



### توصیه های تغذیه ای کاربردی برای مصرف بیشتر سبزی ها

- همه افراد برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از بیماری ها باید روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنند.
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج متوسط یعنی یک واحد سبزی. هم چنین یک لیوان سبزی خوردن و یا کاهوی خرد شده معادل یک واحد سبزی است.
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید. به عنوان مثال می توانید لپو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالاد اضافه نمایید.
- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از انواع سبزی های تازه در غذاها استفاده کنید.

- در وعده صبحانه از سبزی هایی مثل خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید. نان و پنیر همراه با خیار و گوجه فرنگی، املت با انواع سبزی ها مثل گوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و... یک صبحانه مفید برای فرزندان است.
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید.
- از کودکی با اضافه کردن انواع سبزی ها مثل هویج و جعفری به غذای کودک، او را با سبزی ها آشنا کنید.
- کودکان معمولاً از خوردن سبزی های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، گل کلم، ساقه های کرفس و... لذت بیشتری می برند. سبزی های خام را تزیین کنید و به جای یک میان وعده به آنان بدهید.
- برای تشویق کودکان به مصرف سبزی و میوه، به آنها اجازه دهید هنگام خرید میوه و سبزی در انتخاب به شما کمک کنند.
- در کودکانی که در سن رشد هستند مصرف سبزی ها اهمیت فراوانی دارد. مصرف انواع سبزی ها می تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک کند.
- سبزی ها یکی از گروه های غذایی مهم برای زنان باردار هستند. توصیه می شود زنان باردار روزانه به طور متوسط ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنند.
- بهتر است سبزی ها به شکل تازه و خام خورده شوند. البته سبزی هایی که به شکل خام خورده می شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضد عفونی شوند.
- از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و و دور ریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزی ها می گردد، خودداری شود.
- از ساندویچ های خانگی که حاوی سبزی های مختلف مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و فلفل دلمه ای هستند به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- برای حفظ ویتامین ها، اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشتی هم باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب

افزوده شده کاملاً به خوردن آن رفته باشد.

- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.
- سبزی هایی مثل هویج و کدوی تازه و خام را می توانید رنده کرده و در سالاد و یا ماست استفاده کنید.
- سعی کنید برخی از سبزی ها مانند بادمجان و کدو را بجای سرخ کردن، بصورت کبابی مصرف نمایید.
- با انواع سبزی ها مثل پیاز، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه ای می توانید کوکوهای مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید.
- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده مصرف داشته باشید.
- برای تند کردن و خوشمزه تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید.

### توصیه های کاربردی تغذیه ای مصرف میوه برای کودکان و نوجوانان

- والدین الگوی رفتاری کودکان خود هستند. اگر شما هر روز میوه مصرف کنید کودک نیز از شما یاد می گیرد.
- مصرف میوه را در وعده صبحانه اعضای خانواده بگنجانید. بدین ترتیب عادت میوه خوردن در کودکان هم ایجاد می شود.
- از انواع میوه های زرد و نارنجی مانند خرمالو، طالبی، زرد آلو که منابع خوبی برای تامین بتاکاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود و در تقویت سیستم ایمنی و رشد کودک نقش مهمی ایفا می کند، در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.
- میزان فیبر موجود در میوه ها با کاهش جذب قند و چربی در روده ها می تواند از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.
- با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه ها به دلیل فیبر زیاد آنها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می شود میوه ها را به دلیل استفاده از سموم دفع آفات و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی تر آنها، بدون پوست مصرف کنید.
- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه ها به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید.
- فرزندان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود.



## چطور سبزی و میوه بیشتر مصرف کنیم؟



- اگر کودکان از مصرف میوه امتناع می‌کنند میوه‌ها را پوست بگیرید، و آنها را تزیین نموده و به کودکان بدهید؛ حتی می‌توانید میوه‌ها را به سیخ‌های چوبی بزنید و یک کباب میوه‌ای درست کنید.
- میوه‌های مورد علاقه کودکان را مانند توت فرنگی، آلو، زردآلو (بدون هسته) و ... در یک ظرف مورد علاقه کودک بریزید و در اختیارش قرار دهید تا میل کند.
- به همراه صبحانه، ناهار یا شام یک لیوان آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه کرده‌اید به کودک بدهید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه‌ها بخصوص آب پرتقال طبیعی به جذب بهتر آهن و پیشگیری از کم‌خونی کمک می‌کند.
- از ترکیب موز، توت فرنگی و شیر و انواع میوه‌ها برای کودکان یا نوجوانان نوشیدنی تهیه کنید.
- در تهیه سالادها از میوه‌های خشک مانند برگ زردآلو خردشده استفاده کنید. در وعده ناهار و شام می‌توانید انواع میوه و یا سالاد میوه برای کودکان در نظر بگیرید.
- می‌توانید تکه‌های میوه را در ظرف مخصوص قالب یخ قرار دهید تا یخ بزنند و به عنوان میان‌وعده به کودک بدهید.
- موز له شده، پوره میوه‌جات و یا میوه‌های خشک را به فرنی اضافه کنید و در وعده صبحانه به فرزندتان بدهید.
- آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه می‌شود را با انواع نوشیدنی‌های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه‌ها جایگزین نمایید.
- میوه‌هایی مانند سیب، هلو، موز، و یا انواع توت‌ها را در انواع شیرینی‌های خانگی استفاده کنید.
- ظرف میوه را روی میز و یا در یخچال در دسترس کودکان قرار دهید، اگر میوه شسته و آماده مصرف باشد، کودکان به مصرف میوه تشویق می‌شوند.
- از انواع میوه‌های تازه برای طعم دادن مواد غذایی (مثل شیر و ماست) برای کودکان استفاده کنید مثلاً موز، گلابی یا سیب را با ماست مخلوط کنید و به کودک بدهید.



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، الهام طریقی