غذای سالم
– تغذیه خوب

مزیت های غذای خوب
از طریق غذا انرژی ما تامین میشود. کودکان و نوجوانانی که در حال رشد هستند به مواد غذایی بعنوان مواد اولیه برای ساختن بدنشان نیاز دارند.

یک رژیم غذایی متعادل هم از نظر حفظ سلامتی و هم از طریق پیشگیری از بیماری ها از اهمیت بالایی برای سلامتی برخوردار است. تغذیه خوب باعث بهتر شدن عملکرد توانایی در تمرکز، یادگیری و حافظه می شود.
با یک تغذیه متنوع آنچه بدن ما برای سالم بودن نیاز دارد را دریافت میکند مثل الیاف ها، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مهم دیگر که هر کدام به نوبه خود در سلامتی ما موثر هستند.

چطور می‌توان تغذیه خوب داشت
- صبحانه، ناهار، شام و یک یا دو میان وعده در روز میل کنید
- سعی کنید تا جایی که امکان دارد خوردن را با برنامه و مرتب میل کنید.
- ناهار و شام را میتوانید طبق مدل این بشقاب میل کنید.
- روزانه حدود پنج عدد میوه یا پنج وعده سبزیجات میل کنید. کودکان بالای سن ده سالگی و همینطور نوجوانان بهتر است که ۵۰۰ گرم میوه و یا سبزیجات میل کنند. برای کودکان زیر ده سال توصیه می شود که ۴۰۰ گرم میل شود.
- آب بهترین برطرف کننده تشنگیمی باشد و عملکردهای زیاد و مهمی در بدن دارد.

راهنمایی برای عادت های غذایی بهتر
- با کمال میل با فرزند خود بدون نگاه کردن به صفحه تلفن و یا کامپیوتر غذا بخورید.
- این نشانه سوراخ کلید روی اجناس هست و به شما کمک می کند که انتخاب درست می کند.
- یک وعده - یک نفر. معمولا اگر فرزند شما خیلی ورزش نمی کند یک وعده برای او کافیست.
اگر احساس سیری نکرد، می‌تواند سبزیجات یا میوه میل کند.
- از خوردن شکر زیادی اجتناب کنید. چیزهای خوشمزه را به اندازه مناسب یک بار در هفته میل کنید.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا به کمک نیاز دارید؟
برای راهنمایی و کمک با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

اگر مشکلی برای سلامتی شما در رابطه با غذا نخوردن یا حساسیت به غذاها و یا چاقی، ایجاد شد پرستار و دکتر مدرسه می توانند شما را به مراکز مراقبت دیگری بفرستند.

در رابطه با راهنمای تغذیه در صفحه ۲-۱۷ در این سایت مطالعه کنید: www.livsmedelsverket.se

میتوانید تغذیه خود را زیر نظر داشته باشید و در این رابطه هم راهنمایی دریافت کنید و هم عادت های غذایی را بهتر کنید، در این سایت:
www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/matvanekollen

راجع به تغذیه در این سایت بخوانید: www.unglivsstil

راجع به آنچه که لازم است در مورد مواد غذایی بدانیم: www.1177.se

راجع به عادت های غذایی سالم در این سایت بخوانید: www.generationpep.se/sv/fakta-rad

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021