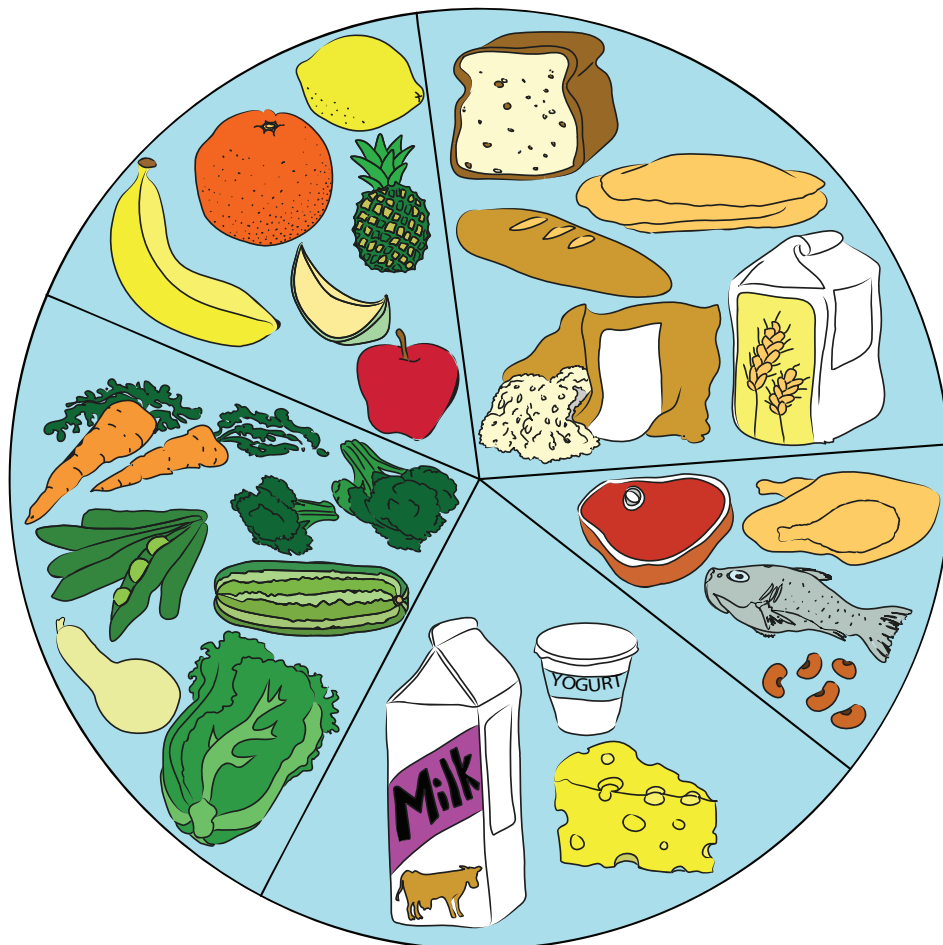


## غذای سالم مخصوص بزرگسالان سالم

- 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 هستند 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 لویا می باشد.
- مقدار نوشیدنیهای قندی و شیرینی که کودکانتان می خورند را محدود کنید.
- مقدار مواد غذایی پرچرب مانند انواع چیس، 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.**



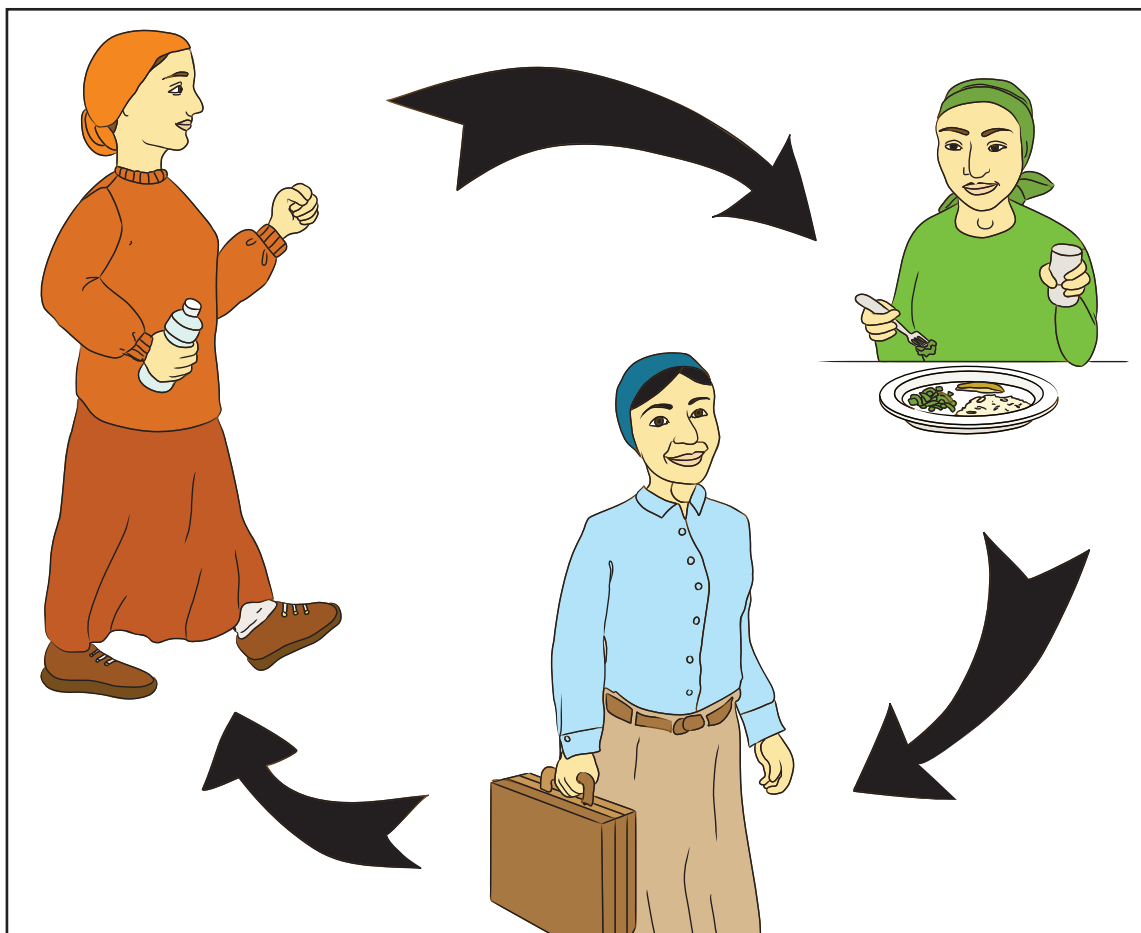
## زمان خوردن غذا زمان بودن با خانواده است

- 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 سهم کردن فرهنگ و ارزشهای خود با آنان استفاده کنید.
- اجازه ندهید تا کودکان در زمان غذا خوردن بازیهای ویدئویی انجام داده یا تلویزیون تماشا کنند.
- سهم شدن در غذای خانواده به خانواده کمک می کند تا ارتباطاتشان قویتر باقی بماند.
- **کودگانی که بطور منظم با خانواده شان غذا می خورند، سالم تر بوده و در مدرسه بهتر عمل می کنند.**
- **کودگانی 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 بدتان بیشتر می شود.
- نگذاشتن وزن مناسب برای سالم ماندن شما مهم می باشد
- مراحل 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 سرطانها



## بهداشت مناسب برای غذای مناسب و مطمئن

- همیشه قبل از پخت غذا یا خوردن غذا دستان خود را با صابون بشوید.
- قبل از مصرف میوه جات و سبزیجات را با آب بشوید.
- 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 کوبنها 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.**





# سوء تغذیه در کودکان

## اطلاعات برای والدین

در سایر موارد این علائم می تواند شامل این موارد باشد:

- خستگی
- مشکل در توجه کردن
- شکم برآمده
- پوست خشک
- لاغر و کوتاه بودن بر اساس سن

### چکار باید انجام دهیم؟

- اگر فکر می کنید کودک شما ممکن است دارای سوء تغذیه باشد، نزد پزشک رفته یا به درمانگاه WIC مراجعه کنید. آنان کودک شما را معاینه نموده و به شما می گویند چه کاری برای تقویت و سالم کردن وی باید انجام دهید. لازم است که دوباره مراجعه کنید و کودک خود را معاینه کنید تا ببیند که قوی و سالم شده است یا نه.

- به کودک خود روزانه انواع غذاهای سالم و مقوی را بدهید مانند حبوبات، سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی، گوشت، ماهی و لوبیا.

- اگر به کودک خود از شیر مادر می دهید باید غذای سالم و مغذی کافی مصرف کنید تا بتوانید شیر کافی برای نوزاد تولید کرده و به وی انرژی و سایر مواد مغذی را بدهید. باید میوه، سبزی، دانه های کامل زیاد، پروتئین و مواد غذایی کلسیم دار مانند شیر مصرف کنید.

### سوء تغذیه چگونه به کودک شما آسیب می رساند؟

سوء تغذیه روی رشد بدن و مغز کودک شما تاثیر می گذارد. کودکانی که سوء تغذیه داشته اند به سختی می توانند در مدرسه پیشرفت کرده و پا به پای سایرین فعالیت نمایند. احتمال مریض شدن این افراد بیشتر است چون توانایی بدن آنان برای مبارزه با عفونتها کم شده است.

سوء تغذیه هنگامی رخ می دهد که بدن غذای کافی که برای رشد و سالم بودن نیاز دارد را دریافت ننماید. این هنگامی رخ می دهد که فردی غذای کافی نخورد یا غذایی که برای سلامت و رشد وی ضروری می باشد را مصرف نکند. برخی افراد ممکن است دارای سوء تغذیه باشند چون دارای بیماری هستند که از مصرف مواد مغذی آنان از غذایی که دریافت می کنند جلوگیری بعمل می آورد.

### چه کسی در خطر قرار این بیماری قرار دارد؟

کودکانی که به مواد غذایی متفاوت برای رشد و سالم بودن نیاز دارند بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

### علائم این بیماری چیست؟

برخی اوقات، کودکی که دچار سوء تغذیه است ممکن است طبیعی و سالم به نظر آید. به همین دلیل است که بردن آنان به درمانگاه برای معاینه حائز اهمیت است.