سازمان آموزش، پژوهش و برنامه‌ریزی
معاونت آموزش و پرورش و تربیت بدنی

شماره ۱

راهکارهایی برای جلوگیری از اضافه‌وزن و چاقی

الگوی غذایی صحیح

آشنایی با هرم غذایی (Food pyramid)

تغذیه و الگوی غذایی صحیح عامل مهم در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر

- قلبی ـ عروقی
- چاقی
- پرفشاری خون
- دیابت



گروه متفرقه

تنقلات شور، چربی‌ها و مواد قندی

توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

- **چربی‌ها** (روغن‌های جامد و مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)
- **شیرینی‌ها و مواد قندی** (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- **ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها** (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زرد چوبه، دارچین و غیره)
- **نوشیدنی‌ها** (نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه، انواع آب‌میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و ...)



۱ واحد

گروه حبوبات و مغزدانه‌ها

ویتامین‌ها، املاح وپروتئین

میزان توصیه شده مصرف روزانه: یک واحد

اندازه یک سهم (واحد):

- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
- یک سوم لیوان مغزدانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته)



۲-۳ واحد

گروه شیر و لبنیات

رشد و استحکام استخوان و دندان پروتئین و فسفر ـ کلسیم

میزان توصیه شده مصرف روزانه: ۳-۲ واحد

یک واحد از این گروه برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد)
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت
- یک چهارم لیوان کشک
- ۲ لیوان دوغ
- یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه



۱-۲ واحد

گروه گوشت و تخم مرغ

سلامت دستگاه عصبی خون‌سازی و رشد

میزان توصیه شده مصرف روزانه: ۲-۱ واحد

هر واحد از این گروه برابر است با:

- دو تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)
- دو عدد تخم‌مرغ



۲-۴ واحد

گروه میوه‌ها

حفظ مقاومت بدن، سلامت پوست و بهبود دید

میزان توصیه شده مصرف روزانه: ۴-۲ واحد

هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)
- نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور یا انار
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- سه چهارم لیوان آب‌میوه تازه و طبیعی



۶-۱۱ واحد



گروه نان و غلات

تأمین انرژی | رشد و سلامت دستگاه عصبی

میزان توصیه شده مصرف روزانه: ۱۱-۶ واحد

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتیمتری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
- سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و ...)
- سه عدد بیسکوئیت ساده بخصوص نوع سبوسدار



۳-۵ واحد

گروه سبزی‌ها

پتاسیم و منیزیم | فیبر | ویتامین‌ها

میزان توصیه شده مصرف روزانه: ۵-۳ واحد

هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)
- نصف لیوان سبزی‌های پخته
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط