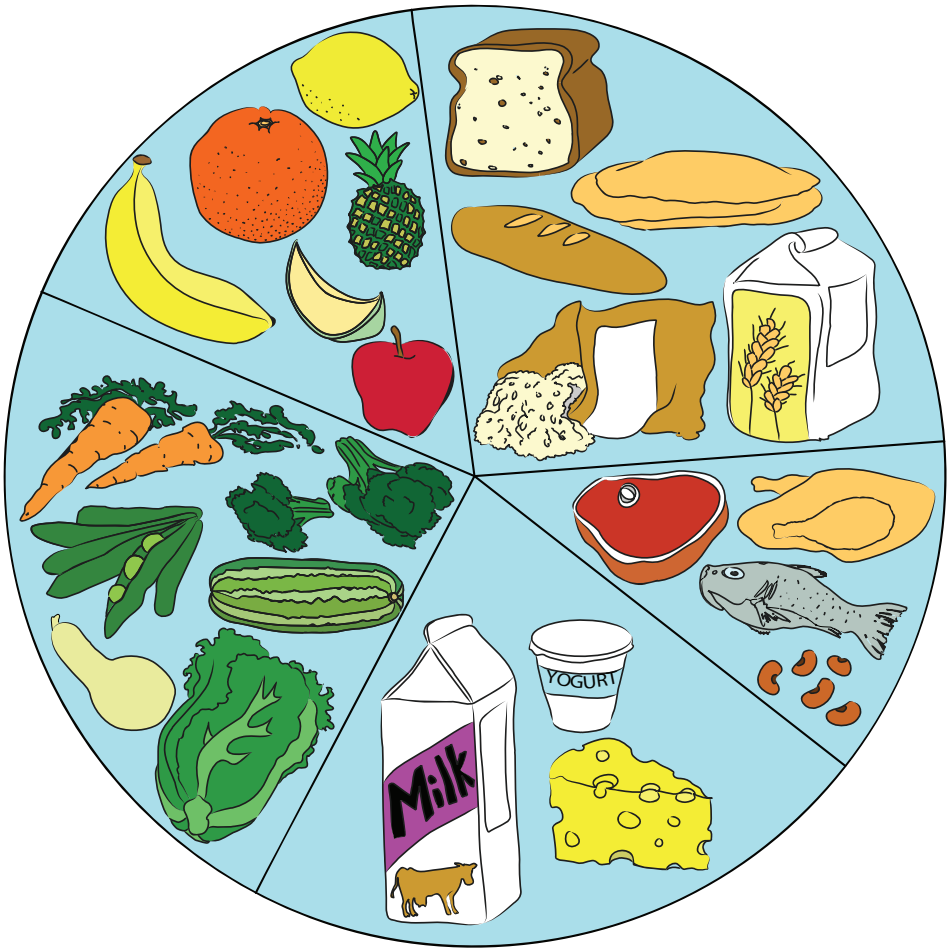
غذای سالم مخصوص بزرگسالان سالم

- خوردن غذای سالم به معنی خوردن هر روزه انواع غذا مانند دانه های کامل، میوه و سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی، گوشت، غذای دریایی یا انواع لوبیا می باشد.
- خوردن غذای سالم و بهداشتی همچنین به معنی خوردن مقادیر زیاد چربی، قند و نمک نمی باشد.
- دانه های کامل مانند برنج قهوه ای، نانهای گندم سبوس دار، پاستا گندم سبوس دار و سریال مانند جو منبع مهم فیبر می باشند.
- خوردن میوه و سبزیجات زیاد حداقل پنج بار در روز اهمیت بسیار دارد. هنگامی که میوه و سبزیجات تازه موجود نمی باشد، از میوه و سبزیجات یخزده یا کنسرو شده استفاده کنید.
- مقدار غذای سریع و غذای آماده شده را محدود کنید چون این مواد غذایی دارای چربی و نمک زیاد می باشند.
- **خوردن غذای بهداشتی و سالم به قوی شدن و سالم بودن شما و خانواده تان و خوب کار کردن در محل کار، مدرسه و بازی کمک خواهد کرد.**



برای داشتن کودک سالم او را با شیر مادر تغذیه کنید

- شیر مادر بهترین غذا برای نوزادان می باشد.
- نوزادان را تا چهار ماهگی از شیر مادر تغذیه کنید و این کار را تا زمانی که کودک یک ساله شود ادامه دهید.
- غذای جامد را هنگامی به وی بدهید که او بین چهار تا شش ماه سن داشته باشد.
- قبل از دادن غذای دیگر به کودک، غذای جدید را چند روز پشت سر هم به وی بدهید.
- نگذاری تا کودک شما با بطری بخوابد تا از فساد دندان وی جلوگیری بعمل آورید.
- کودکانی که شیر مادر خورده اند دارای مشکلات پزشکی کمتری از کودکانی هستن که با شیر بطری تغذیه شده اند.

غذای سالم مخصوص کودکان سالم

- کودکان به همان غذای سالم و بهداشتی مانند بزرگسالان نیاز دارند اما پروتئین غذای آنان باید متناسب سنشان باشد.
- خوردن غذای سالم به معنی خوردن هر روزه انواع غذا شامل دانه های کامل، میوه و سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی، گوشت، غذای دریایی یا انواع لوبیا می باشد.
- مقدار نوشیدنیهای قندی و شیرینی که کودکانتان می خورند را محدود کنید.
- مقدار مواد غذایی پرچرب مانند انواع چیپس، کیک، بسکوئیت و غذای سرخ شده که کودکانتان می خورند را محدود و کم کنید.
- کودکان نیاز به نوشیدن شیر برای داشتن استخوان و دندان سالم می باشند.
- **خوردن غذای سالم و بهداشتی به کودکان شما برای سالم و قوی ماندن، عملکرد بهتر در مدرسه و جلوگیری از اضافه وزن آنان کمک می کند.**

برای سالم ماندن فعال باشید

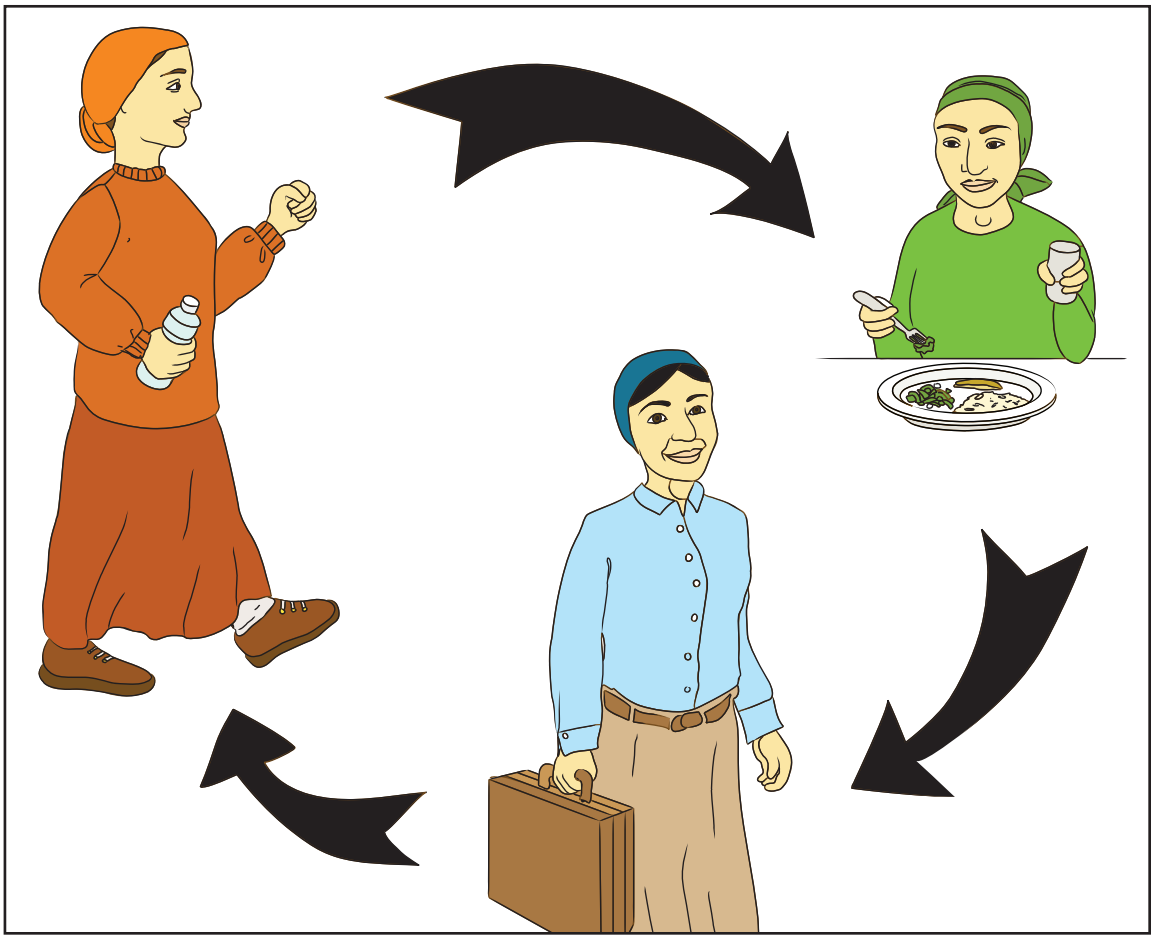
- حداقل هر روزه 30 دقیقه فعالیت کنید (1 ساعت برای کودکان).
- قدری فعالیت به زندگی خود اضافه کنید مانند پله زدن، پارک ماشین دور از فروشگاه و پیاده روی در هر زمان ممکن.
- پیاده روی روش بسیار آسان و ارزان برای انجام فعالیتهای روزانه می باشد.
- فعالیتهای ورزشی و فیزیکی که کل خانواده از آنان لذت ببرند مانند، بازی در پارک، باغبانی و رقص را برنامه ریزی کنید.
- کودکان باید تا حد امکان بجای ماندن در خانه و تماشای تلویزیون، در بیرون از خانه بازی کنند.
- پزشکان توصیه می کنند که کودکان کم سن و سال تر از دو سال تلویزیون نگاه نکنند و کودکان بزرگتر از دو سال هم بیش از دو ساعت در روز برنامه خوب تلویزیونی نگاه نکرده و بازیهای تلویزیونی انجام ندهند.
- فعالیتهای ورزشی داخل اتاق مانند بازیهای فعال، پرش از روی طناب یا رقص را تشویق کنید.
- **فعال بودن به شما و خانواده تان کمک می کند تا سالم مانده، انرژی بیشتر داشته باشید، حس بهتری داشته و وزن مناسب داشته باشید.**

زمان خوردن غذا زمان بودن با خانواده است

- غذاهای سالم و بهداشتی برای خانواده خود آماده کنید و با یکدیگر غذا را صرف کنید.
- از زمان خوردن خانواده برای گرفتن اطلاعات در مورد روز فرزندتان و سهیم کردن فرهنگ و ارزشهای خود با آنان استفاده کنید.
- اجازه ندهید تا کودکانتان در زمان غذا خوردن بازیهای ویدئویی انجام داده یا تلویزیون تماشا کنند.
- سهیم شدن در غذای خانواده به خانواده کمک می کند تا ارتباطاتشان قویتر باقی بماند.
- **کودکانی که بطور منظم با خانواده شان غذا می خورند، سالم تر بوده و در مدرسه بهتر عمل می کنند.**
- **کودکانی که غذای خود را با خانواده صرف می کنند به خانواده نزدیکتر بوده و ارتباطشان نزدیکتر خواهد بود.**

وزن مناسب و بهداشتی را حفظ کنید

- هنگامی که بیش بیشتر از مقداری که بدن به غذا نیاز دارد غذا می خورید، بیش از حد غذا خورده اید.
- هنگامیکه بیش از حد می خورید و ورزش کافی نمی کنید، وزن بدنتان بیشتر می شود.
- نگداشتن وزن مناسب برای سالم ماندن شما مهم می باشد
- مراحلی وجود دارد که می توانید وزن خود را در حد مناسب نگاه دارید. این مراحل شامل موارد زیر می باشند
  —غذاهای پرچرب و قندی را محدود کنید
  —اندازه وعده ها را کاهش دهید
  —هنگامی که سیر شدید خوردن را متوقف کنید
  —فعالیت را افزایش دهید
- **نگهداشتن** وزن مناسب ریسک مشکلاتی مانند **موارد زیر را** کاهش می دهد:
  —مشکلات **مفاصل**
  —فشار خون **بالا**
  —بیماری **قند**
  —بیماری **قلبی**
  —برخی **از** سرطان**ها**



بهداشت مناسب برای غذای مناسب و مطمئن

- همیشه قبل از پخت غذا یا خوردن غذا دستان خود را با صابون بشویید.
- قبل از مصرف میوه جات و سبزیجات را با آب بشویید.
- گوشت و غذای دریایی خام را از سایر مواد غذایی دور نگاه دارید.
- محصولات لبنی، گوشت و مواد غذایی را در یخچال نگهداری کنید.
- بعد از آماده کردن غذا، پیشخوانها و تخته های خرد کردن را با مایع ظرفشویی و آب تمیز کنید.
- غذای آماده را بیش از دو ساعت روی پیشخوان رها نکنید.
- باقیمانده مواد را در ظرف در دار درون یخچال یا فریزر نگه داری کنید.
- بهداشت خوب در آماده کردن مواد غذایی در دور نگاه داشتن خانواده تان از بیماری بخاطر غذای فاسد کمک می کند.

- بهداشت خوب در آماده کردن مواد غذایی در دور نگاه داشتن خانواده تان از بیماری بخاطر غذای فاسد کمک می کند.

خرید هوشمندانه

- غذای خود را برنامه ریزی کنید و قبل از رفتن به خرید یک لیست تهیه کنید.
- بعد از خوردن غذا به خرید بروید نه هنگامی که گرسنه هستید.
- برچسبها را بخوانید و مواد غذایی کم چربی، کم شکر و نمک را انتخاب کنید.
- از کوپنها برای موادی که نیاز دارید استفاده کنید.
- موادی که حراج شده اند و می توانید استفاده کنید را بخرید.
- مارکها را مقایسه کرده و مارکی که دارای پایینترین قیمت می باشد را خریداری کنید تا صرفه جویی کنید.
- اگر میوه و سبزیجات تازه دارای قیمت بالا باشند، مواد منجمد یا کنسرو شده را خریداری کنید.
- فقط موادی که در لیست آمده است را خریداری کنید، یعنی موادی که برای آماده کردن مواد غذایی برنامه ریزی شده به آنان نیاز دارید.
- **برنامه ریزی قبل از خرید مواد غذایی به شما در صرفه جویی در زمان و پول کمک می کند.**
- **با شناخت فروشگاه مواد غذایی خود می توانید در پول صرفه جویی کرده و مواد غذایی سالم و بهداشتی را برای خود و خانواده تان خریداری کنید.**