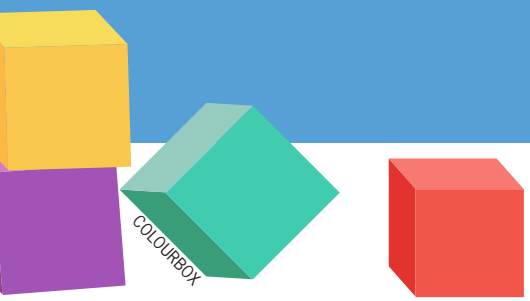

غذای سالم
– تغذیه خوب

غذای سالم و خوب خوردن
ما از طریق خوردن غذا انرژی خود را دریافت می کنیم. اطفال و نوجوانان در حال رشد نیاز به مواد مغذی دارند که به عنوان اجزای سازنده در بدن عمل میکنند.

رژیم غذایی متعادل از اهمیت بالایی برای سلامتی برخوردار است. هم برای حفظ سلامتی و هم برای جلوگیری از امراض. غذای سالم و مغذی تمرکز, یادگیری و حافظه را بهتر میسازد.

با رژیم غذایی متنوع , فیبر, ویتامین ها , مواد معدنی و سایر عناصر مهم که هر کدام به طریقه های مختلف کمک میکنند که ما سالم باشیم.

چطور خوب غذا بخوریم؟
- صبحانه, نان چاشت, نان شب و یک تا دو میان وعده ای غذا بخورید
- سعی کنید تا جایی که ممکن است به طور منظم غذا بخورید.
- برای تغذیه سالم میتوانید از روش تقسیم بشقاب همانند شکل مواد مورد نیاز روزانه بدن خود را تأمین کنید.
- در طول روز کوشش کنید پنج میوه یا سبزیجات بخورید. اطفال بالای سنین ۱۰ سال و نوجوانان باید ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات در طول یک روز نوش جان کنند. برای اطفال خوردتر تر از ده ساله۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات توصیه میشود.
- آب بهترین رفع کننده تشنگی است و عملکرد های بسیار مهمی در بدن دارد.

راهنمایی یا نکاتی برای عادات غذایی بهتر
- با فکر و خیال آرام, بدون مزاحمت یا استفاده از تلفن یا کامپیوتر با طفل خود غذا بخورید.
- توجه به علامت استاندارد به شما برای انتخاب بهتر مواد غذایی کمک میکند
- اصولاً یک بشقاب غذا برای یک نفر یا یک طفل کفایت میکند اگر طفل شما زیاد ورزش نمیکند. اگر طفل شما هنوز هم احساس گشنگی میکند میتواند یک میوه یا سبزیجات نوش جان کند.
- از خوردن بوره زیاد خودداری کنید. چیزهای حوسانه یا مزه دار را به مقدار مناسب یک بار در هفته نوش جان کنید.

آیا میخواهید اطلاعات بیشتری کسب نمایید و یا به کمک ضرورت دارید؟

برای راهنمایی و پشتیبانی با نرس مکتب یا با داکتر مکتب به تماس شوید, اگر طفل شما مشکلاتی از قبیل اختلالات خوردن, چاقی و غیره دارند پس نرس مکتب یا داکتر مکتب شما را به جاهای دیگر مرجع داده میتواند.

توصیه های رژیم غذایی برای سنین ۲-۱۷ ساله را در سایت ذیل ببینید و بخوانید:

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo
/kostrad/matvanekollen
www.unglivsstil.se
www.1177.se
generationpep.se/sv/fakta-rad

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021