

# هرم مواد غذایی نوجوانان گروه سنی ۱۲-۱۸



متفرقه  
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها  
۳ واحد



گوشت و تخم مرغ  
۲ واحد

حبوبات و مغزها  
۱ واحد

سبزی‌ها  
۴-۵ واحد



میوه‌ها  
۳-۴ واحد



نان و غلات  
۹-۱۱ واحد

**نان و غلات:** به اندازه یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها مثل نان بربری یا سنگک یا ۴ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص بیسکویت سوسیس دار

**سبزی‌ها:** یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌ری یا نصف لیوان سبزی پخته شده یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار در اندازه متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و یا هویج خرد شده

**میوه‌ها:** یک عدد میوه در اندازه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی و...) یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور و دانه‌های انار یا نصف لیوان میوه پخته شده یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه‌های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان

**شیر و لبنیات:** یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد) یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا ۱/۵ لیوان بستنی پاستوریزه

**گوشت و تخم مرغ:** ۶۰ گرم گوشت (با دو تکه خورشستی) لخم و بی چربی پخته مثل گوشت قرمز یا سفید (به اندازه دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه مرغ در اندازه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (به اندازه کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ

**حبوبات و مغزها:** نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، بسته و نخمه)