



معاونت بهداشتی

توصیه های تغذیه ای برای کودکان و نوجوان

با انتخاب نوشیدنی سالم از چاق شدن جلوگیری کنیم

مصرف نوشیدنی های شیرین را ترک کنید

- ✓ آب گاز دار، نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا و سایر نوشیدنی های شیرین حاوی قند و کالری زیاد هستند بنابراین مصرف نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه های گازدار، آبمیوه های تجاری و نوشابه های انرژی زا را به صفر برسانید.
- ✓ شیرهای طعم دار، شیر کاکائو و شیرشکلات حاوی مقادیر زیادی قند هستند.



آنچه می نوشید به اندازه آنچه می خورید اهمیت دارد. بسیاری از نوشیدنی ها حاوی قند فراوان و فاقد مواد مغذی مورد نیاز و ضروری هستند. محدود کردن انواع نوشیدنی های شیرین یکی از راهکارهای مهم پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان بشمار می رود. نوشیدنی های سالم را انتخاب کنید.

آب را بعنوان بهترین نوشیدنی انتخاب کنید

- ✓ برای حفظ وزن ایده آل خود از آب استفاده کنید
- ✓ آب را به همراه تکه های لیمو یا آب لیموترش بنوشید.
- ✓ تشنگی خود را با نوشیدنی های کم کالری برطرف کنید.
- ✓ خارج از منزل حتما به همراه خود آب داشته باشید.



در مصرف آب میوه حتی نوع طبیعی آن افراط نکنید

- ✓ افراط در مصرف آب میوه حتی نوع طبیعی آن موجب اضافه وزن و چاقی در کودکان سنین مدرسه و نوجوانان می شود. بعنوان مثال یک عدد پرتقال ۶۰ کالری دارد در صورتی که یک لیوان آب پرتقال دارای مقدار بیشتری کالری یعنی ۱۱۰ می باشد.



لبنیات را فراموش نکنید

- ✓ شیر و فرآورده های لبنی کلسیم و برخی ویتامین های مهم مورد نیاز را برای بدن تامین می کنند.
- ✓ در میان وعده ها می توانید از یک لیوان شیر کم چرب استفاده کنید.



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