

۱

تا جای ممکن از سبزی ها
به صورت خام استفاده
شود.

پخت طولانی مدت سبزی
از ارزش غذایی و ویتامین
های آن می کاهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



۲

در وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها (مثل سبزی خوردن) یا سالاد استفاده شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهروود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



به جای سس های آماده
سالاد که حاوی مقدار زیادی
چربی هستند، از آب نارنج،
آبلیمو، آبغوره یا سس های
کم چرب استفاده شود.



۴

میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی به عنوان میان وعده در طول روز مصرف شود. البته بهتر است بیشتر از میوه ها تازه که فیبر بیشتری دارند، به جای آب میوه استفاده شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





میوه خرد شده و قطعه قطعه شده باید سریع مصرف شوند و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شوند. زیرا با پوست کردن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





برای تشویق کودکان به مصرف میوه، همواره انواع میوه به عنوان میان وعده مدرسه در نظر گرفته شود چون عادات صحیح غذایی از دوران کودکی شکل میگیرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی





از مصرف آبمیوه های
صنعتی که حاوی قند افزوده
هستند، حتی الامکان
اجتناب شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

