

تغذیه قوی


برای قهرمانان CF

CYSTIC FIBROSIS

تهیه و تنظیم: 

نسترن جمادی پور - پرستار CF

(CF- NURSE)

بیمارستان کودکان بندرعباس 



سلام

تو یک قهرمان واقعی هستی
و بدنت برای رشد و انرژی بازی‌ها،
درس و ورزش نیاز به سوخت قوی دارد.
غذاهایی که می‌خوری، قدرت و انرژی بدن تو را می‌سازد.



سخت اصلی: کالری و پروتئین

بدن تو نیاز به کالری و پروتئین بیشتر نسبت به دوستانت دارد. هر وعده غذایی باید شامل پروتئین، چربی و کربوهیدرات باشد.

مثالها:

مرغ، ماهی، تخم مرغ، برنج، نان، شیر و ماست پرچرب.

نکته نوجوانانه: مثل بنزین برای ماشین، بدن تو هم بدون غذا نمی تواند خوب کار کند.



CYSTIC FIBROSIS

ابزار جادویی: آنزیمها

قبل یا همراه غذا، آنزیمها را بخور تا بدن بتواند چربی و پروتئین را جذب کند.

اگر آنزیم را فراموش کنی، انرژی غذایی تو کم می شود و ممکن است ناراحت شوی.

نکته نوجوانانه: این ابزار جادویی باعث می شود غذای تو تبدیل به قدرت واقعی برای بازی و درس خواندن شود.

چربی‌های سالم = انرژی قهرمانی 🥑

اضافه کردن کره، روغن زیتون، آووکادو و مغزها به وعده‌ها کمک می‌کند تا انرژی کافی داشته باشی.
نوجوانان CF باید مطمئن شوند که هر وعده، چربی کافی برای جذب و رشد دارد.



CYSTIC FIBROSIS

میوه و سبزی = رنگین‌کمان سلامتی 🍓

روزانه حداقل ۳ رنگ مختلف میوه و سبزیجات بخور.

موز، هویج، خیار، فلفل دلمه‌ای و گوجه می‌توانند قدرت، بینایی و انرژی بدهند.

نکته نوجوانانه: هر رنگ = قدرت متفاوت برای بدن تو 🌈💡





میان وعده‌های پرانرژی 🍌

اسموتی شیر + موز + کره بادام

ماست پرچرب + پوره میوه

ساندویچ پنیر و سبزیجات



نکته نوجوانانه: 💡

میان وعده = سوخت اضافی برای کلاس، بازی و ورزش ⚡

CYSTIC FIBROSIS



آب و الکترولیت = طلسم جادویی 💧


آب، دوغ رقیق و آبمیوه طبیعی بخور.
در هوای گرم و هنگام ورزش، مقدار آب و نمک را بیشتر کن.

نکته نوجوانانه: 💡

آب = طلسم جادویی برای سرحال بودن و قوی ماندن 💧





نکات عملی و خودمراقبتی  

- ✓ وعده‌ها: ۳ وعده اصلی + ۲-۳ میان‌وعده
- ✓ وزن و رشد خود را هر هفته ثبت کن
- ✓ مسئول مصرف آنزیم‌ها و انتخاب غذای خودت باش
- ✓ ورزش سبک تا متوسط مثل پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری



CYSTIC FIBROSIS

⚠️ علائم هشدار

- ✖️ کاهش وزن یا عدم افزایش وزن
- ✖️ اسهال چرب و مکرر
- ✖️ خستگی یا بی‌حالی زیاد

در صورت مشاهده، سریعاً به پزشک مراجعه کن.

