



## میان وعده های سالم



### 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) و انواع مغزیجات (مثل گردو، بادام، کنجد و مغز تخمه و ...) نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده که همگی بسته بندی شده و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.

### شیر و فراورده های آن

انواع ماست و شیر پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و انواع کم چرب



### نوشیدنی

دوغ بدون گاز، آب معدنی دارای مجوز بهداشتی



### میوه جات و سبزیجات

انواع میوه جات و سبزیجات تازه مثل سیب، نارنگی، پرتقال، خیار، هویج و کاهو و ... (شسته شده)



### بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه

انواع بیسکویت و کیک، بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار و بدون کرم و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت (به تاریخ مصرف آن دقت شود)



### لقمه سالم

نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و سبزیجات. پنیر از نوع ساده و پاستوریزه باشد. سبزیجات (خیار، گوجه) شسته شده و گند زدایی شده باشند.

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



### غذاهای پخته

انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم، شله زرد، فرنی، شیر برنج

مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند:

پخت به صورت روزانه و در شرایط بهداشتی باشد

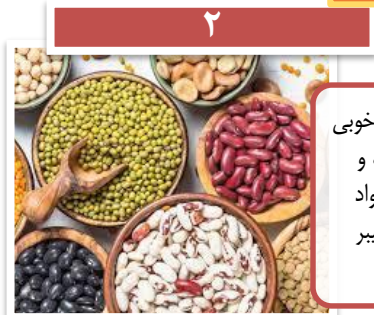
رعایت تنوع در برنامه غذایی

مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف گیاهی مخصوص غذای داغ سرو شود

بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شوند.



## حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید:



۲

حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند.



۱

مصرف حبوبات همراه با غلات مثل عدس پلو، لوبیا با نان جانشین خوبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.



۴

حبوبات و غذای پخته شده با آن را هفته ۲ تا ۳ بار بخورید.



۳

در وعده غذایی اصلی (مثل صبحانه) خوراک های مثل عدسی، لوبیا پخته و آش بخورید.



۵

بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید که ارزش پروتئینی آن بیشتر شود.



چهار

• هر روز در وعده های غذایی اصلی و میان وعده ها از سبزیجات خام و پخته بخورید.



سه

• روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج و کاهو که حاوی آهن هستند مصرف کنید



دو

• از سبزی های نارنجی، قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلواپی و گوجه فرنگی که حاوی ویتامین A هستند بیشتر مصرف کنید.



یک

• سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید که دچار چاقی و اضافه وزن نشوید.

سبزیجات بیشتری مصرف کنید

## مصرف نمک را محدود کنید:



## میوه بیشتر مصرف کنید



میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامتی ما دارند.



در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه ها مصرف کنید



هر روز ۳ بارمیوه بخورید.



به جای آب میوه از خود میوه استفاده کنید



از انواع میوه های زرد، نارنجی، قرمز بیشتر استفاده کنید

## مصرف مواد قندی را محدود کنید:

۱- مصرف زیاد مواد قندی موجب چاقی و اضافه وزن و دیابت می شود.



۲- به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار از آب، دوغ، آبمیوه طبیعی استفاده کنید.



۳- مصرف قند، شکر و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه را کم کنید.



۴- بهتر است به جای انواع شیرینی ها از میوه ها مثل خرما و انواع میوه های خشک در حد اعتدال مصرف کنید



۵- در میان وعده ها به جای شیرینی و شکلات، میوه بخورید.



کلید سلامتی (49) 1402

تهیه کننده  
سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مصادر  
کراوس ۲۰۲۰