

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# رهنمودهای غذایی ایران

دکتر مینا مینائی

دکتری تخصصی تغذیه

دفتر بهبود تغذیه جامعه

۱۴۰۱/۳/۹

# اهداف آموزشی

❖ آشنایی با رهنمودهای غذایی ایران

❖ آشنایی با گروه های غذایی

❖ آشنائی با هرم غذایی بزرگسالان و کودکان زیر پنج سال

# ضرورت رهنمودهای غذایی

- ✓ رهنمودهای غذایی ابزاری هستند موثر برای ترجمه توصیه های مربوط به دریافت مواد مغذی به توصیه های عملی برای انتخاب درست غذا در زندگی روزمره توسط افراد و خانوارها.
- ✓ رهنمودهای غذایی در هر کشور می توانند به تدوین و اجرای سیاست های غذایی به برنامه ریزان و سیاستمداران کمک کنند.
- ✓ رهنمودهای غذایی ابزاری مهم برای یکسان سازی آموزش همگانی تغذیه کاربردی هستند.

# ضرورت رهنمودهای غذایی

راهکار پیشنهادی WHO/FAO به عنوان نقطه شروع تدوین راهنماهای غذایی یا **Food Based Dietary Guidelines**، شناسایی مواد غذایی و الگوهای غذایی هر جامعه بر اساس تجزیه و تحلیل دقیق اطلاعات الگوی غذای مصرفی و مواد مغذی دریافتی، عادات و فرهنگ غذایی و ارتباط آن با الگوی بیماری ها است.

# طراحی و مدل سازی گروه های غذایی و راهنماهای غذایی ایران در سال های ۱۳۸۵-۱۳۸۲

- ✓ تهیه پیش نویس اولیه گروههای غذایی توسط سه کار گروه تخصصی
- ✓ جمع بندی نهایی ، تعیین گروهها و محتوای راهنمای غذایی
- ✓ طراحی پوسترها
- ✓ شکل هرم برای نمایش گروه های غذایی، به عنوان یکی از ساده ترین اشکال از نظر درک پیام برای بیشتر افراد شناخته شده است.

# طراحی اشکال مختلف برای انتخاب شکل مناسب گروه‌های غذایی ایران

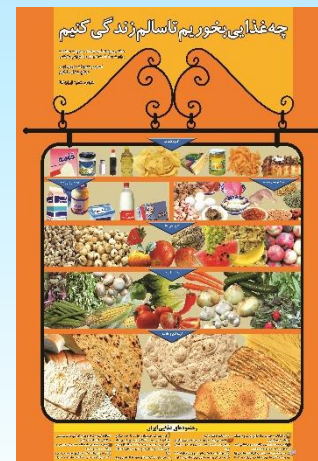
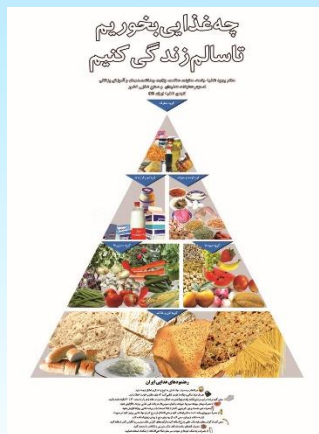
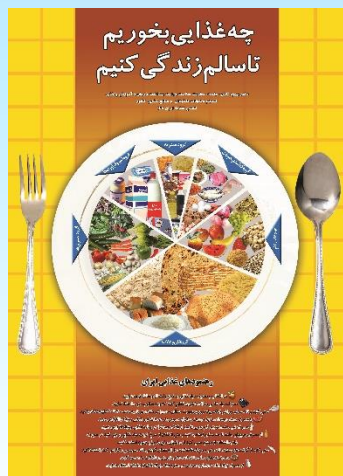
سه شکل برای طراحی مورد توافق قرار گرفت که عبارت بودند از:

۱۷. هرم

۲۷. بشقاب

۳۷. تابلوی چارگوش

هرم به عنوان مناسب‌ترین شکل به تصویب رسید.



# چه غذاهایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم

هرم غذایی ایران در  
سال ۱۳۸۵



دفتر بهبود تغذیه جامعه ، معاونت سلامت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی  
انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور  
انجمن تغذیه ایران (اتا)  
۱۳۸۵





# گروه‌های غذایی ایران، ۱۳۸۵

۱ - گروه نان و غلات شامل نان، برنج، ماکارونی، گندم (ترجیحا انواع سبوس دار)، روزانه ۱۱-۶ واحد  
۲- گروه سبزیها شامل سبزیهای برگ‌گی شکل (انواع سبزی خوردن، سبزی پلو، سبزی های خورشی، کلم، کاهو)، غیر برگ‌گی (خیار، گوجه فرنگی، هویج، سیب زمینی، لوبیا سبز، نخود سبز، ذرت، قارچ)، روزانه ۳-۵ واحد

۳- گروه میوه ها، شامل سیب، انواع مرکبات، انگور و سایر میوه ها، روزانه ۴-۲ واحد

۴- گروه شیر و فراورده های آن شامل شیر، پنیر، ماست، کشک، دوغ، روزانه ۳-۲ واحد

۵- گروه گوشتها شامل گوشت گاو، گوساله، گوسفند، مرغ، ماهی، کنسرو تن ماهی، میگو و تخم مرغ و تخم ماکیان و حبوبات شامل عدس، انواع لوبیا، نخود، لپه، ماش، لپه و مغز هایی مانند گردو، بادام، پسته، بادام زمینی و فندق، روزانه ۳-۲ واحد

۶- سایر مواد غذایی (بمیزان کم)، شامل

الف) چربیها و روغنها، ب) قندهای ساده و شیرینی ها، پ) مواد غذایی نمک سود و شورها

# تعیین قابلیت پیروی از راهنماها در سطح جامعه ( زنان ) سه سال پس از تدوین راهنماهای غذایی ایران (سال ۱۳۸۸)

- اجرای مرحله اول با مشارکت زنان بزرگسال تحت پوشش مراکز بهداشتی -  
درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در تهران
- اجرای مرحله دوم در خراسان شمالی (شهر بجنورد )

# تعیین قابلیت پیروی از راهنماها

آموزش کارکنان بهداشتی- درمانی در مورد هرم و راهنماهای غذایی

آموزش زنان با استفاده از پوستر و پمفلت ، آموزش عملی برای آشناساختن

زنان با روشهای عملی پخت مواد غذایی ارزان قیمت و با ارزش تغذیه ای

بالا

ابزار آموزشی : علاوه بر پوستر و پمفلت، دو کتابچه چاپی باعناوین «

رهنمودهای غذایی ایران» و «چگونه سالم تر آشپزی کنیم»

# تعیین قابلیت پیروی از راهنماها

بهبود رفتارهای غذایی

- ✓ کاهش معنی دار در مصرف گوشت های فرآوری شده
- ✓ افزایش معنی دار در دریافت حبوبات ، مغزها
- ✓ مصرف بیشتر لبنیات کم چرب، گوشت مرغ و ماکیان
- ✓ افزایش فعالیت بدنی روزانه

# تعیین قابلیت پیروی از راهنماها

تعیین موانع پیروی مردم از راهنماهایی غذایی : ذائقه و علایق فردی، مسایل اقتصادی (قیمت غذا و غیره)، علایق، نقش و دخالت همسران و فرزندان در رابطه با انتخاب و پخت غذا (مثلاً تمایل مرد خانوار به مصرف بیشتر گوشت قرمز و غذاهای چرب).

**تعیین تسهیل کننده های مؤثر در پیروی مردم از راهنماهای غذایی:**

حمایت همسران، توصیه پزشک، احساس وظیفه و مسئولیت مادران در قبال سلامت اعضاء خانواده و رسانه های گروهی بویژه تلویزیون و رادیو

# لزوم بازنگری رهنمودهای غذایی

- ✓ تغییرات وضعیت اقتصادی- اجتماعی (افزایش قیمت مواد غذایی، تولید و عرضه مواد غذایی و..)
- ✓ تغییر در رفتارها و عادات غذایی
- ✓ تغییر در الگوهای غذا خوردن
- ✓ تغییر در الگوی بیماری ها

# دلایل بازنگری رهنمود های غذایی ایران

✓ روند افزایشی اضافه وزن و چاقی در جامعه

✓ شیوع بیماری های غیرواگیر مانند دیابت ، بیماری های قلبی عروقی

✓ شیوع ریسک فاکتورهای تغذیه ای از جمله:

■ مصرف زیاد قند ، نمک و چربی

■ مصرف کم سبزی و میوه

■ مصرف کم حبوبات

■ تحرک بدنی ناکافی بعنوان مهمترین دلایل ابتلا به NCD

✓ تغییرات آب و هوایی ( خشکسالی و کم آبی ) و لزوم تغییر الگوی کشت و

تولید مواد غذایی

# فرآیند بازنگری رهنمودهای غذایی در سال ۱۳۹۴

✓ برگزاری جلسات با کارشناسان، متخصصان دانشگاهی و ذینفعان از بخش های مختلف، سازمان بهداشت جهانی و سازمان خواربار و کشاورزی

✓ مرور گروههای غذایی و راهنماهای غذایی نگارش یک ( سال ۱۳۸۵ )



# فرآیند بازنگری رهنمودهای غذایی در سال ۱۳۹۴

تغییر گروههای غذایی و راهنماهای غذایی با توجه به شرایط و وضعیت جدید  
مربوط به

✓ مصرف و تولید

✓ فرهنگ و رفتارهای غذایی

✓ دسترسی به مواد غذایی، وضعیت تغذیه (انرژی و مواد مغذی)

✓ روند الگوی بیماریهای غیر واگیر

✓ با در نظر گرفتن موانع و تسهیل کننده های مؤثر در پیروی مردم از  
راهنماهای غذایی

# فرآیند بازنگری رهنمودهای غذایی در سال ۱۳۹۴

✓ نهایی کردن گروهها و راهنماهای غذایی توسط کمیته علمی

✓ طراحی شکل تصویری راهنماهای غذایی با توجه به تجارب گذشته در

کشور

✓ تهیه برنامه عملیاتی برای اجراء راهنماهای غذایی بازنگری شده

# گروه های غذایی ایران ۹۵

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزی ها

۳- گروه میوه ها

۴- گروه شیر و لبنیات

۵- گروه گوشت و تخم مرغ

۶- گروه حبوبات و مغزدانه ها

۷- سایر:

الف. روغن و چربی

ب. شیرینی ها، قند و شکر

# اهمیت حبوبات در تامین امنیت غذا و تغذیه

- ✓ سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۶، ترویج کشت و مصرف حبوبات را به دلایل زیر مورد تاکید قرار داد:
- ✓ نیاز به آب کم برای تولید با توجه به بحران خشکسالی و کم آبی در کشورهای جهان و در نتیجه پیشگیری از خطرات ناامنی غذایی در کشورها
- ✓ ارزش غذایی حبوبات بعنوان منبع ارزان پروتئین و ریزمغذیهها
- ✓ کمک به دریافت فیبر با توجه به نقش فیبر غذایی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیرواگیر

# جایگاه حبوبات در هرم غذایی ایران

- فراهم بودن امکان کشت و تولید حبوبات در مناطق مختلف کشور
- تنوع حبوبات در کشور
- تنوع غذاهای بومی حاوی حبوبات در مناطق مختلف کشور
- منبع ارزان پروتئین گیاهی در مقایسه با پروتئین حیوانی
- وجود حبوبات بعنوان یکی از اقلام غذایی اصلی در سبد غذایی مطلوب
- نقش حبوبات در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی و بیماری های  
غیرواگیر با توجه به شیوع بالای آنها در کشور

# هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها  
۲-۳ واحد

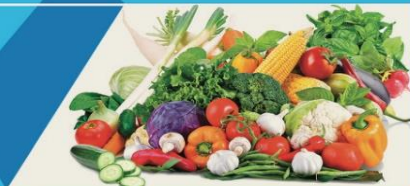


گوشت و تخم مرغ  
۱-۲ واحد



حبوبات و مغزها  
۱ واحد

سبزی‌ها  
۳-۵ واحد



میوه‌ها  
۲-۴ واحد



نان و غلات  
۶-۱۱ واحد

# محورهای مورد تاکید در رهنمود های غذایی ایران

- تاکید بر کنترل وزن و تحرک بدنی
- کاهش مصرف نوشیدنی های دارای قند افزوده
- کاهش مصرف نمک
- حذف روغن جامد و نیمه جامد و مصرف روغن مایع ، توجه به اسید چرب ترانس و اشباع در روغن های مصرفی
- افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها ( تاکید بر مصرف حداقل ۵ واحد سبزی و میوه در روز )
- مصرف روزانه حبوبات
- افزایش مصرف نان و غلات سبوس دار
- تاکید بر مصرف گوشت سفید

# رهنمودهای غذایی ایران ۹۵ ( پیام های کلیدی )

- ۱- برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی ( روزانه ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی ) داشت.
- ۲- هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.
- ۳- هر روز ۳ بار میوه بخورید.
- ۴- حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید.
- ۵- هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید.



# رهنمودهای غذایی ایران ۹۵

- ۶- برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید.
  - ۷- در برنامه غذایی خود از انواع گوشت ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ استفاده کنید.
  - ۸- مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید.
  - ۹- مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید.
  - ۱۰- در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.
  - ۱۱- بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد.
  - ۱۲- رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.
- (غذا)

# تغذیه صحیح

شرط اصلی تغذیه صحیح: رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه

✓ تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن

✓ تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در ۶ گروه اصلی غذایی

✓ بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است.

✓ مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً "یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

# هرم غذایی

✓ هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و مواد غذایی در هر گروه است.

✓ قرارگرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند (مانند قندها و چربی ها) نشان دهنده مصرف کمتر آنها توسط افراد بزرگسال است.

✓ هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

# گروه های غذایی

۱. نان و غلات
۲. سبزی ها
۳. میوه ها
۴. شیر و فرآورده های آن
۵. گوشت و تخم مرغ
۶. حبوبات و مغز دانه ها

# گروه نان و غلات

✓ مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار(سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید(لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

✓ گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیوم و کلسیم می باشد.

✓ میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۱۱-۶ واحد است

# هر واحد از گروه نان و غلات

- ✓ ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش  $10 \times 10$  سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ✓ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته ، یا
- ✓ سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و کورن فلکس، یا
- ✓ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

# برخی نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات

- ✓ استفاده بیشتر از نان های حاوی سبوس ( مثل نان جو و سنگک)
- ✓ کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات با استفاده از مخلوط آنها با حبوبات (مثلا عدس، پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)
- ✓ استفاده بیشتر از نان هایی که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد به دلیل نقش جوش شیرین در کاهش جذب آهن، روی و کلسیم موجود در نان

# گروه سبزی ها

- ✓ انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی
- ✓ میزان انرژی و پروتئین کمتر و فیبر بیشتر در مقایسه با گروه میوه ها (در کل ارزش کالری زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی های نشاسته ای مانند: سیب زمینی ، ذرت ، نخود فرنگی و... از سایر گروه ها کمتر است).



# گروه سبزی ها

✓ گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین های A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است .

✓ میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.

**هر واحد سبزی برابر است با :**

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار ( اسفناج و کاهو ) ، یا
- نصف لیوان سبزی های پخته یا
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

# برخی نکات مهم هنگام استفاده از گروه سبزی ها

✓ استفاده از سبزی های فصل

✓ استفاده از روش پخت به جای آب پز کردن برای سبزی ها به دلیل حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی

✓ استفاده از سبزی ها به عنوان میان وعده

✓ استفاده روزانه از سبزی های غنی از ویتامین C و حداقل یک روز در میان از سبزی های غنی از ویتامین A

# گروه میوه ها

✓ میوه‌ها نیز مانند سبزی‌ها انرژی و پروتئین کمتری دارند.

✓ این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد.

✓ میوه‌ها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، انواع املاح و فیبر هستند.

✓ آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان‌زا دارند.

# گروه میوه ها

- ✓ میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توتها می باشند که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند.
- ✓ میوه های غنی از ویتامین A عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند.
- ✓ میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است .

# هر واحد از گروه میوه ها

- ✓ یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- ✓ نصف گریپ فروت، یا
- ✓ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- ✓ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- ✓ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- ✓ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

# برخی نکات مهم در هنگام استفاده از میوه ها

✓ استفاده از میوه های تازه به عنوان میان وعده در طول روز

✓ استفاده بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه به منظور افزایش دریافت فیبر

✓ استفاده از میوه های خشک در میان وعده ( توجه داشتن به قند زیاد میوه های خشک)

✓ رعایت تنوع در مصرف میوه ها ( به دلیل تفاوت ویتامین ها و ترکیبات مختلف )

# گروه شیر و لبنیات

- ✓ این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد .
- ✓ این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.
- ✓ میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است .

# یک واحد از گروه شیر و لبنیات

- ✓ یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد)، یا
- ✓ ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- ✓ یک چهارم لیوان کشک، یا
- ✓ ۲ لیوان دوغ



# برخی نکات مهم هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات

- ✓ استفاده از شیر پاستوریزه شده کم چربی ( ۲.۵ درصد یا کمتر)
- ✓ استفاده از شیرهای ساده بجای شیرهای طعم دار
- ✓ استفاده از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه کم نمک و کم چرب
- ✓ استفاده از شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D برای جذب بهتر کلسیم

# گروه گوشت و تخم مرغ

- ✓ این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست ، خون، آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند.
- ✓ این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید ( مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است.
- ✓ این گروه حاوی پروتئین ، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.
- ✓ میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است .

# هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ

✓ ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا

✓ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا

✓ یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) ، یا

✓ دو عدد تخم مرغ

# برخی نکات مهم هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ

- ✓ استفاده بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز
- ✓ استفاده از ماهی و آبزیان بعنوان منبع خوبی از امگا ۳ حداقل هفته ای ۲ بار
- ✓ محدود نمودن مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته در افراد مبتلا به چاقی، فشار خون بالا، هایپرکلسترولمی، کبد چرب و دیابت

# گروه حبوبات و مغز دانه ها

- ✓ این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش هستند.
- ✓ حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) می باشند.
- ✓ تامین ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) به منظور تامین اسیدهای آمینه ضروری مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو. بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.

# اندازه یک واحد گروه حبوبات و مغز دانه ها

✓ نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

✓ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

توصیه می شود روزانه یک واحد حبوبات باید مصرف شود.

# چند توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها

✓ استفاده از انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به عنوان میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن در حد متعادل

✓ استفاده از دانه های آفتابگردان، بادام، فندق بعنوان غنی ترین منبع ویتامین

E

# گروه متفرقه

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

## انواع مواد غذایی این گروه

- ✓ چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)
- ✓ شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- ✓ ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره).
- ✓ نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).



# برخی نکات در مورد استفاده از گروه قند ها و چربی ها

- ✓ پرهیز از مصرف روغن جامد و استفاده از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی
- ✓ محدود نمودن مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه و استفاده از نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک بجای آنها
- ✓ محدود نمودن مصرف آب میوه های صنعتی به دلیل قند افزوده
- ✓ محدود نمودن مصرف انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین

# هرم غذایی کودکان زیر پنج سال



کودکان یک تا پنج سال هر روز باید حداقل ۱۸۰ دقیقه (۳ ساعت) فعالیت بدنی مانند راه رفتن، توپ بازی و دویدن داشته باشند.



یک واحد نان و غلات، ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش چهار کف دست یا نصف لیوان برنج یا نصف لیوان ماکارونی پخته  
یک واحد سبزی، یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان سبزی های پخته یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده. یا یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط  
یک واحد میوه، یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی  
یک واحد شیر و فرآورده ها، یک لیوان شیر یا ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر معمولی معادل ۱.۵ قوطی کبریت یا یک چهارم لیوان کشک یا دو لیوان دوغ  
یک واحد گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، ۳۰ گرم گوشت لخم پخته شده یا دو قطعه خورشتی یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزهای (گردو، فندق، بادام، پسته، به شکل بودر شده  
• مصرف روزانه ۳ تا ۲ قاشق مرباخوری روغن مایع و یا کره و محدودیت مصرف نمک، شیرینی، قند و شکر توصیه می شود.

# تعداد واحد های گروه های غذایی کودکان یک تا پنج سال

گروه های غذایی	۱-۲ سال	۲-۳ سال	۳-۵ سال
نان و غلات	۲	۳	۵
شیر و لبنیات	۲	۲	۲
گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها	۱	۱	۲
سبزی ها	۱	۱	۱,۵
میوه ها	۱	۱	۱,۵
متفرقه (روغن و کره)			مصرف روزانه ۲-۳ قاشق مرباخوری روغن مایع و یا کره محدودیت مصرف نمک، شیرینی و قندهای ساده

# برخی نکات در خصوص گروه های غذایی در تغذیه کودکان

❖ نقش مهم میوه های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توتها در افزایش جذب آهن و در برنامه غذایی کودکان

❖ میوه های غنی از بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو، که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ، رشد کودکان و سلامت چشم نقش مهمی دارند.

❖ دادن شیر پاستوریزه گاو به کودکان زیر یک سال ممنوع است.

❖ در برنامه غذایی کودک از ماست پاستوریزه پنیر پاستوریزه کم نمک استفاده شود.

# برخی نکات در خصوص گروه های غذایی در تغذیه کودکان

- ❖ استفاده روزانه از گوشت ها ( منبع خوب از آهن و روی ) در صورت امکان در برنامه غذایی روزانه کودک.
- ❖ خودداری از گنجاندن گوشت های فراوری شده ( سوسیس، کالباس و همبرگر) در برنامه غذایی کودک
- ❖ استفاده از انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن به شکل پودر شده در برنامه غذایی کودک

# برخی مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودک زیر یک سال

بر اساس توصیه انجمن پزشکان اطفال آمریکا باید از دادن شیرگاو به شیرخوار **تا یک سالگی خودداری** شود.

❑ مقدار آهن ، اسید لینولئیک و ویتامین E در شیر گاو پایین بوده ولی مقدار سدیم ، پتاسیم و پروتئین آن زیاد است.

❑ مقدار پایین آهن شیر گاو ، خطر کم خونی در کودکان را افزایش می دهد

❑ مقدار زیاد پروتئین، سدیم و پتاسیم در شیر گاو موجب افزایش بار کلیوی می گردد.

# برخی مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودک زیر یک سال

✓ خودداری از دادن آب میوه طبیعی (۱۰۰ درصد طبیعی و بدون هیچ گونه ماده افزودنی و شیرین کننده) به شیرخوار تا یک سالگی بر اساس توصیه انجمن پزشکان اطفال آمریکا و جایگزین نمودن پوره میوه ها برای کودکان ۷-۱۲ ماهه به جای آب میوه طبیعی

**توجه:** مصرف آب میوه ممکن است منجر به ابتلا شیرخوار به اضافه وزن

، چاقی، اسهال ، نفخ و فساد دندان و افزایش تمایل کودک به غذاهای با

طعم شیرین شود.

# برخی مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودک زیر یک سال

**توجه:** برای کودکان زیر یک سال در شرایط خاص مانند درمان یبوست یا

افزایش جذب آهن در موارد کم خونی، می توان آب میوه طبیعی را به میزان

۶-۱۲ قاشق مرباخوری در روز (۳۰-۶۰ سی سی) توصیه نمود.



# جمع بندی

✓ تاکید بر استفاده از راهنمای غذایی ایران در سیاست گذاری ها و برنامه

ریزی ها

✓ استفاده از راهنمای غذایی ایران در آموزش های تغذیه (کارکنان ، جامعه)

✓ اصلاح الگوی غذایی جامعه با استفاده از راهنمای غذایی

- World Health Organization (WHO). Combined course on growth assessment and IYCF counselling. 2012;1–524.
- WHO. Feeding the Non-Breastfed Child 6-24 Months of Age Feeding the Non-Breastfed Child 6-24 Months of Age. 2004.
- Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B, et al. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*, 2008 .
- Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Mis NF, et al. Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2017.
- Heyman, MB & Abrams SA. Fruit Juice in Infants , Children , and Adolescents : Current Recommendations. *Pediatrics* ,2017.
- Fleischer, DM. Sicherer, SH, TePas, E. Introducing highly allergenic foods to infants and children. *UpToDate* , 2020.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), World Health Organization (WHO) and United Nations University (UNU): Human Energy Requirements. Chapter 3: Energy requirements of infants from birth to 12 months.

# با تشکر از توجه شما



7 10:05AM