

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((شعار بسیج تغذیه))

پیشگیری و کنترل چاقی
با تغذیه سالم

بسیج آموزش همگانی تغذیه صحیح

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:
خوراکی را کم کن تا بیماری را کم کنی.

«مصرف زیاد غذاهای چرب و

پر کربوهیدرات، خطر بروز چاقی و بیماری‌های

قلبی عروقی، سرطان‌ها، دیابت و چربی خون

بالا و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد.»

«کمیته استانی
بسیج آموزش همگانی تغذیه»



چاقی

- ▶ در دنیای امروز چاقی به عنوان مهمترین مسأله بهداشتی درمانی قرن در اکثر کشورهای جهان به معضلی هولناک تبدیل شده است. سازمان های جهانی که مسایل بهداشتی را تحت نظر دارند چاقی را به عنوان مشکل اصلی بروز بی ماریهای غیرواگیر از جمله **بیماریهای قلبی عروقی، دیابت،**
- ▶ **بیماریهای کبدی، کلیوی و سرطان** در قرن ۲۱ میدانند.
- ▶ در رتبه بندی کشورهای جهان بر اساس چاقی رتبه ایران ۶۰ است. (آمریکا در این فهرست رتبه ۱۸)

چاقی و اضافه وزن مشکلی است که در ایران نیز به شدت روبه گسترش است. تغییر در شیوه زندگی و مصرف غذاهای پرکالری و کم ارزش و نیز کاهش شدید تحرک و فعالیت بدنی حتی در زندگی های روستایی، کاهش مصرف غلات سبوسدار، سبزی، میوه، حبوبات و مصرف زیاد مواد شیرین و چرب، زندگی های پر استرس و کاهش زمان مناسب خواب و بسیاری تغییرات دیگر که در زندگی ما اتفاق افتاده زمینه ساز بروز چاقی و اضافه وزن شده است

تعیین چاقی

- ▶ برای تعیین اینکه آیا فردی چاق محسوب میشود یا نه باید مقدار چربی بدن او را اندازه گیری نمود.
- اما هنوز در علم تغذیه مقدار دقیقی برای میزان چربی بدن تعیین نشده تا بر اساس آن بتوان تعیین کرد که هر فرد با داشتن چه مقدار چربی در بدنش چاق محسوب میشود.
- برای تعیین وضعیت فرد از نظر ابتلا به چاقی از روشهای ساده تر مانند مقایسه BMI فرد بزرگسال با اعداد ۲۵ و ۳۰ و کودکان با صدکهای استاندارد (معمولا صدک ۹۵) استفاده میشود.

BMI (نمایه توده بدنی)

$$BMI = Wt(Kg) / Ht^2 (M^2)$$

۱۸/۵ >

▶ لاغر

۲۴/۹ - ۱۸/۵

▶ طبیعی

۲۹/۹ - ۲۵

▶ اضافه وزن

۳۴/۹ - ۳۰

▶ چاقی درجه ۱

۳۹/۹ - ۳۵

▶ چاقی درجه ۲

۴۰ <

▶ چاقی درجه ۳

بیماری های جسمی ناشی از چاقی بزرگسالان

- ▶ دیابت ملیتوس
- ▶ مقاومت به انسولین
- ▶ پرفشاری خون
- ▶ بیماری های قلبی
- ▶ هیپرلیپیدمی یا دیس لیپیدمی
- ▶ افزایش ساخت کلسترول
- ▶ آرتريت روماتوئيد
- ▶ افزایش فشار مهرة ها
- ▶ درد ناحیه کمر و مفاصل
- ▶ دیگر مشکلات ارتوپدیک
- ▶ بیماری های تنفسی

- ▶ افزایش ادرار
- ▶ نازایی و بیماری تخمدان
- ▶ قاعدگی غیرطبیعی
- ▶ غیر طبیعی بودن هورمون های جنسی
- ▶ بالا بودن ممانعت کننده های فعال کننده پلاسمینوژن
- ▶ استاتوز کبدی (بالا بودن غلظت آنزیم های کبدی همراه با کبد چرب، تورم کبد، فیروز و سیروز)
- ▶ تورم کیسه صفرا
- ▶ بیماری های گوارشی
- ▶ آپنه (خفگی در خواب)
- ▶ افزایش احتمال بیهوشی
- ▶ افزایش بروز برخی سرطانها (سینه، رحم، روده بزرگ، پروستات)

مدیریت اضافه وزن و چاقی

* انتخاب غذا تغییر رفتار * فعالیت و ورزش *

رژیم کم کالری

دارو درمانی * رژیم های غذایی باکالری خیلی کم

دارو درمانی * رژیم های غذایی باکالری خیلی کم * جراحی

جراحی

جراحی

20-BMI-25 ▶

BMI 25-30 ▶

BMI 30-35 ▶

BMI 35-40 ▶

BMI 40-50 ▶

BMI 50-100 ▶

عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی

► مصرف زیاد قند و چربی :

اگر قندها و چربی ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می شوند. قندهای ساده مثل قند و شکر به سرعت جذب می شوند، اگر به صورت خالص مصرف شوند جز انرژی هیچ چیز دیگر ندارند. اما قند ساده در میوه (نه آب میوه های صنعتی و حتی خانگی) با ویتامین، مواد معدنی و فیبرها همراه است. نشاسته قندهای مرکب اند که دیرتر از قندهای ساده جذب می شوند و ماده اصلی نان، برنج، ماکارونی هستند و در مصرف آن ها نباید زیاده روی شود. هرچه سرعت جذب، سرعت و شدت بالا بردن قند خون توسط نشاسته بالاتر باشد، چاق کننده تر خواهد بود. بنابر این نشاسته سیب زمینی سریع تر از نان، نشاسته نان سریع تر از نشاسته برنج و نشاسته برنج سریع تر از نشاسته حبوبات جذب می شود. بنابراین در برنامه غذایی باید این موضوع در نظر گرفته شود.

► مصرف محدود فیبر:

فیبر موجود در مواد غذایی به دو گروه محلول و نامحلول تقسیم می شوند. فیبرهای محلول در جودوسر، حبوبات، میوه ها وجود دارند که سرعت جذب مواد مغذی و از جمله قندها و چربی ها را کاهش می دهند و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند. فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند و موجب تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می شوند. برای دریافت کافی فیبر گرم) و غلات سبوس دار مانند نان سنگک و استفاده از ۴۰۰ بار میوه و سبزی (۵مصرف روزانه حبوبات در غذاها توصیه می شود.

پیشگیری و کنترل چاقی

➤ وزن خود را در محدوده متعادل نگهدارید:

در صورت اضافه وزن، کاهش آن با هدف کم کردن ۱۰٪ وزن اولیه و به صورت کاهش ۵٪ تا ۱ کیلوگرم در هفته توصیه میشود.

➤ فعالیت بدنی:

ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید تا به کاهش وزن کمک شایانی شود، فعالیت ورزشی (ایروبیک) هوازی (با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا ورزش هوازی با شدت شدید به مدت ۲۰ دقیقه، ۳ روز در هفته توصیه میشود).

➤ تنظیم برنامه غذایی و اصلاح رفتارهای غذایی:

برای پیشگیری و کنترل چاقی، کاهش مصرف مواد غذایی پرانرژی مثل کاهش مواد قندی، چربی و روغن و تغییر شیوه زندگی توصیه میشود.

توصیه ها

- ▶ ادات خوردن را تغییر دهید، تعداد وعدههای غذا را در روز افزایش و حجم هر وعده را کم کنید.
- ▶ مصرف یک لیوان آب چند دقیقه قبل از صرف غذا به کاهش اشتها کمک می کند.
- ▶ غذا را در ظرف کوچکتري کشیده و به آرامی بخورید.
- ▶ خوردن ماست کم چرب، سبزی یا سالاد به سیر شدن شما کمک می کند.
- ▶ انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعدههای مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند و بهتر است به صورت خام مصرف کنید. در صورت استفاده از نوع بو داده، نمک آن زیاد نباشد. مغزها هم مقدار زیادی چربی دارند و در خوردن آنها نباید افراط کرد.
- ▶ نانهای فانتزی مثل انواع با گت و ساندویچی کمتر مصرف کنید و در عوض نان های تهیه شده از آرد سبوسدار مانند نان جو و سنگک استفاده شود.

- ▶ شیر و لبنیات مصرفی حتما از انواع کمچرب و بدون چربی مصرف کنید (کمتر از ۵/۱ درصد چربی)
- ▶ به جای استفاده از سس سالاد از چاشنیهایی مثل: آب لیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده کنید.
- ▶ سبزیهایی که حاوی کالری بسیار کم میباشند (سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، گل کلم و ساقه‌های کرفس) برای جلوگیری از گرسنگی مصرف کنید.
- ▶ روزانه در هر وعده غذایی به عنوان پیش غذا سوپ مصرف کنید. زیرا باعث کاهش اشتها و احساس سیری میشود.
- ▶ بجای نوشابه‌های گازدار با قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) نوشیدنیهای سالمتر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی بنوشید.
- ▶ مصرف یک قوطی نوشابه در روز به دلیل قند زیاد منجر به اضافه وزن حدود ۷ کیلوگرم در سال میشود.
- ▶ جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.
- ▶ قندهای ساده که در شیرینی، شکالت، مربا، عسل و شربت‌ها وجود دارد، حد در مصرف مواد قندی خصوصا اعتدال را رعایت کنید.

- ▶ به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبارها به مقدار کم استفاده نمایید.
- ▶ غذا را بیشتر به شکل آبپز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید و از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز نمایید.
- ▶ مصرف روغن را کاهش دهید. در صورتی که غذا را سرخ میکنید، در مدت زمان کم، فقط آن را با مقدار کمی روغن تفت دهید.
- ▶ مصرف سوسیس، کالباس، خامه، سرشیر، چیپس، پفک، سسها، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند را در برنامه خود بسیار محدود کنید.
- ▶ پوست مرغ و چربیهای قابل مشاهده گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و سعی کنید از گوشت کمچرب استفاده نمایید.
- ▶ به هر بهانههای فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید مانند پیاده رفتن به محل کار و خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط.

میوه بیشتری مصرف کنید:



سبزی بیشتری مصرف کنید:



شیر و لبنیات را روزانه مصرف کنید:



حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل بافلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و مصرف کنید که ارزش پروتئینی آن بیشتر شود.



حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را هفته ای ۳ تا ۴ بار بخورید.

حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.



مصرف حبوبات به علت داشتن فیبر از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند.

مصرف حبوبات همراه با غلات مثل عدس پلو یا لوبیا با نان چانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.

در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)، خوراک هایی مثل عدس و لوبیا پخته بخورید.



مصرف مواد قندی را محدود کنید:

مصرف زیاد مواد قندی و شیرین موجب اضافه وزن، چاقی و دیابت می شود.

به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... استفاده کنید.

بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) در حد اعتدال استفاده کنید.

مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها را کم کنید.

به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

در میان وعده ها به جای شیرینی و شکلات، میوه بخورید که دچار چاقی نشوید.



مصرف نمک را محدود کنید:



مصرف چربی و روغن را محدود کنید:

اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.

برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم استفاده کنید.

بهتر است به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.

در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت دهید.

از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصرف سرخ کردن استفاده کنید.

برای پخت غذا و در سالاد بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده خطر چربی خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی و سرطان را افزایش می دهد.

در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها که چربی زیادی دارند، زیاده روی نکنید.

روغن های مایع باید دور از نور و حرارت نگهداری شوند.

در هنگام انتخاب روغن ها، به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود، آن روغن را انتخاب نکنید.

چاقی در کودکان



آیا میدانید:

- کودکان سنین ۱ تا ۵ سال نوشیدن نوشابه را بر آبمیوه ترجیح میدهند؟
- کودکان حدود ۵ تا ۱۰ بار بیش از نیاز روزانه نمک مصرف می نمایند؟
- ۵ درصد از کودکان فشارخون بالاتر از حد طبیعی دارند؟
- میزان چاقی در کودکان در ۲ دهه اخیر ۲ برابر شده است؟
- ۳۰-۴۰٪ کودکان مبتلا به افزایش کلسترول خون هستند؟
- شیرپرچرب - پنیر پرچرب (پنیرپیتزا) - کالباس ، سه نوع از بدترین غذاها از نظر چربی اشباع برای کودکان است؟
- فقط یک نفر از هر پنج کودک فقط یک کودک ۵ سهم وعده میوه و سبزی توصیه شده روزانه مصرف می نمایند

❖ حدود ۱/۴ سبزی مصرف شده توسط کودکان را سیب زمینی سرخ شده تشکیل می دهد

❖ برای چاقی کودکان و بزرگسالان حدود ۴۰ بیماری و تاثیر روانی - اجتماعی ذکر شده است.

❖ تعداد کودکان دچار اضافه وزن و چاق به میزان محسوس در حال افزایش است

❖ کودکان زمان کمتری را به ورزش و تحرک اختصاص می دهند و اغلب وقت خود را به تماشای تلویزیون - بازیهای کامپیوتری و... اختصاص می دهند.

❖ امروزه خانواده ها به دلیل گرفتاری و مشغله روزانه زمان کمتری را برای طبخ غذا در منزل اختصاص می دهند و مصرف غذاهای آماده طبخ روبه افزایش است.

❖ غذاهایی تهیه شده در کارخانه های مواد غذایی مثل کنسروها، سوسیس ، کالباس پیتزا، همبرگر، سیب زمینی نیمه سرخ شده منجمد همه روزه جای بیشتری در برنامه غذایی خانواده ها پیدا می کنند.

عوارض چاقی در کودکان

- عدم تحمل به گلوکز
- بالا بودن انسولین خون
- متابولیسم غیر طبیعی گلوکز
- دیابت ملیتوس نوع II
- گرفتاری های ارتوپدیک
- مشکلات اعصاب
- بیماری های غدد درون ریز
- بیماری های تنفسی
- نارسایی های کبدی
- گرفتاری های معدی روده ای
- دیگر بیماری های گوارشی
- سردردها
- کمی تحمل به فعالیت
- رشد سریعتر
- رشد زود هنگام
- چاقی در بزرگسالی
- افزایش فشارخون
- افزایش آپولیپوپروتئین ها
- تری گلیسرید بالا
- HDL-c پایین و LDL-c بالا
- فاکتورهای خطر قلبی - عروقی
- سرطان روده بزرگ
- تورم مثانه
- بیماری های تخمدان

عوامل مرتبط با چاقی در کودکان ایرانی

چاقی والدین و سابقه چاقی در خانواده

خوردن غذاهای فوری و هله هوله

نوشیدن نوشابه

دریافت زیاد درشت مغذی ها

سرعت بالای غذا خوردن

خواب کم

وزن تولد

فصل تولد (سرد)

تحصیلات والدین

تماشای تلویزیون و کمی فعالیت بدنی

در کشورهای دیگر عوامل دیگری نظیر نژاد، سن مادر هنگام بارداری، نخوردن یا کم خوردن شیر مادر، شروع زود غذاهای کمکی و وضعیت اقتصادی هم با چاقی کودکان مرتبط بوده اند.

راه درمان چاقی کودکان چیست؟



► (۱) تغییر عادات و رفتار

رفتار والدین و عادت خانوادگی، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذا خوردن است. کودکان آنچه می بینند اجرا می کنند، پس اگر به فکر سلامت کودکمان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم. و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره ...

۲) تأمین نیازهای غذایی کودک و رژیم درمانی

► سنین کودکی، زمان رشد است و تأمین نیازهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد. نیاز کودک با افزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی رُشدِ کُند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. میانه روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.

۳) فعالیت

► سعی در کاهش کارهای نشستنی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد. تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر، متابولیسم بدن کودک را کاهش داده، و کودک راحت تر چاق می شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

(۴) رفع مشکلات روحی

► والدین با توجیه کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار، از هر ۵ کودک آمریکایی ۱ کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می دهد.

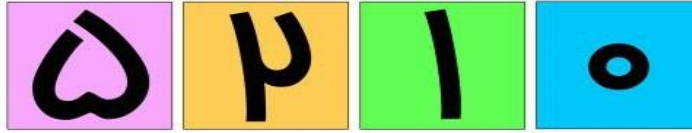
درمان چاقی در کودکان

- ▶ تعادل انرژی
- ▶ رژیم درمانی
- ▶ فعالیت بدنی
- ▶ دارو درمانی
- ▶ روش های جراحی (نوجوانان)

نگذاریم کودکان چاق شوند

- ▶ اشتهای کودک را در نظر بگیریم؛ لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.
- ▶ سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.
- ▶ چربی غذای کودک باید در حد طبیعی، یعنی ۳۰ درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد. او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پر چربی عادت ندهیم.
- ▶ سبزیجات تازه و میوه ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد، مصرف کند.
- ▶ با او بازی کنیم، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیتهای گروهی تشویق کنیم.
- ▶ به عنوان جایزه، شکلات و شیرینی به او ندهیم.

رمز سلامت کودکان و نوجوانان



والدین عزیز؛ برای کنترل و درمان چاقی کودک و نوجوان خود، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.



هر روز **پنج** وعده
میوه و سبزی بخورید



زمان سرگرمی های نشسته
را به **دو** ساعت محدود کنید



روزانه حداقل **یک** ساعت
فعالیت بدنی داشته باشید



مصرف نوشیدنی های
شیرین را به **صفر** برسانید

میان وعده های سالم

فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم



۲ شیر و فرآورده های آن

انواع ماست و شیر پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از انواع کم چرب (۲/۵ درصد چربی یا کمتر)، شیر بهتر است به صورت ساده یا غنی شده با ویتامین D باشد. همچنین انواع پنیر (به جز پنیر خامه ای)، بستنی پاستوریزه (به جز بستنی یخی) نیز مناسب هستند.



۱ خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع بدون نمک)

خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه خشک)، انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد و مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، گندم پرشته شده، ذرت پوداده و کشمش که همگی بسته بندی شده و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.



۶ لقمه سالم

■ نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز) و سفت، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندی تک نفره و بهداشتی. پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب و کم نمک) باشد.
■ خیار و گوجه فرنگی شسته شده و گندزایی شده باشند.
■ بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد و تخم کدو و...) استفاده گردد.



۳ نوشیدنی

دوغ بدون گاز، آب معدنی دارای مجوزای بهداشتی

۴ میوه

انواع میوه تازه مثل سیب، نارنگی و پرتقال و ... (شسته شده و در بسته بندی یک نفره)



۵ بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه

انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (اعم از سنتی و صنعتی)، بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین A و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد. (به تاریخ مصرف آن دقت شود)



۷ غذاهای پخته

انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله زرد، فرنی، شیر برنج، سمنو (همه کم شیرین و کم چرب) و ماکارونی، مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند:
■ پخت به صورت روزانه
■ پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس
■ رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی
■ مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص غذای داغ، سرو شوند.
■ بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شوند.



میان وعده های ناسالم

فهرست مواد غذایی که عرضه آنها در پایگاه تغذیه سالم غیر مجاز است



۷ فلافل، سمبوسه و انواع ناگت ها



۶ انواع همبرگرها



۱ فرآورده های غلات حجیم شده و انواع چیپس های صنعتی



۱۰ انواع پاستیل و آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند.



۸ انواع سالاد الویه



۷ انواع یخکم و بستنی یخی



۹ انواع لواشک و آلو و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد شرایط بهداشتی



۲ نوشابه های گازدار و ماهالشعیر



۱۱ انواع آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند.



۱۲ انواع آشپزودل دارای سوسیس و کالباس و فاقد مجوز بهداشتی



۴ دوغ گازدار



۱۳ انواع پیراشکی و دونات



۱۴ خیارشور و انواع سس



۵ سوسیس، کالباس و کلیه فرآورده هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت و تعلیمات
و تفریحات و تندرستی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت و تعلیمات
و تفریحات و تندرستی
و تفریحات و تندرستی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت و تعلیمات
و تفریحات و تندرستی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت و تعلیمات
و تفریحات و تندرستی
و تفریحات و تندرستی