامد را حذف کنید.
- ✓ مصرف فست فود ها 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.



## پنج کلبید برای فعالیت بدنی مناسب



### ۱. اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.

- ✓ در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.
- ✓ به تدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.
- ✓ به همراه اعضای خانواده فعال باشید - در خانه و خارج از خانه
- ✓ در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه تر بنشینید.

### ۲. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید.

- ✓ مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.
- ✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ✓ از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

### ۳. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

- ✓ فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.
- ✓ برنامه ریزی کنید تا دوستان تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.
- ✓ انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

### ۴. اگر شما می توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید.

- ✓ فعالیت بدنی با شدت بالا را می توان از ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا بدست آورد.
- ✓ عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می برید، شوید.
- ✓ برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

### ۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

- ✓ نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.
- ✓ برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.
- ✓ نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده ای از فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.



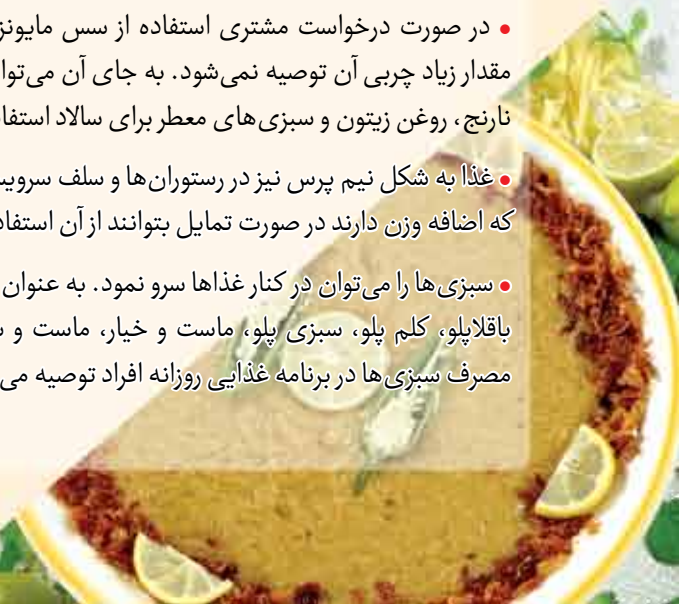
## تغذیه سالم در رستوران‌ها و مراکز جمعی

رستوران‌داران با نوع غذایی که به مصرف کننده عرضه می‌کنند نقش مهمی در سلامت جامعه دارند. در حال حاضر اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا و انواع سرطان‌ها در کشور ما شایع است. مهم‌ترین علل آن مصرف مقادیر زیاد عوامل خطر ایجاد کننده این بیماری‌ها شامل نمک، روغن و قند و شکر و همچنین عدم فعالیت بدنی کافی می‌باشد.



- محصولات غذایی بسته‌بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد.
- از نان‌های واجد بسته‌بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحاً نان حجیم و نیمه حجیم استفاده شود.
- در صورت امکان منوی غذا در هر وعده به صورت متنوع باشد تا افراد بتوانند بسته به نیازهای غذایی و سلیقه خود غذای مناسب و مورد نظر خود را انتخاب کنند. به عادات غذایی و غذاهای محلی (با در نظر گرفتن کیفیت و سلامت آن‌ها) در تهیه منوی غذایی توجه شود.
- در رستوران‌ها و سلف سرویس‌ها باید از ظرف‌ها و وسایل غذاخوری سالم و بدون شکستگی و لب پریدگی استفاده شود و پس از هر بار مصرف به دقت شستشو و گندزدایی شوند.
- مواد غذایی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی در محلی خشک، تمیز، دارای تهویه کافی و دور از دسترس حشرات و آفات انباری باید نگهداری شوند.

- سرو یک نوع میوه مناسب با فصل همراه با غذا، بخشی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.
- با توجه به روند روبه گسترش بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و انواع سرطان‌ها که مستقیماً در ارتباط با مقدار و نوع چربی مصرفی است، از قراردادن کره حیوانی و گیاهی در کنار غذاها مثلاً چلوکباب و یا جوجه کباب همراه با برنج خودداری شود.
- در صورت درخواست مشتری استفاده از سس مایونز همراه با سالاد به علت مقدار زیاد چربی آن توصیه نمی‌شود. به جای آن می‌توان از آب لیمو، سرکه، آب نارنج، روغن زیتون و سبزی‌های معطر برای سالاد استفاده کرد.
- غذا به شکل نیم پرس نیز در رستوران‌ها و سلف سرویس‌ها ارائه شود تا افرادی که اضافه وزن دارند در صورت تمایل بتوانند از آن استفاده کنند.
- سبزی‌ها را می‌توان در کنار غذاها سرو نمود. به عنوان مثال سرو غذاهایی مثل باقلاپلو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی به منظور افزایش مصرف سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه افراد توصیه می‌شود.





با توجه به این که یکی از اقدامات اساسی در زمینه اصلاح الگوی مصرف غذا، توجه به نحوه طبخ و توزیع غذا در مراکز عمومی و رستوران‌های ادارت دولتی و خصوصی، مهد کودک‌ها، دانشگاه‌ها، کارخانه‌ها، سربازخانه‌ها، بیمارستان‌ها، مدارس شبانه‌روزی و زندان‌ها می‌باشد، آموزش کارکنان درگیر در مراحل طبخ و توزیع غذا و همچنین آموزش همگانی تغذیه در زمینه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه از الزامات محسوب می‌شود.

نکات ذیل در کلیه رستوران‌ها و مراکز جمعی تهیه و توزیع باید به کار گرفته شود:

- به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون و چربی خون، در طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و تا حد امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی و یا کم‌سرخ با شعله کم تهیه شوند.

- در صورت تهیه غذا به صورت سرخ شده، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود. مصرف روغن جامد و نیمه‌جامد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.



- غذاها به شکل کم‌چربی تهیه شوند به طور مثال پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شود و تمام قسمت‌های چربی قابل رویت گوشت قرمز قبل از طبخ گرفته شود.

- برای تهیه انواع خورش‌ها مثل قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شود. سرخ کردن زیاد و طولانی مدت سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود.

- در صورت سرو کباب کوبیده، دقت شود که تمام قسمت‌های کباب به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد. البته کباب کردن نباید در حدی باشد که باعث سوختن کباب و تولید مواد سرطان‌زا شود.

- یک پیاله ماست همیشه و روزانه در کنار غذا سرو شود، توجه شود ماست پاستوریزه کم‌چرب عرضه شود.

- حبوبات به شکل عدسی، لوبیا پخته و... در برنامه غذایی هفتگی گنجانده شوند.



- نان مورد استفاده روزانه از انواع سبوس‌دار مثل سنگک انتخاب شود.
- به جای انواع نوشابه‌های گازدار که به علت قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی‌لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) موجبات چاقی را فراهم می‌کند، نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ پاستوریزه و کم‌نمک و (بدون گاز)، آب بهداشتی و یا ماء‌الشعیر توصیه می‌شود.

نوشابه‌های گازدار به علت داشتن مقادیر زیاد فسفات، جذب کلسیم غذا توسط بدن را مختل نموده و بدین طریق موجب کمبود کلسیم و نهایتاً پوکی استخوان می‌شوند. در حال حاضر، بررسی‌های مصرف غذایی در کشور حاکی از آن است که نیمی از افراد جامعه با کمبود دریافت کلسیم مواجهند و کاهش دانسیته استخوانی و پوکی استخوان از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای مطرح در کشور به شمار می‌رود.

- با توجه به آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت در زمینه کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز، توصیه می‌شود از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود و نمک مورد استفاده نمک یددار و تصفیه شده باشد و به شرایط صحیح نگهداری نمک



یددار برای حفظ ید آن (ظرف دربسته، پوشش رنگی و غیر قابل نفوذ نسبت به نور) و همچنین تاریخ مصرف تاکید شود. از مصرف سنگ نمک و نمک دریا در شستشوی برنج جداً خودداری شود.

- سرو ماهی به علت نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود. نحوه صحیح طبخ ماهی به شکل کم‌روغن و کم‌سرخ شده حائز اهمیت است و باید مورد توجه قرار گیرد. در صورت امکان ماهی به شکل بخارپز، کبابی و یا داخل فر همراه با سبزی‌های تازه و معطر طبخ شود.

- با توجه به این که ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن باید از سبزی‌ها و میوه‌ها تامین شود، به سرو سبزی و صیفی تازه مثل گوجه‌فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کاهو و کلم به صورت سالاد و یا در کنار غذا و سبزی و صیفی پخته (هویج، چغندر، کلم، گل‌کلم، کدو، لوبیا سبز، نخودفرنگی و...) تاکید شود. در هنگام سرو سبزی خام و سالاد، برای پیشگیری از بیماری‌های انگلی باید به دقت شسته و ضدعفونی شوند.

# ۵ کلید برای ایمنی غذایی

## ایمنی غذا، از مرزها تا سفره

### ۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید

#### چرا؟

در حالی که اکثر میکروارگانیسم‌ها بیماری ایجاد نمی‌کنند، میکروارگانیسم‌های خطرناک به طور گسترده در خاک، آب حیوانات و مردم وجود دارند. این میکروارگانیسم‌ها روی دست‌ها، پارچه‌های پاک کردن و به ویژه نخته‌های مخصوص خرد کردن مواد غذایی وجود دارند و کوچک‌ترین تماس می‌تواند آنها را به مواد غذایی منتقل کند و باعث بیماری‌های ناشی از مواد غذایی شود.

- ❑ قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده‌سازی مواد غذایی دستان خود را بشویید.
- ❑ پس از رفتن به توالت دست‌های خود را بشویید.
- ❑ تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده‌سازی مواد غذایی را بشویید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.
- ❑ از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.



### ۲. مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید

#### چرا؟

مواد غذایی خام، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی و آب و شیره آنها، می‌تواند حاوی میکروارگانیسم‌های خطرناکی باشد که ممکن است در طول آماده‌سازی و ذخیره‌سازی بر روی دیگر مواد غذایی منتقل شوند.

- ❑ گوشت قرمز، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.
- ❑ برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل (مانند چاقو و نخته خردکن) جداگانه استفاده کنید.
- ❑ برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.



### ۳. مواد غذایی را کاملاً بپزید

#### چرا؟

پختن مناسب مواد غذایی تقریباً تمام میکروارگانیسم‌های خطرناک را از بین می‌برد. مطالعات نشان داده‌اند که پختن مواد غذایی در دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد می‌تواند کمک کند تا مطمئن شویم مواد غذایی برای مصرف سالم هستند. غذاهایی که نیاز به توجه ویژه دارند شامل گوشت چرخ کرده، قطعه‌های بزرگ گوشت و تمام ماهیان می‌شوند.

- ❑ مواد غذایی را کاملاً بپزید، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی.
- ❑ غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آنها به ۷۰ درجه سانتی‌گراد رسیده‌اند. در حالت ایده آل، از یک دماسنج استفاده کنید.
- ❑ برای مصرف مواد غذایی که قبلاً پخته شده‌اند، آنها را به طور کامل داغ کنید.



۷۰ درجه سانتی‌گراد

### ۴. مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید

#### چرا؟

اگر مواد غذایی در درجه حرارت اتاق نگهداری شوند، میکروارگانیسم‌ها می‌توانند بسیار سریع تکثیر پیدا کنند. با نگرانی در مورد مواد غذایی در دمای زیر ۵ درجه سانتی‌گراد، یا بالاتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد، رشد میکروارگانیسم‌ها آهسته یا متوقف می‌شود. برخی از میکروارگانیسم‌های خطرناک در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی‌گراد هم رشد می‌کنند.

- ❑ مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
- ❑ تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی‌گراد).
- ❑ مواد غذایی پخته شده را بیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی‌گراد) نگه دارید.
- ❑ مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
- ❑ برای اینکه مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آنها را در دمای اتاق قرار ندهید.



۶۰ درجه سانتی‌گراد  
۵ درجه سانتی‌گراد  
محدوده خطر

### ۵. از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید

#### چرا؟

مواد اولیه، از جمله آب و یخ، ممکن است با میکروارگانیسم‌های خطرناک و مواد شیمیایی آلوده شده باشند. مواد شیمیایی سمی ممکن است در مواد غذایی آسیب دیده و کبک‌زده تشکیل شده باشد. دقت در انتخاب مواد خام و اقلنساف ساده مثل شستشو و پوست کندن ممکن است خطر را کاهش دهد.

- ❑ از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید.
- ❑ مواد غذایی تازه و سالم را انتخاب کنید.
- ❑ برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ❑ میوه‌ها و سبزی‌ها را بشویید، به خصوص اگر خام خورده می‌شوند.
- ❑ از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است، استفاده نکنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر آموزش و ارتقای سلامت - دفتر بهبود تغذیه جامعه - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - مرکز سلامت محیط و کار



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشتی

# ۵ کلید برای رژیم غذایی سالم

## ۱. به نوزادتان 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، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

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

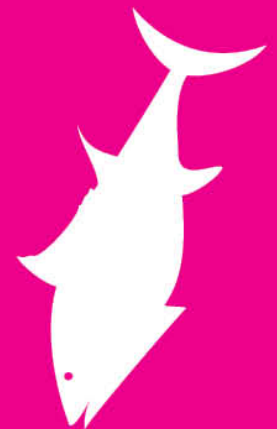
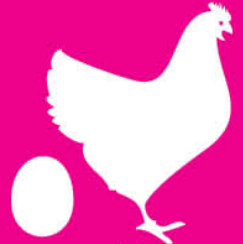
- ✓ میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)
- ✓ سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.
- ✓ هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید زیرا می تواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود.
- ✓ میوه 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 یا 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.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت:  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت - دفتر بهبود تغذیه جامعه -  
دفتر سلامت جمعیت خانوارها و مدارس - مرکز سلامت محیط و کار

وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشتی

ایمنی غذا، از مرز ما تا سفره

## میان وعده های سالم

فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم

### ۲ شیر و فرآورده های آن



انواع ماست و ماست های طعم دار و شیر پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از انواع کم چرب (۲/۵ درصد چربی یا کمتر)، شیر بهتر است به صورت ساده یا ساده غنی شده با ویتامین D و کلسیم باشد اما شیرهای طعم دار مثل شیر کاکائو یا شیر قهوه را نیز می توان مصرف کرد. همچنین انواع پنیر (به جز پنیر خامه ای)، بستنی پاستوریزه (به جز بستنی یخی) نیز مناسب هستند



### ۱ خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع بدون نمک)



خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه خشک)، انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد و مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بوداده و کشمش که همگی بسته بندی شده و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.



### ۶ لقمه سالم



نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز و سفت)، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندی تک نفره و بهداشتی. پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب و کم نمک) باشد.

خیار و گوجه فرنگی شسته شده و گندزدایی شده باشند.

بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد و تخم کدو ...) استفاده گردد.



### ۳ نوشیدنی

دوغ بدون گاز، آب معدنی



### ۴ میوه

انواع میوه مثل سیب، نارنگی و پرتقال و ... (شسته شده و در بسته بندی یک نفره)



### ۷ غذاهای پخته

انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله زرد، فرنی، شیر برنج، سمنو (همه کم شیرین و کم چرب) و ماکارونی. مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند:

- پخت به صورت روزانه
- پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس
- رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی
- مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص غذای داغ، سرو شوند.
- بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شوند.



### ۵ بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه

انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (اعم از سنتی و صنعتی)، بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد. (به تاریخ مصرف آن دقت شود)

