



تغذیه سالم راهی برای پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان

چاقی ناشی از انباشته شدن بیش از حد یا غیر عادی چربی در بدن می باشد که نهایتاً موجب مشکلات سلامتی خواهد شد. دریافت مواد غذایی کم ارزش و پرانرژی و عادات غذایی نامناسب، کودکان و نوجوانان را به سمت اضافه وزن و چاقی سوق می دهد. عادت های مناسب را بشناسیم و به سلامتی خود کمک کنیم.

 <p>آب بنوشید بهترین نوشیدنی، آب سالم است. مصرف آب نقش مهمی در سلامتی و همچنین کنترل وزن دارد. البته نوشیدن آب همراه غذا و بلافاصله بعد از آن توصیه نمی شود.</p>	 <p>مصرف میوه و سبزی را فراموش نکنید با خوردن میوه و سبزی هم از مواد مفید و مغذی استفاده می کنید و هم با پر شدن معده زودتر احساس سیری خواهید کرد.</p>	 <p>مصرف روزانه شیر و لبنیات را فراموش نکنید استفاده از شیر و فرآورده های آن علاوه بر کمک به رشد و سلامتی، در کنترل وزن و دستیابی به وزن ایده آل هم مفید است.</p>	 <p>مغزتان را با صبحانه بیدار کنید خوردن صبحانه باعث بهبود تمرکز و یادگیری شده و از افزایش وزن جلوگیری می کند.</p>
--	---	--	--

نکات مهم:

- ✓ روزانه از صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب استفاده شود. یک صبحانه کامل عبارت است از نان همراه با برخی مواد غذایی دیگر مثل پنیر و گردو، پنیر و خرما، تخم مرغ، یک لیوان شیر. استفاده از سبزیجات نظیر خیار و گوجه فرنگی نیز توصیه می شود.
- ✓ روزانه از شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵٪) و به جای پنیر خامه ای از پنیر معمولی استفاده شود.
- ✓ هر روز پنج وعده میوه و سبزیجات بخورید. از انواع میوه های فصل مثل سیب، کیوی، گلابی، توت فرنگی، پرتقال، موز، هندوانه، انگور، آلو و سبزی هایی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج، کاهو، کرفس، نخودفرنگی، سبزی خوردن، کرفس و گل کلم درمیان وعده ها استفاده شود.
- ✓ سالم ترین و ارزان ترین نوشیدنی آب سالم است. برای طعم بیشتر و تقویت ایمنی بدن می توان برش هایی از لیمو، خیار و نعناع را به آب اضافه نمود.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع: دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

آدرس: رشت، خیابان ازادگان، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان، تلفن: ۳۳۳۲۵۰۷۳