

پیام های تغذیه ای

1- از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.

2- هر روز ۳ بار میوه بخورید

3- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.

4- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.

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

6- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.

7- مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و - برخی از انواع سرطانها را افزایش می دهد.

8- برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.

9- از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس ، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.

۱۰- سعی کنید حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید. زیرا چربی مفید آن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.

۱۱- سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.

۱۲- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شود.

- ۱۳- برای پیشگیری از افزایش کلسترول بد خون، به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان استفاده کنید.
- ۱۴-الیاف (فیبر) موجود در حبوبات و غلاتی که سبو آنها جدا نشده است به کاهش کلسترول خون کمک می کند.
- ۱۵-مصرف کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حیای مقلدار زیادى كلسىترول هسىتند، را محدود كنید.
- ۱۶-برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- ۱۷-به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.
- ۱۸- در هنگام غذا خوردن سعی کنید از نمکدان استفاده نکنید.
- ۱۹-مصرف نمک را کاهش دهید. ولی برای همیان مقیدار کیم از نمیک ییددار تصیفیه استفاده کنید.
- ۲۰-به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- ۲۱-ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک ، کم چرب عادت دهید.
- ۲۲-در مواقعی که گرسنه و خسته هستید هرگز خرید نکنید، زیرا غالبا بیشتر از نیازتان خرید خواهید کرد.
- 23-در صورت داشتن مهمان حتما از تعداد نفرات آنها مطمئن شوید تا بیشتر از نیاز و یا بیشتر از ظرفیت یخچال و فریزر خرید نکنید.
- 24-میوه هایی که کمی پلاسیده شد اند را دور نریزید ، مقادیر اضافه را به صورت برگه های خشک، لواشک و یا کمپوت کم شیرین تبدیل و استفاده نمایید.
- 25-اضافه سبزیجات را پس از شست و شو خشک و یا فریز نمایید.

- ۲۶- برای تامین پروتئین خود می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید
- ۲۷- مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.
- 28- آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.
- 29- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ۳۰- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربیا، انیواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.
- ۳۱- مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب بالا رفتن فشار خون می شود . افراد دچار فشار خون بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارند.
- ۳۲- مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد
- ۳۳- افرادی که غذاهای پر نمک و شور می خورند شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند
- ۳۴- مصرف زیاد نمک مهمترین علت فشار خون بالاست.
- ۳۵- با کاهش مصرف نمک ، خطر فشار خون بالا و سکتة مغزی را کاهش دهید
- ۳۶- آیا می دانید یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف نمک زیاد است؟
- ۳۷- با کاهش مصرف نمک خطر پوکی استخوان را کاهش دهید
- ۳۸- کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از 5 گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود
- ۳۹- حتی سبزی ها و میوه ها هم دارای سدیم (نمک) هستند یعنی نمک پنهان!!
- ۴۰- مواظب نمک پنهان در غذاهایی که می خورید باشید
- ۴۱- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پر نمک مصرف کرده اند شانس افزایش خون بیشتر است.

- ۴۲- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.
- ۴۳- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- ۴۴- به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.
- ۴۵- در هنگام غذا خوردن سعی کنید از نمکدان استفاده نکنید.
- ۴۶- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل پرتقال، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.
- ۴۷- مصرف نمک را کاهش دهید. ولی برای همان مقدار کم از نمک یددار استفاده کنید.
- ۴۸- به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.
- ۴۹- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.
- ۵۰- هنگام طبخ غذا ، مقدار نمک کمتری اضافه کنیم.
- ۵۱- سرسفره از نمکدان استفاده نکنیم.
- ۵۲- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.
- ۵۳- مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی عبارت است از انواع تنقلات شورمانندچیپس،چوب شور ، پفک ، انواع شورها مانندخیارشور،کلم شور ، ترشی ها ، آجیل ومغزهای شور
- ۵۴-انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس ، کالباس ، چیپس ، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
-

- ۵۵- یکی از محورهای اصلی اقتصاد مقاومتی کاهش هزینه بیماری ها با تغذیه سالم است.
- ۵۶- تغذیه سالم ضامن داشتن انسان های سالم برای توسعه کشور است.
- ۵۷- با پیروی از الگوی غذایی سالم می توان هزینه ناشی از انواع بیماریها را کاهش داد.
- ۵۸- جامعه ایی سالم می ماند که افراد آن از غذا و تغذیه سالم برخوردار باشند.
- ۵۹- در اقتصاد مقاومتی ، خودداری از اسراف مواد غذایی یک رکن اصلی است.
- ۶۰- کاهش ضایعات مواد غذایی جلوگیری از هدررفتن منابع کشور است.
- ۶۱- با رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه به سلامت خود کمک کنید.
- ۶۲- تنوع و تعادل یعنی استفاده از 6 گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه.
- ۶۳- گروه غذایی اصلی که باید روزانه و به مقدار متعادل مصرف شوند عبارتند از نان و غلات ، سبزیها ، میوه ها ، شیر و لبنیات ، گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها.
- ۶۴- برای پیشگیری از دیابت سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ۶۵- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی است.
- ۶۶- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف روزانه سبزی و میوه را افزایش دهید
- ۶۷- با مصرف بیشتر سبزی و سالاد از چاقی پیشگیری کنید.
- ۶۸- کودکان خود را از اوایل زندگی به خوردن سبزی و میوه عادت دهید.
- ۶۹- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- ۷۰- آنتی اکسیدان ها مواد سلامت بخشی هستند که در سبزی ها و میوه ها وجود دارند و شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان را از مهمترین خواص آنها میباشد.

۷۱- تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید . با پخت طولانی مدت سبزی ویتامین های موجود در آن کاهش می یابد.

۷۲- برای حفظ ویتامین های سبزی ، به جای آبپز کردن آنها از روش بخار پز استفاده کنید

۷۳- همراه وعده های غذایی حتما از سبزی ها استفاده کنیم . نصف بشقاب غذای خود را از انواع سبزی ها پرکنیم.

۷۴- به جای غذاهای پرکالری مثل نوشیدنی های شیرین ، فست فود ها، شیرینی و شکلات در میان وعده ها از انواع سبزی مثل هویج ، خیار ، گوجه فرنگی و میوه ها استفاده کنید.

۷۵- با خوردن سبزی و سالاد به همراه وعده های غذایی الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشد.

۷۶- از میوه ها و انواع سبزی ها مثل گوجه فرنگی و خیار در وعده صبحانه استفاده کنید.

۷۷- مصرف میوه قبل از غذا موجب کاهش اشتها و کاذب و پیشگیری از چاقی می شود.

۷۸- میوه ها را قبل از مصرف بخوبی شسته و قبل از مصرف پوست آنها را جدا کنید.

۷۹- در برنامه غذایی روزانه از انواع حبوبات استفاده کنید

۸۰- در وعده صبحانه بویژه برای دانش آموزان از غذاهای حاوی حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنید.

۸۱- در تهیه انواع سالاد ها از انواع لوبیا سفید و قرمز استفاده و به ارزش غذایی آن بیفزایید.

۸۲- حبوبات همراه با غلات پروتئین با کیفیت خوب مثل گوشت را فراهم می کنند

۸۳- ترکیباتی بنام فیبر غذایی که در انواع حبوبات وجود دارند با کاهش جذب قند و چربی از دیابت ، چاقی و بالا رفتن چربی خون و سرطان جلوگیری می کنند.

- ۸۴- بجای نان های سفید از انواع نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.
- ۸۵- سلامت استخوان و قلبتان را با کاهش مصرف نمک تضمین کنید.
- ۸۶- چاقی دوران کودکی = ابتلا به فشار خون بالا و دیابت در بزرگسالی
- ۸۷- با مصرف ۳ میوه در روز سرطان را از خود دور کنید.
- ۸۸- مصرف غذاهای چرب و پر نمک هر روز شما را به سکته قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
- ۸۹- مصرف روغن جامد و نیمه جامد طعم سلامتی را از شما می گیرد.
- ۹۰- مصرف میوه و سبزی از کودکی تبدیل به عادت میشود.
- ۹۱- با افزایش مصرف حبوبات از سرطان و دیابت پیشگیری کنیم.
- ۹۲- با کاهش مصرف گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان را از خود دور کنید.
- ۹۳- خوردن یک نیاز است اما خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.
- ۹۴- چاقی بیماریست ، مراقب وزنتان هستید؟
- ۹۵- برای در امان ماندن از بیماری های قلبی هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.
- ۹۶- دوغ و اب میوه های طبیعی را جایگزین نوشابه کنید.
- ۹۷- برای سوزاندن کالری یک لیوان نوشابه + یک بشقاب سیب زمینی + یک همبرگر متوسط باید ۳۰:۲ ساعت بدوید. سه ساعت شنا کنید ۹ ساعت پیاده روی کنید و سه و نیم ساعت فوتبال بازی کنید.
- ۹۸- لبنیات کم چرب را جایگزین لبنیات پر چرب کنید
- ۹۹- با مصرف روغن زیتون قلبتان را از سکته نجات دهید.
- ۱۰۰- با حبوبات آشتی کنید تا چاقی و سرطان سراغتان نیاید.
- ۱۰۱- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین عامل اصلی ابتلا به دیابت است

۱۰۲- با کاهش مصرف قند و شکر، شیرینی سلامتی را بچشید .

۱- انرژی ۱ قاشق شکر = انرژی ۱ عدد سیب

شما کدام یک را انتخاب می کنید.

۱۰۳- مصرف سبزیجات متنوع را در وعده های غذایی روزانه فراموش نکنید.

۱۰۴- دو سوم بشقاب غذایتان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید.

۱۰۵- بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید.

۱۰۶- ادویه جات را جایگزین نمکدان کنید.

۱۰۷- بی خبری ۴ میلیون نفر از ابتلا به دیابت، خوردن مواد قندی و شیرین را به حسرت دائمی تبدیل نکنید.

۱۰۸- با مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین در کودکی طعم تلخ دیابت را در بزرگسالی تجربه می کنید.

۱۰۹- سلامت کبدتان با لذت آنی مصرف فست فودها به خطر می افتد.

۱۱۰- نوشیدن روزانه یک لیوان نوشابه سالی ۷ کیلو به وزنتان اضافه میکند.

۱۱۱- همه مواد غذایی دارای سدیم (نمک پنهان) هستند ،مراقب نمک پنهان باشید.

۱۱۲- از روغن های سرخ کردنی با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد استفاده کنید.

۱۱۳- سالمترین روش طبخ، کباب کردن، بخارپز کردن، آب پز کردن و استفاده از فر می باشد.

۱۱۴- تا می توانید از سرخ کردن غذا، پرهیز کنید

۱۱۵- در هنگام تهیه غذا، هر چه حرارت بیشتر باشد، مواد مضر بیشتری در آن بوجود می آید.

۱۱۶- یادتان باشد، هر چه در مصرف روغن بیشتر خسیس باشید، سلامت شما بیشتر تضمین می شود.

۱۱۷-سکته قلبی در کمین من و شما ،مصرف نمک را کاهش دهیم.

۱۱۸-نمکدانها را از سر میز غذا حذف کنید.

۱۱۹-تغذیه متعادل و متنوع و متناسب = زندگی سالم

۱۲۰-زندگی سالم در گرو تغذیه سالم

۱۲۱-تغذیه سالم = انسان سالم = زندگی سالم

۱۲۲-سلامت قلبتان را قربانی چاقی نکنید.

۱۲۳-مصرف ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی را فراموش نکنید

۱۲۴-بجای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.

۱۲۵-چاقی بیماریست حتی در کودکان!!!!

۱۲۶-چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست

۱۲۷-با مصرف دمنوش های مختلف نمی توان از شر چاقی و اضافه وزن خلاص شد

۱۲۸-فضای مجازی، بی تحرکی ، فست فود دشمن سلامتی در قرن ۲۱

۱۲۹-از همین امروز ورزش را جزو برنامه روزانه خود قرار دهید

۱۳۰-دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کند

۱۳۱-قبل از مصرف غذا سالاد با سبزیجات متنوع ویا همراه غذا سبزی خوردن مصرف

کنید. به عنوان مثال می توانید لبو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالادتان اضافه نمایید.

۱۳۲-در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزیجات تازه استفاده کنید.

۱۳۳- افراد دیابتی حتما در وعده های غذایی شان سبزیجات را فراموش نکنند. چرا که فیبر ها تخلیه ی محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می اندازد و با این کار مانع افزایش ناگهانی قندخون می شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفید هستند .

۱۳۴- از کودکی با اضافه کردن سبزیجات به غذای کودکان او را با سبزیجات آشنا کنید تا به مصرف سبزیجات در طول زندگیشان عادت کنند.

۱۳۵- کودکان معمولا از خوردن سبزیجات خام لذت بیشتری می برند برای آنان سبزیجات خام را تزیین کنید و به جای یک میان وعده به آنان بدهید. آنان را در آشپزی مشارکت دهید، تا تمایل بیشتری نسبت به خوردن سبزیجات در آنان ایجاد شود.

۱۳۶- کودکانی که در سن رشد هستند مصرف فراوان سبزیجات برای آنها اهمیت فراوانی دارد. مصرف این غذاها می تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ - زمانی که کنترل هورمون ها مشکل است- کمک کند.

۱۳۷- سبزیجات یکی از گروه های مهم برای زنان باردار است . که توصیه میشود زنان باردار به طور متوسط ۴ روزانه تا ۵ واحد سبزیجات مصرف کنند. باید دقت کنید که سبزیجات به شکل خام خورده شود البته سبزیجاتی که به شکل خام خورده میشود باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضد عفونی شود.

۱۳۸- از قرار دادن سبزیجات در معرض هوا یا نور خورشید ،پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و و دوریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامینهای موجود در سبزیها می شود خود داری شود.

۱۳۹- از ساندویچ های خانگی که حاوی سبزیجات مختلف هستند به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.

۱۴۰- سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است بدون اب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی ، هویج ، چغندر ، کدو حلوائی و کدوی خورشتی باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ اب افزوده شده کاملا به خورد آن رفته باشد.

۱۴۱- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه ی نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.

۱۴۲- سبزیجات مثل هویج و کدو را رنده کنید استفاده نمایید

۱۴۳- سعی کنید برخی از سبزیجات مانند بادمجان فلفل دلمه کدو ذرت را کبابی نمایید.

۱۴۴- با پیاز گوجه فرنگی قارچ اسفناج فلفل و سیب زمینی می توانید املت دل پذیری تهیه کنید.

۱۴۵- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ را آماده ی مصرف داشته باشید.

۱۴۶- برای تند کردن و خوشمزه تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید

۱۴۷- کودکان و نوجوانان چاق بیشتر احتمال دارد در بزرگسالی هم چاق شوند.

(خطر ابتلا به دیابت، چاقی، بیماریهای قلبی عروقی در دوران بزرگسالی در کودکان و نوجوانان چاق بسیار بیشتر است)

۱۴۸- مصرف بیش از حد نوشابه ، چربی ها ، میان وعده های ناسالم ، شکلات ، شیرینی ، مصرف کم میوه و سبزی ، نخوردن صبحانه و فعالیت بدنی کم باعث بروز چاقی در کودکان و نوجوانان می شود.

۱۴۹- چاقی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش اعتماد به نفس ، استرس ، افسردگی و افت تحصیلی می شود.

- ۱۵۰- اگر چاقی دوران کودکی و نوجوانی کنترل نشود و تا بزرگسالی ادامه یابد باعث بروز دیابت ، بیماری قلبی و درد مفاصل می شود.
- ۱۵۱- افزایش وزن در کودکان و نوجوانان منجر به کاهش اعتماد به نفس ، استرس ، افسردگی و افت تحصیلی در آنها می گردد.
- ۱۵۲- مهم ترین عامل در چاق شدن افراد، تغذیه ناسالم و نداشتن فعالیت بدنی است.
- ۱۵۳- با محاسبه نمایه توده بدنی از چاقی پیشگیری نماییم.
- ۱۵۴- نوجوانان چاق از ورزش های گروهی لذت نمی برند.
- ۱۵۵- استفاده از داروهای لاغری اکثرا مضر هستند و عوارض خطرناکی دارند.
- ۱۵۶- ورزش کنید و رژیم غذایی مناسبی داشته باشید تا ظاهرتان آن طور باشد که می خواهید.
- ۱۵۷- با ورزش و رژیم غذایی مناسب ، وزن خود را کنترل کنید.
- ۱۵۸- چاقی یک بیماری است که می تواند زمینه ساز بیماری های خطرناک تری برای شما باشد . پس به چاقی خود افتخار نکنید.
- ۱۵۹- چاقی قابل کنترل است.
- ۱۶۰- کاهش وزن زمان بر و طولانی است بنابراین واقع بین باشیم.
- ۱۶۱- رژیم های غذایی سخت و طاقت فرسا در درازمدت قابل اجرانیستند و عوارض جبران ناپذیری به جا می گذارند.
- ۱۶۲- از روند کند کاهش وزن گله نکنید . سعی کنید با تغییر عادات غذایی خود و افزایش فعالیت بدنی وزن خود را کنترل کنید و هیچ گاه ناامید نشوید.
- ۱۶۳- فعال بانشاط و سالم زندگی کن.
- ۱۶۴- چاقی نتیجه ی برهم خوردن تعادل در مصرف مواد غذایی و میزان فعالیت بدنی است که به صورت چربی در بدن جمع می شود.

۱۶۵- برای پیشگیری از چاقی هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنیم.

۱۶۶- حذف وعده های غذایی به منظور رسیدن به وزن مطلوب، باعث گرسنگی شدید و نهایتاً منجر به پرخوری می شود.

۱۶۷- برای رسیدن به وزن ایده آل از مصرف میان وعده های ناسالم پرکالری و پرچرب که ارزش غذایی پایینی دارند مثل چیپس ، پفک ، شیرینی ، شکلات ، کلوچه ، کیک ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، سیب زمینی سرخ کرده و نوشیدنی های گازدار خودداری کنیم.

۱۶۸- مصرف خامه ، سرشیر، پنیرخامه ای، کره، ماست پر چرب و خامه ای ، شیر پرچرب و بستنی را کاهش دهیم.

۱۶۹- شیر ، نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی ، انواع میوه های تازه و خشک ، انجیرخشک ، کشمش ،

۱۷۰- بیسکویت های سبوس دار نمونه هایی از میان وعده های غذایی سالم هستند.

۱۷۱- به منظور دستیابی به تناسب اندام سعی کنیم روزانه از میوه ها و سبزی های متنوع استفاده کنیم.

۱۷۲- میوه ها در مقایسه با آب آنها حاوی مقادیر بیشتری از مواد مغذی و فیبر هستند و به کاهش اشتها کمک می کنند.

۱۷۳- برای رشد استخوان ها و افزایش قد ، روزانه از شیر و ماست کم چربی (کمتر از 5.1 درصد چربی) استفاده کنیم.

۱۷۴- برای داشتن رژیم غذایی سالم در طول روز 3 وعده ی اصلی (صبحانه ، ناهار و شام) و 3 میان وعده داشته باشیم.

۱۷۵- خوردن صبحانه باعث افزایش تمرکز و قدرت یادگیری می شود.

۱۷۶- خوردن صبحانه کمک می کند تا در مدرسه هوشیارتر باشیم و تمرکز بیشتری برای یادگیری داشته باشیم.

۱۷۷- برای کنترل وزن و کمک به سلامت قلب و عروق بهتراست پیش از طبخ گوشت ، چربی های آن را جدا کنیم.

۱۷۸- برای پیشگیری از افزایش وزن مصرف سوسیس و کالباس و فست فودها را کنار بگذاریم.

۱۷۹- با جایگزین کردن غذاهای ، بخارپز و آبپز به جای غذاهای سرخ شده به سلامت خانواده کمک نماییم.

۱۸۰- همراه وعده های غذایی حتما از سبزی ها استفاده کنیم . نصف بشقاب غذای خود را از انواع سبزی ها پر کنیم.

۱۹۰- به جای نان سفید (نان لواش و نان باگت) از نان های سبوس دار استفاده کنیم.

۱۹۱- از میوه های تازه و خشک و سبزی ها به عنوان دسر و میان وعده به جای مواد غذایی پرانرژی ، مانند شکلات ، کلوچه ، چیپس و پفک استفاده کنیم.

۱۹۲- نوشابه ها ، آب میوه های صنعتی ، شیرهای طعم دار صنعتی ، نوشیدنی های ورزشی مقدار زیادی انرژی دارند . به جای آنها از آب میوه های طبیعی ، شیر کم چربی و آب استفاده کنیم .

۱۹۳- هر روز صبحانه بخوریم حتی اگر زمان کافی برای صرف آن نداریم.

۱۹۴- از مصرف غذاهای آماده و فوری (فست فود) بپرهیزیم و مصرف این گونه غذاها را حداکثر به یک بار در ماه محدود کنیم.

۱۹۵- آب بهترین نوشیدنی است به جای انواع نوشیدنی های شیرین ، برای فرزندان شیر کم چرب، دوغ یا آب میوه طبیعی تهیه کنید.

۱۹۶- از بشقاب کوچک استفاده کنید و مقدار مناسب غذا در بشقاب بریزید.

- ۱۹۷- با کاهش زمان تماشای تلویزیون و سرگرمی های رایانه ای به کمتر ازدوساعت درروز به حفظ تناسب اندام خود کمک کنید
- تفریح های شاد و پرتحرک مانند نرمش درمنزل یاپیاده روی درپارک را دربرنامه خانواده قراردهید.
- ۱۹۸- زمان مناسب خواب درتنظیم هورمون های بدن و رشد مناسب تاثیردارد.
- ۱۹۹- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۲۰۰- به منظور پیشگیری از اضافه وزن گذاردربشقاب های کوچک مانند بشقاب میوه خوری بکشید.
- ۲۰۱- غذا خوردن درمقابل تلویزیون مساوی است با اضافه وزن و چاقی.
- ۲۰۲- والدین گرامی کودک را وادار به اتمام غذا نکنید.
- ۲۰۳- والدین عزیز به کودک به زور غذا ندهید.
- ۲۰۴- استفاده از شیرینی به عنوان تشویق برای کودکان منجر به اضافه وزن و چاقی آنها می گردد .
- ۲۰۵- برچسب های روی انواع نوشیدنی های گازدار و آب میوه ها را بخوانید تاانواع پرشکرراانتخاب نکنید.
- ۲۰۶- با بررسی برچسب های روی نوشابه و آب میوه و انتخاب کالای کم شیرین از چاقی کودکان خود پیشگیری نمایید .
- ۲۰۷- سعی کنید هرروزدرخانه و همراه بااعضای خانواده غذابخورید.
- ۲۰۸- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در کودک پرورش دهید.
- ۲۰۹- برای سلامتی و نشاط بیشتر در رژیم غذائی روزانه مصرف لبنیات کم چرب ، میوه ، سبزی ، حبوبات و آب به میزان کافی را فراموش نکنید.

۲۱۰- مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای آن با استفاده از ماست، آبلیمو، کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنیم.

۲۱۱- به جای نوشیدنی های گازدار از دوغ کم نمک و بدون گاز، آب و آب میوه های طبیعی استفاده کنید.

۲۱۲- بهترین راه دستیابی به وزن دلخواه داشتن رژیم غذایی کامل، سالم و فعالیت بدنی مناسب است.

۲۱۳- چاقی دوران کودکی علاوه بر افزایش خطر بیماریها در کودکی با افزایش خطر بیماریهای مزمن و کاهش امید زندگی در بزرگسالی نیز ارتباط دارد

۲۱۴- یک کودک چاق در مقایسه با یک کودک طبیعی، حدود 1 برابر بیشتر در معرض خطر چاقی و بیماری های ناشی از آن در بزرگسالی است.

۲۱۵- کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده

۲۱۶- چاقی کودکان ابداء مطلوب نیست و کودکان چاق در مقایسه با کودکانی که وزن طبیعی دارند بیشتر در معرض بیماریهایی نظیر دیابت و مشکلات قلبی هستند.

۲۱۷- تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و تلفن همراه برای مدت طولانی منجر به چاقی در کودکان می گردد.

۲۱۸- کم تحرکی در سنین کودکی، هم منجر به افزایش تعداد سلولهای بافت چربی می شود و هم رشد بافت عضلانی را محدود می کند.

۲۱۹- بازیهای پرتحرک و پویا به خصوص بازیهای دسته جمعی با همسالان یا والدین بهترین فعالیتها برای رشد و ارتقاء سلامت کودکان و پیشگیری از ابتلا آنها به چاقی است.

توصیه های سبزیجات:

۲۲۰- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزیجات متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید.

۲۲۱- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزیجات تازه استفاده کنید.

۲۲۲- افراد دیابتی حتما در وعده های غذایی شان سبزیجات را فراموش نکنند..

۲۲۳- از کودکی با اضافه کردن سبزیجات به غذای کودکان او را با سبزیجات آشنا کنید تا به مصرف سبزیجات عادت کنند.

۲۲۴- کودکانی که در سن رشد هستند مصرف فراوان سبزیجات برای آنها اهمیت فراوانی دارد

۲۲۵- از قرار دادن سبزیجات در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و و دوریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامینهای موجود در سبزیها می شود خود داری شود.

۲۲۶- از ساندویچ های خانگی که حاوی سبزیجات مختلف هستند به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.

۲۲۷- سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشیدی باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملا به خورد آن رفته باشد.

توصیه های مصرف میوه

۲۲۸- ۶/۱ میلیون مرگ و میر فقط به دلیل رژیم کم میوه و سبزی گزارش شده است.

۲۲۹- هر روز ۳ بار میوه بخورید؛ و سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.

۲۳۰- میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.

۲۳۱- از انواع میوه های زرد و نارنجی مانند: خرمالو، طالبی، زرد آلو و استفاده کنید زیرا منابع خوبی برای تامین ویتامین A هستند.

- ۲۳۲-بهترین میوه ها برای افراد دیابتی توت، توت فرنگی، گیلان و هلو و خیار است .
- ۲۳۴-به دلیل باقی مانده سموم در میوه ها پوست میوه ها را جدا کنید.
- ۲۳۵-به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه ها به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- ۲۳۶-فرزندان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود.
- ۲۳۷-به همراه صبحانه یا شام یک لیوان آبمیوه بنوشید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه ها بخصوص آب پرتقال به جذب بهتر آهن کمک می کند.
- ۲۳۸-با ترکیبی از میوه های تازه و خشک شده سالاد میوه تهیه کنید.
- ۲۳۹-آبمیوه طبیعی را با انواع نوشیدنی های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه ها جایگزین نمایید
- توصیه های مصرف روغن:**

- ۲۴۰- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی وروغن را کاهش دهید.
- ۲۴۱- مصرف بیش از حد روغن ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطانها را نیز افزایش می دهد.
- ۲۴۲-از روغن کانولا ، کنجد یا زیتون برای پخت و پز استفاده کنید.
- ۲۴۳-برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.
- ۲۴۴-از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.
- ۲۴۵-از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید.

- ۲۴۶- سعی کنید حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید. زیرا چربی مفید آن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.
- ۲۴۷- در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزی های معطر و آبلیمو آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.
- ۲۴۸- پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را جدا کنید.
- ۲۴۹- سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید..
- ۲۵۰- برای سرخ کردن از روغن سرخ کردن استفاده کنید.
- ۲۵۱- افزایش کلسترول خون از مهمترین عوامل ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی است
- ۲۵۲- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شود.
- ۲۵۳- با انجام دادن ورزش هایی همچون پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری وزن خود را کنترل کنید و چربی خون را کاهش دهید.
- ۲۵۴- اگر کلسترول خون شما بالاست و دارو مصرف می کنید ورزش منظم و رعایت برنامه غذایی کم چربی را فراموش نکنید.
- ۲۵۵- روغن جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می دهد.
- 256- اگر کلسترول خون بالا یا سابقه بیماری قلبی در خانواده دارید، برنامه غذایی کم چربی را رعایت کنید.
- ۲۵۷- فیبر موجود در حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده است به کاهش کلسترول خون کمک می کند.