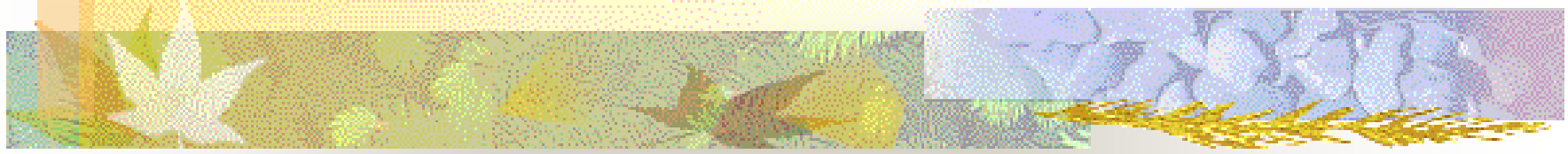


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تغذیه از بدو تولد تا سنین کودکی





ویژگیهای این دوران:

■ شیرخوارگی دوره خوردن، خوابیدن و شاد بودن

■ تغییرات شگرف در رشد و تکامل کودکان تا یکسالگی، هیچ زمان دیگری تکرار نمی شود

نیازهای تغذیه ای کودکان به انرژی:

کیلوکالری به ازاء کیلوگرم	سن (ماه)
118	5/0
114	2-1
107	3-2
101	4-3
96	5-4
93	6-5

مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک

- تازه و سالم است و آسان هضم می شود.
- همواره در درجه حرارت مناسب در دسترس است.
- امکان ابتلا به **بیماری (چاقی)** و **خطر آلرژی** را در شیرخوار کاهش می دهد.
- تماس بدنی نزدیک کودک با مادر، موجب احساس آرامش و امنیت در او می شود.
- ترکیب تغذیه ای شیر مادر همگام با رشد کودک تغییر می یابد.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر

- نیازی به آماده سازی شیر، شستن شیشه شیر و سرپستانک نیست.
- *از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.
- *موجب رضایت خاطر و آرامش می شود.
- *رحم مادر سریعتر به اندازه قبل از بارداری برمی گردد.

هرچه طول دوره شیردهی افزایش یابد، فوائد حاصل از آن بیشتر و موثرتر ظاهر می شود.

Advantages of Breastfeeding

Breastmilk

- Perfect nutrients
- Easily digested
- Efficiently used
- Protects against infections



- Cost less than artificial feeding

Breastfeeding

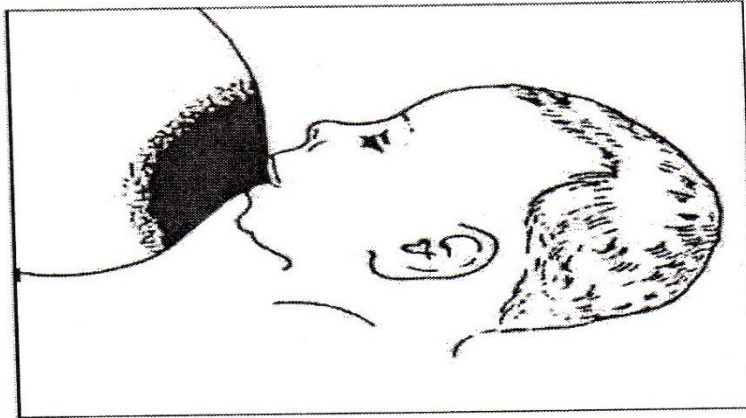
- Helps bonding and development
- Helps delay a new/another pregnancy
- Protects mothers' health

مصرف قطره مولتی ویتامین و آ+د

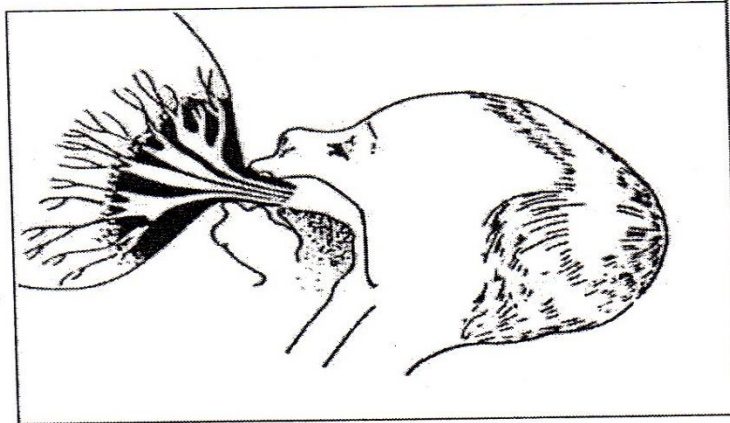
- بنا بر توصیه کمیته کشوری تغذیه :
- از روز ۱۵ بعد از تولد شروع میشود.
- روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین د موردنیاز است که با دادن ۲۰ قطره آ+د یا ۲۵ قطره مولتی ویتامین تامین میشود
- مصرف آ+د یا مولتی ویتامین تا ۲۴ ماهگی ادامه یابد .

Incorrect sucking position

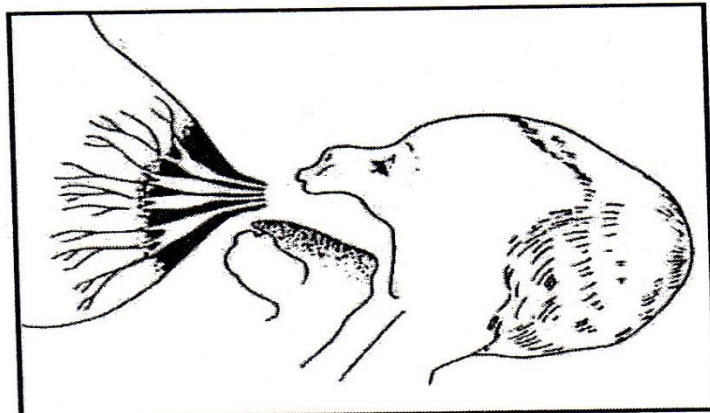
Fig. 8.2 shows how a baby takes the breast in an incorrect position/poorly attached baby. Some people call poor attachment.



(a): A baby suckling in a incorrect position.



(b): A incorrect suckling position. The baby is sucking only the nipple, and the tongue is held back in the mouth.



(c): A baby opening his mouth to take the breast. The nipple is aiming at his palate. His lower lip is aiming well below the nipple.



Fig. 7.1 (a): Good body Position
Face to face attention from the mother

Baby's head and neck is straight or bent slightly back.
Baby's body is turned towards the mother.
Baby's body is close to the mother facing breast.
Baby's whole body is supported.
Mother baby eye contact is there.

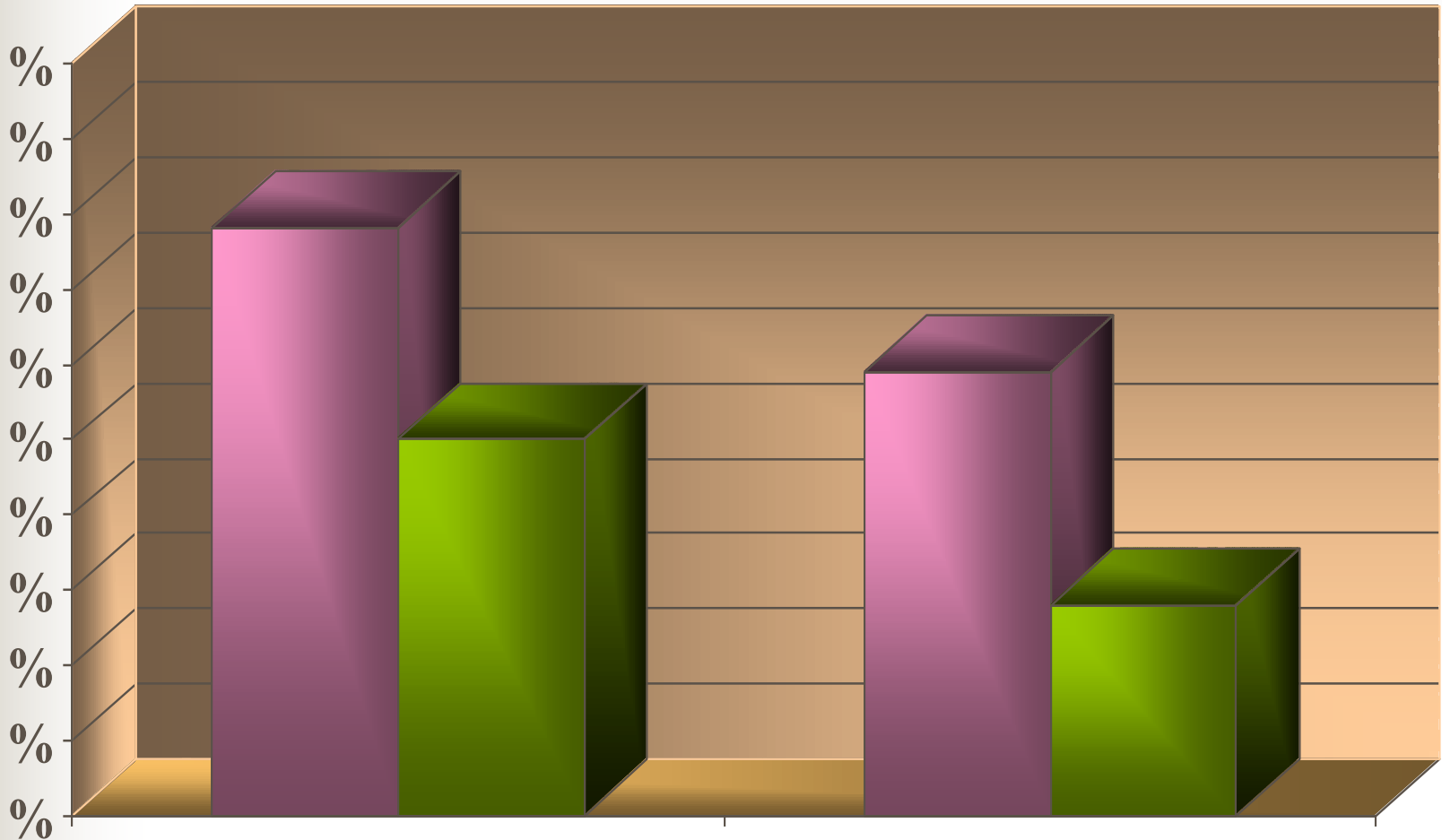


Fig. 7.1 (b): Bad body Position
No mother baby eye contact

- Baby's head and neck not straight.
- Baby's body is turned away from the mother.
- Baby's body is away from the mother.
- Baby's body is not supported
- There is no eye contact between the mother and baby.

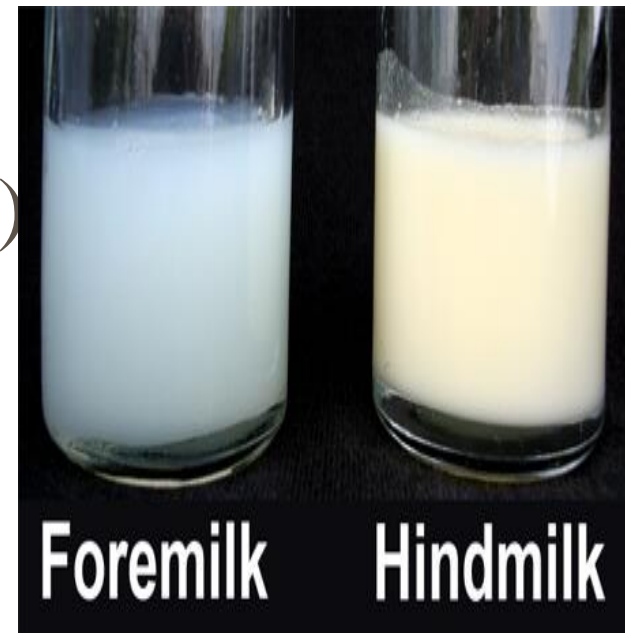
به مادران کمک کنید تا در نیم ساعت اول تولد به نوزادشان شیر بدهند

- تماس در نیم ساعت اول باید برای 30 دقیقه ادامه پیدا کند. چنانچه این تماس حتی 15 دقیقه هم باشد مفید است.
- افزایش شیردهی (پس از زایمان و 2 تا 3 ماهگی)
- تداوم تغذیه انحصاری با شیر مادر
- بهبود مکیدن نوزاد
- بهبود ارتباط مادر و کودک و رفتارهای مادری
- افزایش دمای پوست نوزاد
- میزان بالاتر گلوکز خون (5/1 ساعت بعد از تولد)
- گریه کمتر



Breast milk composition differences (dynamic)

- Gestational age at birth (preterm and full term)
- Stage of lactation (colostrum and mature milk)
- During a feed (foremilk and hindmilk)



متشكرم!



Food for a Healthy *Start*

تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

غذای کمکی را از مقدار کم شروع و بتدریج متناسب با اشتهای کودک بیشتر کنید و غذاهای هر مرحله را به مرحله بعد اضافه کنید.

تولد تا ماه ششم

(شیر مادر برحسب تمایل شیرخوار)



شیر مادر



قطره مولتی ویتامین یا آ+د+د ۲۵ قطره



گوشت مرغ

گوشت قرمز

رشته فرنگی یا ماکارونی

سبزیها (هویج، سیب زمینی جعفری، گشنیز)



برنج



روغن یا کره

۱۵ قطره آهن



عدس و ماش به سوپ کودک اضافه شود



سوپ یا آش



انواع کدو

روغن یا کره

سیب زمینی

شیر جوشیده

هویج



انواع پوره پوره کدو، پوره هویج پوره سیب زمینی



خرما



سیب یا گلابی یا موز رنده شده

ماه هفتم

(شیر مادر + یک وعده غذا شروع کنید و سه وعده برسانید)



شیر جوشیده

شکر



بادام

آرد برنج



فرنی یا حریره بادام و یا هر نوع حریره محلی



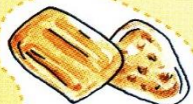
آب جوشیده سرد



آب میوه طبیعی



ماست



انواع نان



زرده تخم مرغ پخته

ماه هشتم

(شیر مادر + ۴ وعده غذا)





آر

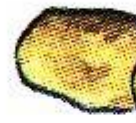


سوپ یا آش
له شده

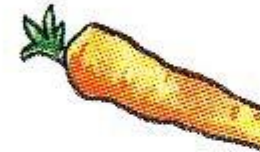


آب جوشیده
سرد

کدو



زمینی



هویج



انواع پوره
کدو، پوره هویج
پوره سیب زمینی



Food for a Healthy Start



مناسبتترین غذاها برای تغذیه تکمیلی ، غذاهایی است که :

❖ نرم و سهل الهضم باشد .

❖ مواد اولیه آن در دسترس خانواده باشد.

❖ قیمت آن ارزان و مناسب عادات غذایی خانواده باشد.

❖ مقوی و مغذی باشد یعنی انرژی ، پروتئین ، املاح و ویتامینهای ضروری کودک را تامین کند.

اصولی که باید در تغذیه تکمیلی رعایت شوند:

- ❖ مواد غذایی از نظر مقدار و نوع باید بتدریج به غذای شیرخوار اضافه شوند.
- ❖ از یک نوع غذای ساده شروع شود و بتدریج به مخلوطی از چند نوع غذا تغییر یابد.
- ❖ از مقدار کم شروع و بتدریج بر مقدار آن افزوده شود.
- ❖ بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود 5 تا 7 روز فاصله لازم است تا شیرخوار به غذای اول عادت کند و بعد غذای جدیدی به او داده شود.
- ❖ غلظت غذاهای کمکی در شروع باید کمی بیشتر از شیر مادر باشند و سپس تدریجا بر غلظت آنها افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذاها به یاد گرفتن عمل جویدن کمک می کند.

❖ غذای کمکی را باید با قاشق به شیرخوار داد و از یک قاشق مربا خوری شروع کرد.

❖ اگر در شروع تغذیه تکمیلی، شیرخوار به غذای بخصوصی بی میلی نشان داد، نباید با فشاری کرد. برای یک تا دو هفته، آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داده شود.

❖ غذای کودک باید تمییز تهیه شود، کاملاً پخته شده باشد و تا حد امکان به اندازه یک وعده تهیه شود.

❖ موقعی که غذای جدیدی شروع می شود، غذای قبلی هم ادامه دارد. بجز مواردی که کودک آنرا نخورد یا عدم تحمل نشان دهد.

❖ در توصیه های غذایی به مادر، باید به مواد غذایی در دسترس و توانایی خرید آن توجه کرد.

مقوی و مغذی کردن غذای کودک :

❖ اضافه کردن موادی که فقط انرژی غذایی کودک را بیشتر میکنند (مقوی کردن) مانند کره

❖ اضافه کردن موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذای کودک را بیشتر می کند (مغذی کردن) جوانه

❖ اضافه کردن مواد غذایی که ویتامین و املاح غذای کودک را بیشتر می کند (مغذی کردن) هویج و جعفری



تغذیه در سنین کودکی

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.

FOOD STANDARDS AGENCY
food.gov.uk

The eatwell plate is a circular diagram divided into five segments, each representing a different food group. The segments are: 1. Green: Fruit and vegetables. 2. Yellow: Bread, rice, potatoes, pasta and other starchy foods. 3. Blue: Milk and dairy foods. 4. Purple: Foods and drinks high in fat and/or sugar. 5. Red: Meat, fish, eggs, beans and other non-dairy sources of protein. The plate is flanked by a silver fork on the left and a silver knife on the right.

Fruit and vegetables

Bread, rice, potatoes, pasta and other starchy foods

Meat, fish, eggs, beans and other non-dairy sources of protein

Foods and drinks high in fat and/or sugar

Milk and dairy foods

© Crown Copyright 2010

تغذیه و رشد در سنین ۱ تا ۲ سالگی

- میزان رشد بعد از سال اول زندگی به طور چشم گیری کاهش می یابد.
- راه رفتن، صحبت کردن و بسیاری از جنبه های رشد روانی، شخصیتی و اجتماعی کودک در این سنین شکل می گیرد.
- تغذیه مطلوب کودک به همراه پیگیری و پایش شاخص های رشد او در تکامل فیزیکی و مغزی کودک نقش بسزائی دارد.

تغذیه در سنین ۱ تا ۲ سالگی

- در سال دوم زندگی ، سرعت رشد نسبت به سال اول کاهش قابل توجهی دارد. به طوریکه گرچه در پایان ۱ سالگی وزن کودک ۳ برابر وزن تولدش شده است اما در پایان سال دوم زندگی وزن کودک به چهار برابر زمان تولد هم نخواهد رسید.
- سرعت رشد قد نیز در این دوران در مقایسه با سال اول عمر کاهش می یابد به نحوی که در مقایسه با سال اول عمر که در حدود ۲۵ سانتی متر به قد زمان تولد اضافه می شود رشد قد در سال دوم در حدود ۱۲/۵ سانتی متر است
- کمتر شدن سرعت رشد وزنی و قدی کودک در سال دوم زندگی که به طور طبیعی روی میدهد ممکن است برخی مادران را نگران کند لذا لازم است مادر در جریان محدوده مطلوب و مورد انتظار افزایش وزن و قد فرزند خود در سال دوم زندگی قرار گیرد .

تغذیه در سنین ۱ تا ۲ سالگی

- **بازی کردن کودکان** یکی از مهمترین رفتارهای موثر در تکامل فیزیکی و ذهنی آنها به خصوص در این سنین به شمار می رود.
- در هنگام بازی حس کنجکاوی و **اعتماد به نفس کودک** رشد می کند و او با قوانین مربوط به رفتارهای اجتماعی آشنا می شود.
- نظر به اهمیت ادامه تغذیه با شیرمادر در این سنین ، در حدود ۳۰ درصد نیازهای روزانه شیرخواران به انرژی در این سنین از طریق شیرمادر تامین خواهد شد. و مابقی آن باید از طریق غذاهای مصرفی شیرخوار - که به **تدریج** شبیه غذاهای **سفره خانوار** خواهد شد - تامین شود.

تغذیه در سنین ۱ تا ۲ سالگی

- بر خلاف سال اول زندگی در این سنین تغذیه با شیرمادر بهتر است نیم تا 1 ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانوار بر تغذیه با شیرمادر اولویت دارد.
- در این سنین تعداد وعده های غذایی کودک در روز باید حداقل 5 وعده باشد بطوری که میزان انرژی در هر وعده غذای مصرفی کودک حدود 100 تا 150 کیلوکالری باشد.

My Plate Planner

A Healthy Meal Tastes Great



The plate method is a simple way to learn healthy portion sizes. Just split the plate into 3 parts, the largest part for vegetables. Note to adults planning meals for smaller children: Remember to use a smaller plate or serve smaller portions if you don't have different plate sizes.



Your hand can help you measure the right amount of food to eat. Use your hand to measure out portions

-  **Palm of Hand**
Amount of Lean Meat
-  **A Fist**
Amount of Rice, Cooked Pasta, or Cereal
-  **A Thumb**
Amount of Cheese
-  **Thumb Tip**
Amount of Peanut Butter

Note to adults preparing meals for children: Use your child's hand to measure portion sizes.



7-inch plate (children)
9-inch plate (adult)



- راهنماهای غذایی برای کودکان ۱-۷ ساله

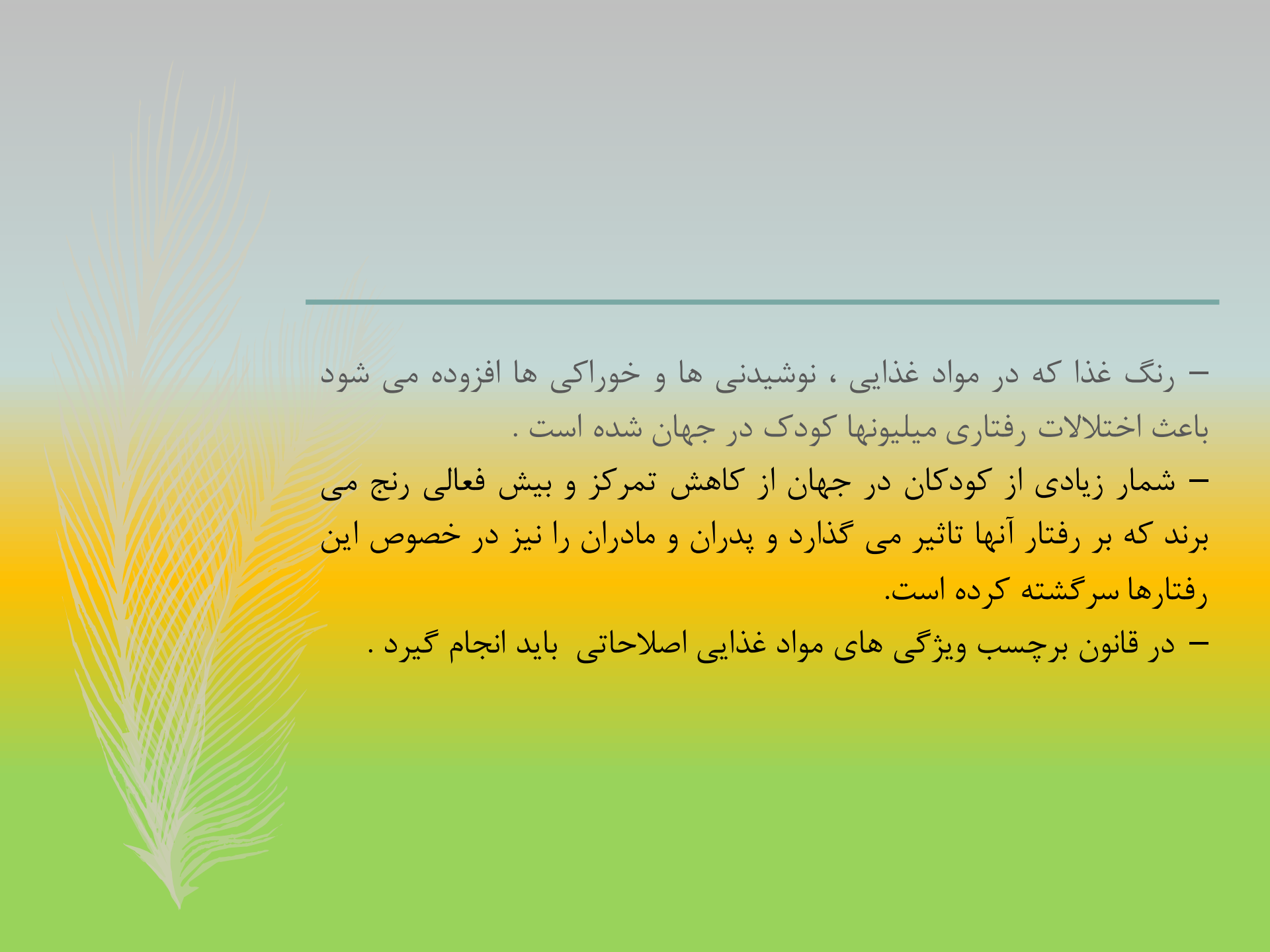
از ۵ تا قبل از ۷ سالگی	از ۳ تا قبل از ۵ سالگی	از ۱ تا قبل از ۳ سالگی	حداقل واحد توصیه شده در روز	گروه های غذایی
۱ ل ۶۰ گرم ۱ ل	$\frac{3}{4}$ ل ۴۵ گرم $\frac{3}{4}$ ل	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ل ۳۰ گرم $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ل	۳	گروه شیر شیر پنیر ماست
۴۵ گرم	۳ ق غ (۴۵ گرم)	۲ ق غ (۳۰ گرم)	۲	گروه گوشت ها گوشت ، مرغ ، ماهی
لازم به ذکر است که هر ۱ عدد تخم مرغ یا $\frac{1}{2}$ لیوان حبوبات پخته یا $\frac{1}{3}$ لیوان مغزها معادل با ۳۰ گرم گوشت می باشد.				
$\frac{1}{2}$ ل	۳-۴ ق غ	۱-۲ ق غ	۳	گروه سبزی انواع سبزی (خام یا پخته)
$\frac{1}{2}$ ل $\frac{1}{2}$ ل	۳-۴ ق غ $\frac{1}{2}$ ل	۱-۲ ق غ $\frac{1}{2}$ ل	۲	گروه میوه انواع میوه انواع آبمیوه
یک برش نان ۳۰ گرمی $\frac{3}{4}$ ل غلات پخته	یک برش نان ۳۰ گرمی $\frac{1}{2}$ ل غلات پخته	$\frac{1}{2}$ یک برش نان ۳۰ گرمی $\frac{1}{2}$ ل غلات پخته	۶	گروه نان و غلات انواع نان ها انواع غلات پخته

- راهنماهای غذایی برای کودکان سنین مدرسه، نوجوانان و بزرگسالان

از ۱۸ سالگی به بعد	حداقل واحد توصیه شده در روز	از ۱۳ تا ۱۸ سالگی	حداقل واحد توصیه شده در روز	از ۷ تا قبل از ۱۳ سالگی	حداقل واحد توصیه شده در روز	گروه های غذایی
۱ ل ۴۵ گرم ۱ ل	۲-۳	۱ ل ۴۵ گرم ۱ ل	۳	۱ ل ۶۰ گرم ۱ ل	۳	گروه شیر شیر پنیر ماست
۶۰-۹۰ گرم	۲-۳	۶۰-۹۰ گرم	۲-۳	۶۰ گرم	۲	گروه گوشت ها گوشت، مرغ، ماهی
لازم به ذکر است که هر ۱ عدد تخم مرغ یا ۱/۲ لیوان حبوبات پخته یا ۱/۳ لیوان مغزها معادل با ۳۰ گرم گوشت می باشد.						
۱/۲ ل ۱ ل ۳/۴ ل	۳-۵	۱/۲ ل ۱ ل ۳/۴ ل	۳-۵	۱/۲ ل ۱ ل ۳/۴ ل	۳	گروه سبزی انواع سبزی (خام یا پخته) سبزی های برگی آب سبزی ها
۱ عدد ۱/۲ ل ۳/۴ ل ۱/۴ ل	۲-۴	۱ عدد ۱/۲ ل ۳/۴ ل ۱/۴ ل	۲-۴	۱ عدد ۱/۲ ل ۱/۲ ل ۱/۴ ل	۲	گروه میوه انواع میوه انواع میوه های پخته انواع آبمیوه میوه های خشک
یک برش نان ۳۰ گرمی ۲/۴ ل غلات پخته	۶-۱۱	یک برش نان ۳۰ گرمی ۲/۴ ل غلات پخته	۶-۱۱	یک برش نان ۳۰ گرمی ۲/۴ ل غلات پخته	۶	گروه نان و غلات انواع نان ها انواع غلات پخته

آموزش کنترل رفتارها به کودکان

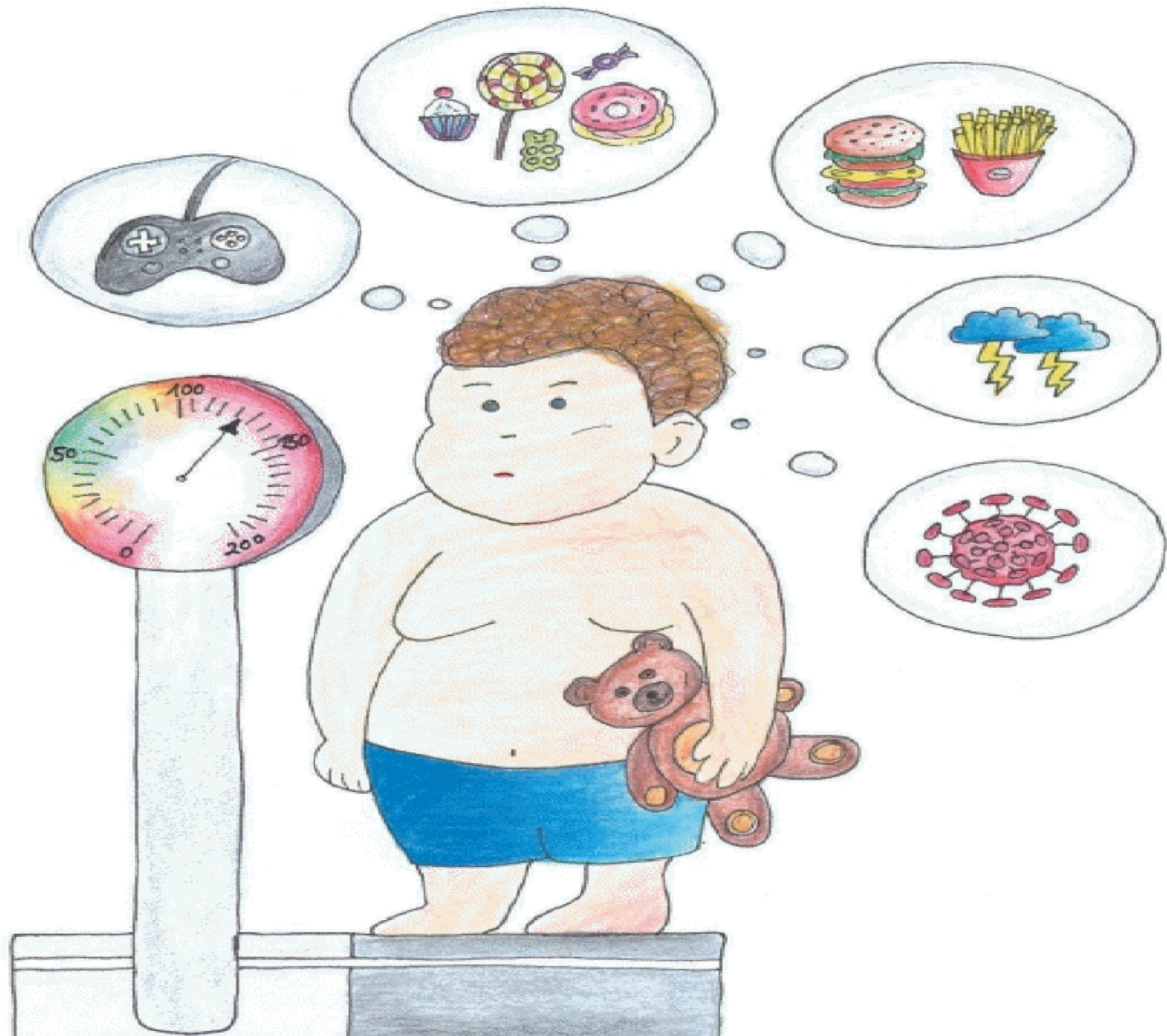
- آموزش کنترل رفتارها به کودکان بویژه در برابر مواد غذایی وسوسه کننده می‌تواند رفتار آنها را بهبود بخشد و بر روی انتخاب‌های غذایی آنها و حتی میزان تماشای تلویزیون و کم تحرکی آنان تاثیر بگذارد.
- بر همین اساس متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند، کمک به کودکان برای آموختن چگونگی کنترل علایق می‌تواند روشی برای مبارزه با ابتلا به چاقی باشد.
- توجه به رفتارهای غذایی کودکان و نیز میزان تحرک بدنی آنان از همان دوران کودکی یعنی 3 تا 5 سالگی ضروری است.
- بایستی آموزش رفتارهای غذایی صحیح را نیز از همین دوران برای کودکان آغاز کرد. بهترین آموزش رفتاری نیز رعایت رفتارهای مطلوب غذایی و نیز پرداختن منظم به ورزش توسط والدین است.

- 
-
- رنگ غذا که در مواد غذایی ، نوشیدنی ها و خوراکی ها افزوده می شود باعث اختلالات رفتاری میلیونها کودک در جهان شده است .
 - شمار زیادی از کودکان در جهان از کاهش تمرکز و بیش فعالی رنج می برند که بر رفتار آنها تاثیر می گذارد و پدران و مادران را نیز در خصوص این رفتارها سرگشته کرده است.
 - در قانون برچسب ویژگی های مواد غذایی اصلاحاتی باید انجام گیرد .

مادران چاق، فرزندانى با وزن بيشتر به دنيا مى آورند.





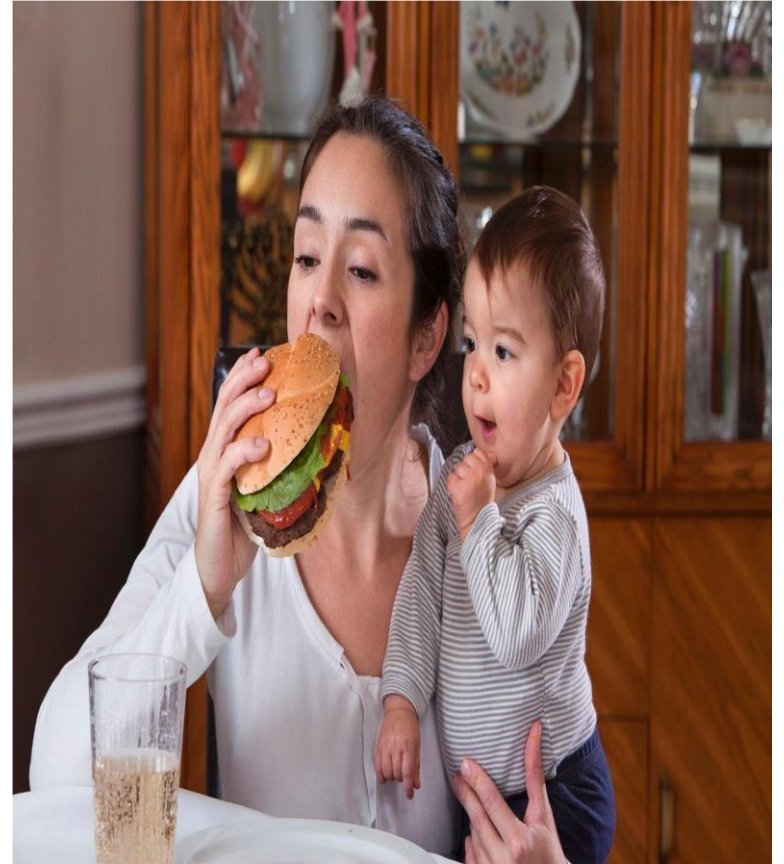




- چاقی باعث افزایش خطر ابتلا به انواع حاد ویروس ها می شود.
- چاقی خطر بستری شدن در بیمارستان را تا ۳ برابر افزایش می دهد.
- چاقی باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شود.
- چاقی ظرفیت ریه را کاهش می دهد و تهویه هوا را دشوار می کند.
- با افزایش شاخص توده بدنی، خطر مرگ را افزایش می یابد.
- تحقیقات نشان داده اند که چاقی با کاهش احتمال اثر بخشی واکسن آنفولانزا، هیپاتیت و کزاز در ارتباط است.



والدين فست فود خور کودکان عاشق فست فود



سالم بخورید سالم خواهند خورد



**7 EASY
Family Diet
FIXES**



عوامل بیولوژیکی، روانی، اجتماعی و رفتاری مرتبط با چاقی
در دوران کودکی

پرداختن به این مسائل نیازمند یک رویکرد چند وجهی یکپارچه
در تمام جنبه های زندگی است.

چاقی، یک علل زمینه ای مهم برای ابتلا به این بیماری و بیماری های دیگری مثل افزایش فشار خون، اختلال در چربی های خون مانند کلسترول، تری گلیسیرید، HDL ، LDL، دیابت نوع ۲، بیماری ها عروق کرونری، سکته ها، بیماری های کیسه صفرا، سرطان، استئوآرتریت می باشد.

افرادی که چاق هستند و یا سایر مشکلات متابولیکی مانند دیابت و فشار خون بالا دارند، بیشتر از دیگران نیاز به بستری شدن در بیمارستان بخصوص بخش مراقبت های ویژه را دارند.



■ در مطالعه ای بر روی ۷۸۴۴ نفر که به مدت ۹ سال انجام شده بود، نشان داد که میزان مرگ ناشی از بیماری های عفونی در افرادی که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشتند، به میزان ۴۰٪ کمتر از افراد بی تحرک بود.

**YOGA FOR
OBESE
CHILDREN**





- ویتامین D از طریق نور آفتاب

- نوشیدن مایعات آب ، آبمیوه تازه

- خواب مناسب و کافی

- شست شوی دستها

- مسواک زدن روزانه (میکروب های دهان کاهش پیدا میکند)

- عدم استفاده آنتی بیوتیک بی رویه

- در معرض قرار نگرفتن دود سیگار

- تغذیه مناسب ، کافی و متنوع یک رژیم غذایی سالم، بر مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و مغزها ،

- مصرف متوسط ماهی، غذاهای لبنی و مرغ، و مصرف محدود گوشت قرمز و فرآوری شده، کربوهیدرات تصفیه شده و شکر تأکید دارد

فعايت فيزيكي روزانه

نقش تغذيه سالم و متعادل و هم چنين داشتن فعاليت بدني و پيروي از اصول سبك زندگي سالم نه تنها خطر ابتلا به بيماري هاي مزمن مثل بيماري هاي قلبي - عروقي، ديابت و سرطان را کاهش مي دهد بلكه باعث ارتقاي عملكرد سيستم ايمني در مقابل بيماري ها مي شود و كيفيت زندگي را افزايش مي دهد.





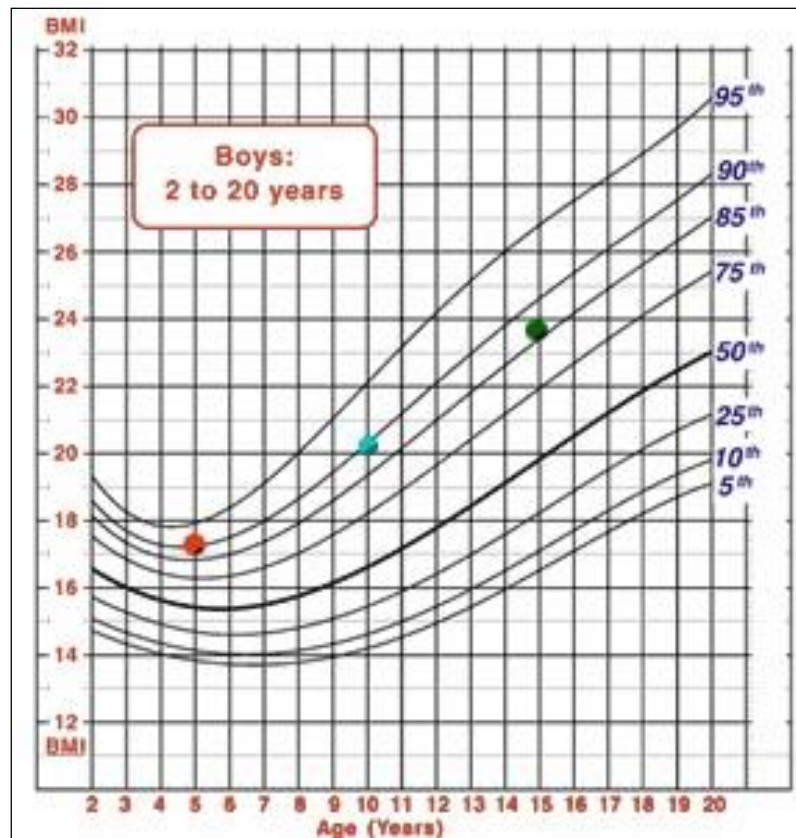
Assessment of Children

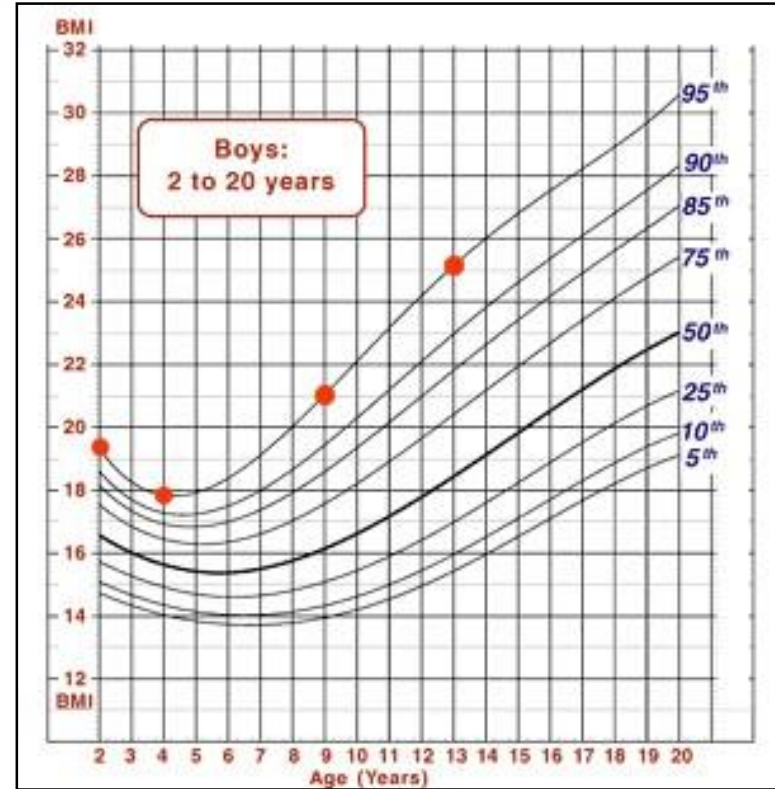
- • Assessments conducted
- □ Complete medical history
- □ Weight, height, body mass index
- □ Waist circumference
- □ Blood pressure measurement
- □ Point-of-care testing
- Blood glucose
- Lipid profile (TC, HDL, LDL, triglycerides)
- High sensitivity C-reactive protein
- □ Quality of life assessment

- Body mass index (BMI) is acceptable for determining obesity **for children two years of age and older.**
- The normal range for BMI in children vary with age and sex.
- $BMI = \frac{\text{Weight in kilogrammes}}{(\text{Height in metres})^2}$



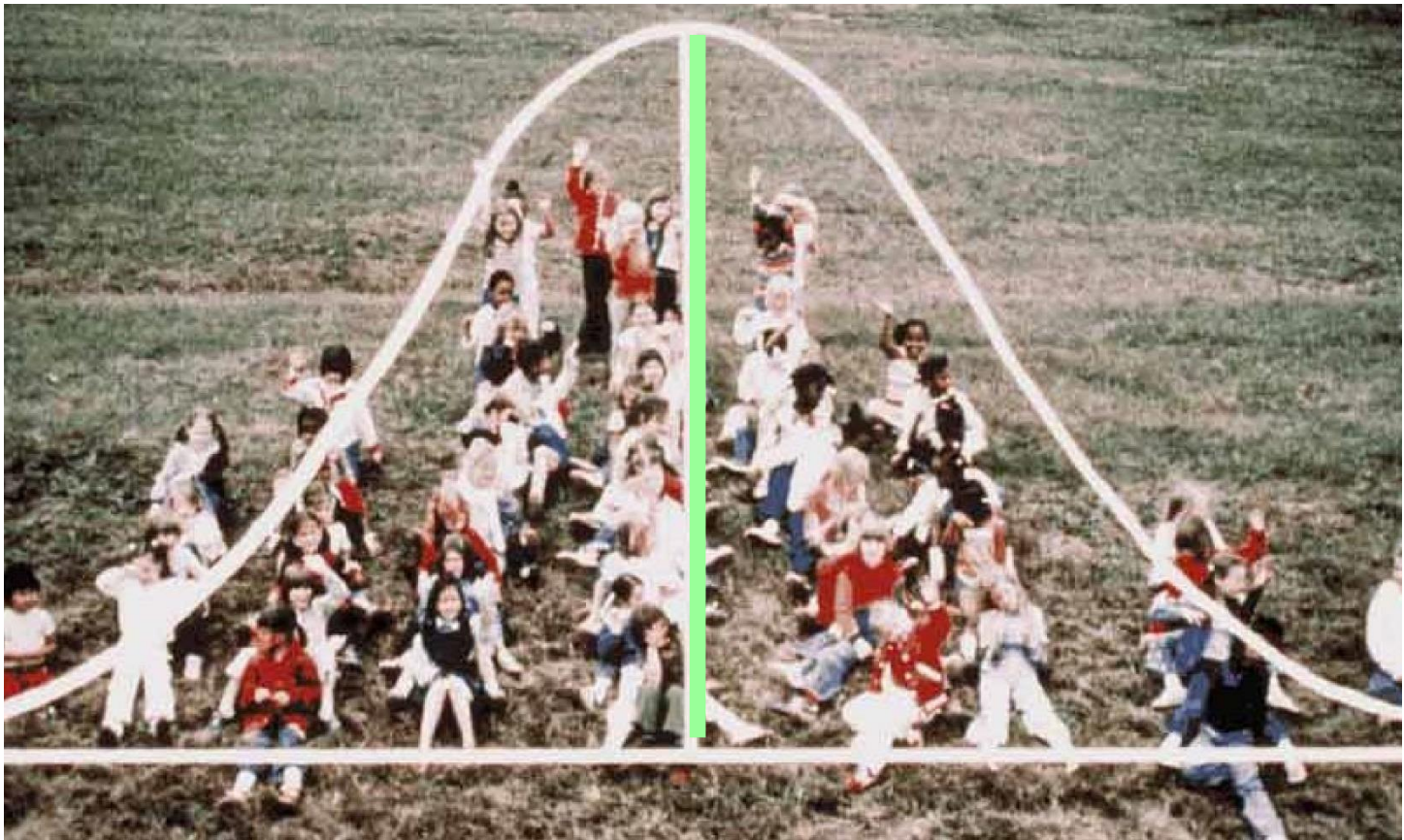
Assessing Child Growth Using Body Mass Index (BMI)-for-Age Growth Charts





Age	2	4	9	13
BMI Value	19.3	17.8	21.0	25.1

What is a Percentile?







مهمترین مشکلات تغذیه ای دانش آموزان

- چاقی ، ، لاغری و کوتاهی قد
- کمبود برخی ریزمغذی های تغذیه ای مانند آهن، روی، کلسیم، ید و برخی ویتامین های گروه B
- بی اشتهای و یا پرخوری عصبی

A well-nourished child

سلامتی

اشتهای مناسب



شادی و نشاط

توجه و تمرکز



حذف وعده های غذایی

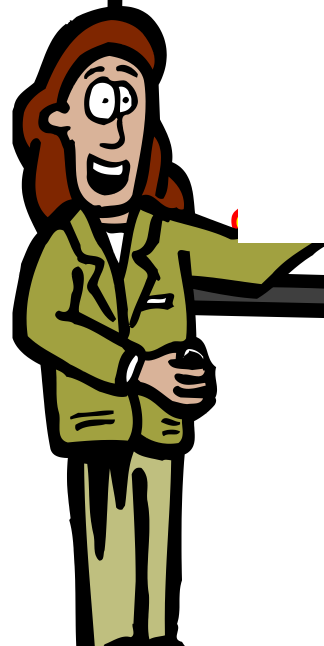
❖ راهکارهای عملی :

-تنظیم زمان خواب

-تهیه صبحانه اشتهای آور

و متنوع

افرادی که صبحانه
می خورند، در طول
روز تمرکز بیشتری
دارند.

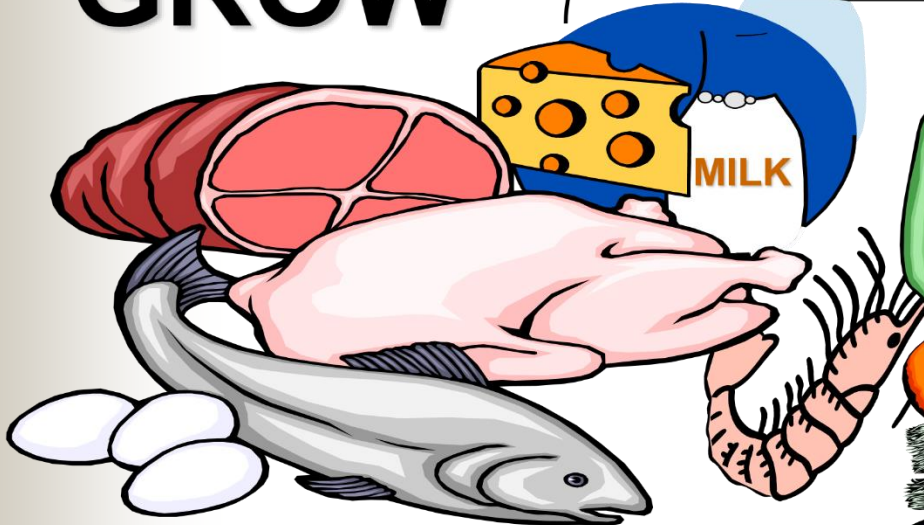


Eat a variety of foods every day!



GO

GROW



GLOW



یک صبحانه خوب

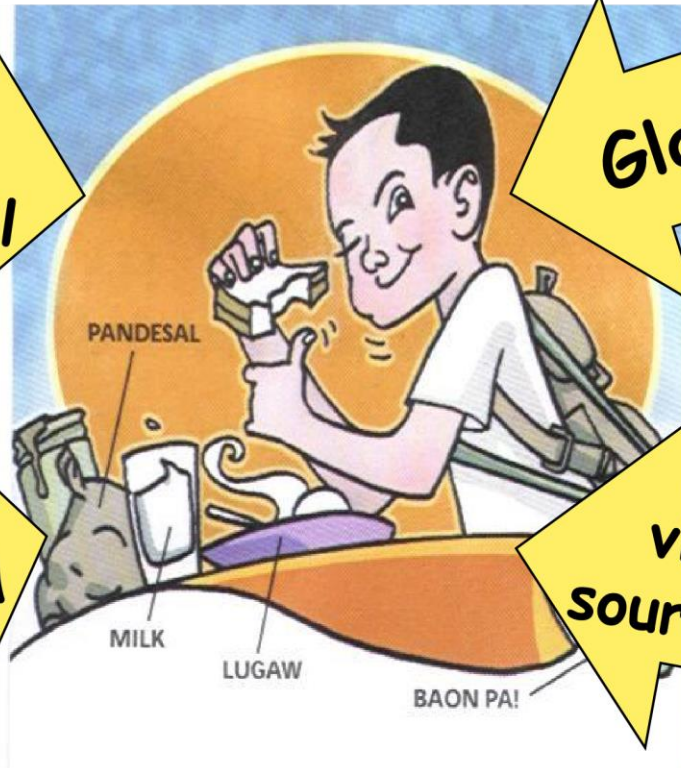
❖ یک صبحانه کامل باید 3/1 کل انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کند.

Rice, bread, cereals like oatmeal

Glass of milk

Egg or other protein-rich food

vitamin-C rich source like tomato



تناسب، تعادل و تنوع

تنوع مواد غذایی



Grains

Make half your grains whole

Start smart with breakfast. Look for whole-grain cereals.

Just because bread is brown doesn't mean it's whole-grain. Search the ingredients list to make sure the first word is "whole" (like "whole wheat").

Vegetables

Vary your veggies

Color your plate with all kinds of great-tasting veggies.

What's green and orange and tastes good? Veggies! Go dark green with broccoli and spinach, or try orange ones like carrots and sweet potatoes.



Fruits

Focus on fruits

Fruits are nature's treats – sweet and delicious.

Go easy on juice and make sure it's 100%.

Milk

Get your calcium-rich foods

Move to the milk group to get your calcium. Calcium builds strong bones.

Look at the carton or container to make sure your milk, yogurt, or cheese is lowfat or fat-free.



Meat & Beans

Go lean with protein

Eat lean or lowfat meat, chicken, turkey, and fish. Ask for it baked, broiled, or grilled – not fried.

It's nutty, but true. Nuts, seeds, peas, and beans are all great sources of protein, too.

For an 1,800-calorie diet, you need the amounts below from each food group. To find the amounts that are right for you, go to MyPyramid.gov.

Eat 6 oz. every day;
at least half should be whole

Eat 2 1/2 cups every day

Eat 1 1/2 cups every day

Get 3 cups every day;
for kids ages 2 to 8, it's 2 cups

Eat 5 oz. every day



Oils

Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.

Find your balance between food and fun

- Move more. Aim for at least 60 minutes everyday, or most days.
- Walk, dance, bike, rollerblade – it all counts. How great is that!



Fats and sugars – know your limits

- Get your fat facts and sugar smarts from the Nutrition Facts label.
- Limit solid fats as well as foods that contain them.
- Choose food and beverages low in added sugars and other caloric sweeteners.

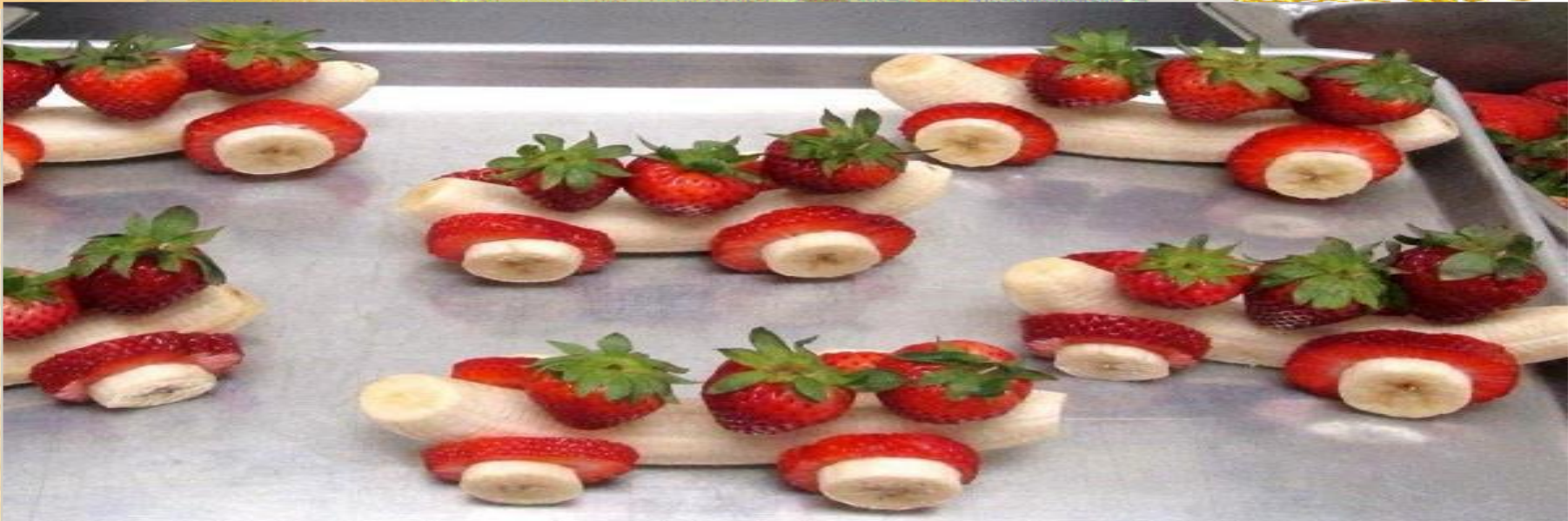


U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
September 2005
FNS-381



USDA is an equal opportunity provider and employer.







با تشکر از توجه شما

