



اصول تغذیه‌ی صحیح و گروه‌های غذایی

تهیه و تنظیم:
واحد بهداشت

یک لیوان سبزی‌ها هم یک واحد است. نصف لیوان آب میوه یا ۱۴ طالبی متوسط نیز یک واحد میوه است.
توصیه می‌شود، کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی خود سه تا چهار واحد از این روه بگنجانند.

چگونه باید از گروه میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کرد:

حتی‌الامکان سبزی‌ها را باید به صورت خام مصرف کرد زیرا پختن سبزی به ویژه اگر به مدت طولانی باشد موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود. سبزی خوردن، گوجه‌فرنگی، پیاز، گل‌کلم، شلغم، ترب، انواع فلفل سبز مثال‌هایی از سبزی‌های خام هستند و در صورت در دسترس بودن باید مصرف آن‌ها را همراه با غذا تشویق کرد.

میوه‌ها، میان‌وعده‌های مناسبی هستند و باید دانش‌آموزان را تشویق کرد تا برای رنگ‌های تفریح از میوه‌هایی که در منزل موجود است مثل سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، آلو، زردآلو، گلابی و ... که کاملاً شسته شده است یا خود به مدرسه بیاورند.

دانش‌آموزان می‌توانند انواع ساندویچ‌ها را با سبزی‌های مختلف به عنوان میان‌وعده مصرف کنند. مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی. اگر برای وعده‌ی ناهار یا شام، سالاد در نظر گرفته می‌شود نباید از چند ساعت قبل سالاد را تهیه کرد. زیرا ویتامین‌های موجود در اجزاء سالاد مثل گوجه‌فرنگی، پیاز، فلفل دلمه‌ای و ... در معرض هوا تخریب شده، از بین می‌رود.

استفاده از چاشنی‌هایی مثل آب لیمو، آب نارنج، آب غوره و روغن زیتون (اگر در دسترس است) برای سالاد سالم‌تر از انواع سس‌های مایونز و سس سالاد است. می‌توان در منزل با استفاده از ماست، آب لیمو یا سرکه و روغن زیتون و نمک یک سس سالم برای سالاد تهیه کرد.

کودکان سنین مدرسه و دانش‌آموزان را تشویق کنید که از جوانه‌ی گندم و جوانه‌ی ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مادران در منزل جوانه تهیه کنند حتی به عنوان تنقلات می‌توانند برای افراد خانواده به ویژه کودکان و دانش‌آموزان از آن استفاده کنند.

استفاده از انواع سبزی‌های پخته همراه با غذا توصیه می‌شود مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست و یا کشک می‌توان از آن استفاده کرد. هویج پخته، لوبیا سبز، نخودفرنگی پخته، سبب‌زمینی، کدو حلوائی، لپو، گل‌کلم، کرفس، ریواس، کنگر، بادمجان و کدوی خورشیدی پخته از سبزی‌هایی هستند که می‌توان آن‌ها را در کنار غذاهای مختلف مصرف کرد.

روز مصرف کنند. در این صورت سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده‌اند.

چند توصیه:

با توجه به نیاز کودکان سنین مدرسه و نیاز دوران بلوغ به کلسیم که باید از طریق شیر و لبنیات تأمین شود، باید کودکان را تشویق کرد تا در رنگ‌های تفریح در مدرسه به جای نوشابه‌های گازدار، شیر یا دوغ بخورند.

مصرف شیر همراه با بیسکویت، کیک و کلوچه یک میان‌وعده‌ی مناسب برای کودکان و نوجوانان است.

افراد بزرگسال باید حتی‌الامکان از شیرهای پاستوریزه‌ی کم‌چربی استفاده کنند، اما دانش‌آموزان نباید از شیر و لبنیات کم‌چربی و بدون چربی استفاده کنند زیرا ویتامین‌های محلول در چربی به ویژه ویتامین A که در چربی شیر و لبنیات وجود دارد برای رشد بدن ضروری است. از سوی دیگر چربی یکی از منابع عمده‌ی تأمین انرژی است.

در صورت دسترسی نداشتن به شیر پاستوریزه، باید شیر تازه را به مدت یک دقیقه در حال هم زدن جوشاند و سپس مصرف کرد. باید از بستنی‌هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده‌اند، استفاده شود.

هنگام استفاده از کشک باید دقت کرد که کیک‌زدگی و بوی نامطبوع نداشتن باشد. کشک مایع را قبل از مصرف باید به مدت ۵ دقیقه جوشانید.

۱- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها:

انواع میوه‌ها و سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. این گروه شامل:

الف - سبزی‌ها و میوه‌های سرشار از ویتامین A و C مثل سبزی‌ها و میوه‌ها و میوه‌هایی که به رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی هستند مثل اسفناج، هویج، کدو حلوائی، گوجه‌فرنگی، طالبی، زردآلو، هلو، شلیل و انبه.

ب - سایر سبزی‌ها و میوه‌ها مثل گلابی، گیلاس، هندوانه، کرفس، بادمجان، سیب‌زمینی و ... میوه‌ها و سبزی‌ها چون دارای ویتامین و مواد معدنی هستند، برای مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، ترمیم یا بهبود زخم‌ها و سلامت پوست بدن ضروری است.

میوه‌ها و سبزی‌هایی که اندازه‌ی آن‌ها حدوداً به اندازه‌ی یک سیب متوسط است مثل گلابی، پرتقال، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی درشت و ... هر کدام یک واحد هستند. در مورد میوه‌هایی مثل گیلاس و انگور، ۱۲ عدد گیلاس، یک خوشه‌ی کوچک انگور، یک واحد است.

غذا، به مواد جامد یا مایع گفته می‌شود که از راه دهان مصرف می‌شوند و علاوه بر از بین بردن حس گرسنگی، نیازهای بدن را نیز تأمین می‌کنند. غذاها از مواد مغذی یعنی کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب تشکیل شده‌اند. این مواد کم و بیش در همه‌ی غذاها وجود دارند. مواد مغذی مختلف در بدن می‌توانند چنین نقش‌هایی داشته باشند:

- * کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها منابع عمده‌ی تأمین انرژی هستند.
- * پروتئین‌ها نقش سازندگی دارند و به علت نقش ویژه‌ی خود در رشد بدن، در برنامه‌ی غذایی کودکان و نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.
- * ویتامین‌ها و مواد معدنی در حفظ سلامت بدن، تنظیم واکنش‌های شیمیایی و اعمال حیاتی بدن نقش دارند.
- * آب سالم و فیبر (الیاف گیاهی) از جمله اجزای یک رژیم غذایی مناسب هستند.

تغذیه‌ی صحیح به معنای خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از این مواد است که مقدار مناسب این مواد مغذی که برای حفظ سلامت لازمند، نیازهای تغذیه‌ای نام دارد. این نیازها با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند. یکی از بهترین راه‌ها برای اطمینان تأمین نیازهای تغذیه‌ای، استفاده از گروه‌های اصلی غذایی است که عبارتند از:

- ۱- گروه نان و غلات
 - ۲- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
 - ۳- گروه گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها
 - ۴- گروه شیر و لبنیات
- لازم به ذکر است مواد غذایی که در هر گروه قرار می‌گیرند، ارزش غذایی تقریباً مشابهی دارند و می‌توانند جانشین یکدیگر شوند.

۱- گروه نان و غلات:

مواد غذایی مثل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرند. این گروه بیشتر نقش تأمین‌کننده‌ی انرژی بدن را بر عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامین‌های گروه B، آهن و پروتئین نیز هستند.

هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر با یک برش ۳۰ گرمی نان و یا حدود یک کفگیر ماکارونی و یا حدود یک کفگیر پلو، برش ۳۰ گرمی نان سنگک یا بربری و یا تافتون حدود یک کف دست است (۱۰ در ۱۰ سانتی‌متر). اما نان‌هایی مثل لواش که نازک است، چهار برش به اندازه‌ی یک کف دست معادل ۳۰ گرم است.

در سنن مدرسه و بلوغ توصیه می‌شود، روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از مواد غذایی این گروه مصرف شود. مقدار مصرف مواد غذایی این

گروه به نیاز فرد و فعالیت روزانه بستگی دارد. به عنوان مثال اگر دانش‌آموزی در طول روز سه کف دست نان سنگک و دو کفگیر پلو و دو کفگیر ماکارونی بخورد، ۷ واحد از این گروه مصرف کرده است. مواد غذایی این گروه حاوی پروتئین هم هستند و بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می‌دهند. البته این نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات، پروتئین گیاهی است به همین دلیل توصیه می‌شود، این دو نوع پروتئین به صورت مخلوط مصرف می‌شوند مثلاً عدسی با نان، عدس پلو و لوبیاپلو.

کودکان سنن مدرسه و نوجوانان به مصرف ماکارونی علاقه‌مند هستند. ماکارونی هم مثل نان و برنج منبع تأمین انرژی است. می‌توان ماکارونی را با پنیر تهیه کرد (پس از پخته شدن ماکارونی مقداری پنیر روی آن رنده کرد) این غذا ارزش پروتئینی خوبی دارد.

انواع غلات بوداده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بوداده و انواع بیسکویت، ویفر، کیک و کلوچه که در این گروه قرار دارند می‌توانند به صورت میان‌وعده مصرف شوند و بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین کنند.

۲- گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها

انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی)، امعاء و احشا (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم‌مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه‌ها) در این گروه قرار دارند. مواد غذایی این گروه نقش مهمی در تأمین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه بر پروتئین، آهن و روی هم دارند، به همین دلیل برای رشد و خون‌سازی لازم هستند. پروتئین دارای منبع غذایی حیوانی (انواع گوشت‌ها و تخم‌مرغ) و منبع غذایی گیاهی (حبوبات و مغزها) است. پروتئین حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تأمین می‌کند و به همین دلیل پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا نامیده می‌شود. پروتئین تخم‌مرغ با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس از آن پروتئین گوشت، به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند.

پروتئین گیاهی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارد، بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد (مثل عدس پلو، لوبیاپلو، ماش پلو و ...). مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی همراه با یک پروتئین گیاهی نیز ارزش پروتئین را افزایش می‌دهد (مثال: شیربرنج، نان و شیر، نان و ماست، نان و پنیر و ...). کودکان در سنن مدرسه و نوجوانان در دوره‌ی بلوغ باید روزانه ۳-۲ واحد از گروه گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ مصرف کنند. هر واحد از این گروه معادل ۶۰ گرم گوشت (دو تکه متوسط خورشتی) یا یک لیوان حبوبات پخته است. اگر دانش‌آموزی یک عدد تخم‌مرغ در وعده‌ی صبحانه، ۳ تکه متوسط

گوشت (۹۰ گرم) در وعده‌ی ناهار و به اندازه‌ی یک لیوان (یک کاسه‌ی ماست خوری) عدسی یا خوراک لوبیا همراه با نان در وعده‌ی شام بخورد، در واقع سه واحد از این گروه مصرف کرده و نیاز بدن او به پروتئین تأمین شده است.

۳- چند توصیه:

- * استفاده از غلات و حبوبات بوداده و برشته، انواع مغزها مثل گردو و بادام به عنوان میان‌وعده، بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.
- * به جای گوشت قرمز می‌توان از انواع ماهی و مرغ استفاده کرد. ماهی کیلکا یک منبع غنی از پروتئین با کیفیت خوب و ارزان قیمت است.
- * در مصرف مغز و زبان به علت وجود مقادیر زیاد کلسترول نباید افراط کرد.
- * مصرف روزانه‌ی سوسیس و کالباس به علت مواد افزودنی آن (به ویژه نیتریت) سرطان‌زا است و سلامت انسان را به خطر می‌اندازد، توصیه نمی‌شود.
- * حتی‌الامکان بهتر است گوشت مرغ و ماهی به صورت آب‌پز یا کبابی مصرف شود و سرخ نشود.

۴- گروه شیر و لبنیات:

این گروه مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم مورد نیاز به شمار می‌روند. کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آن‌ها نقش ضروری دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می‌گیرند. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین‌های گروه A و B نیز هستند.

مواد غذایی که در این گروه قرار می‌گیرند، ارزش غذایی مشابه دارند و می‌توانند به جای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (کلسیم، پروتئین و ...) موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند. یک واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰ گرم پنیر (معادل دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک مایع یا ۱/۵ لیوان بستنی است. کودکان سنن مدرسه و نوجوانان باید روزانه سه واحد از آن‌ها مصرف کنند. مثال‌های زیر مقدار مصرف روزانه‌ی گروه شیر و لبنیات که نیاز این گروه را تأمین می‌کند، نشان می‌دهد:

- * اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و ۶۰ گرم پنیر مصرف شود، در واقع سه واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است.
- * کودکان سنن مدرسه و نوجوانان می‌توانند بر حسب شرایط محیط و ذائقه و سلیقه‌ی خود، دو لیوان ماست و ۶۰ گرم پنیر در طول