

به نام
خالق غذاهای خوشمزه

روز جهانی غذا مبارک

دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند امام رضا (ع)

بسیاری از بیماریهای دوران بزرگسالی

مانند

بیماریهای قلبی و عروقی

افزایش فشارخون

بعضی از سرطانها

افزایش چربی خون

و دیابت

به نحوه **تغذیه** مرتبط است.

چون عادت های غذایی

از دوران **کودکی** شکل میگیرد

بنابراین

اصلاح عادات غذایی این دوران

می تواند

از بروز این بیماریها

در بزرگسالی

پیشگیری کند.

مصرف غذاهای نامناسب



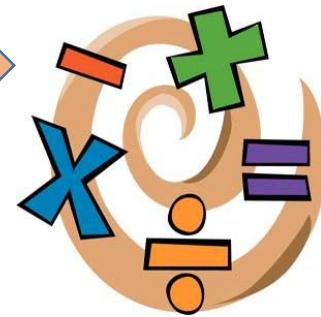
بر توان



روحي

جسمي

يادگيري و رفتار نوجوانان



تأثير شديد دارد.

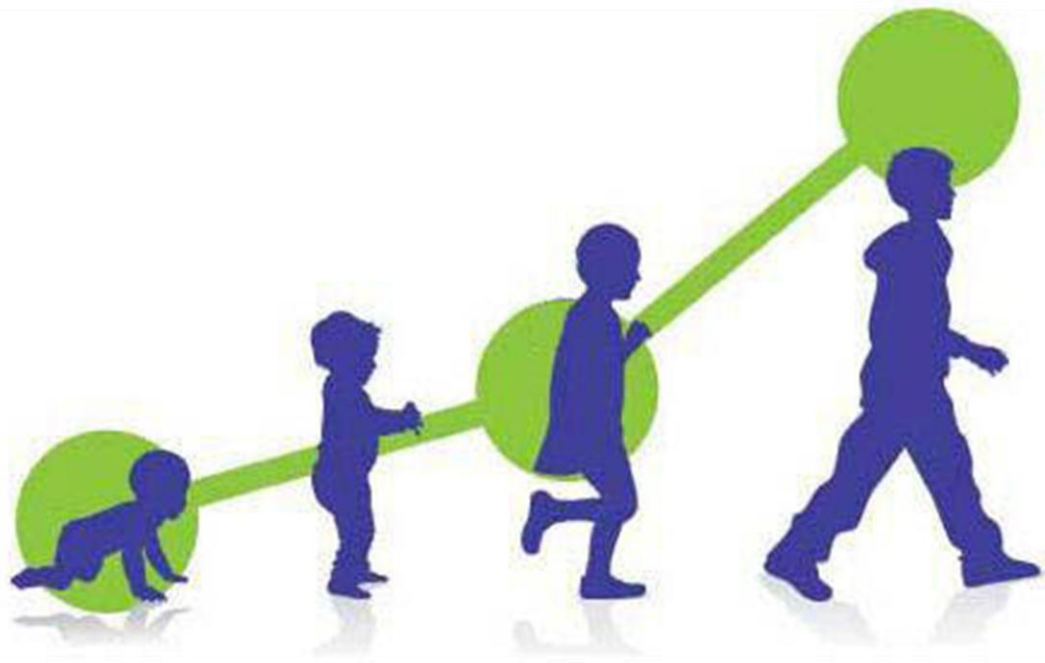


کمبود های تغذیه ای (درست غذا نخوردن)

ما را از رشد طبیعی باز داشته
موجب

کاهش سرعت

رشد جسمی و ذهنی می شود.



هرم راهنمای غذای روزانه

- چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها
حاوی کالری زیاد و مواد مغذی کم
- محصولات حیوانی: لبنیات، گوشت
حاوی پروتئین، کلسیم، آهن و روی
- محصولات گیاهی: سبزیجات، میوه‌جات
حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر
- محصولات دانه‌ای: غلات، نان، برنج
بدن روزانه به مقدار بیشتری از این گروه نیاز دارد



بهترین برنامه غذایی روزانه:



۳ واحد گوشت و تخم مرغ و حبوبات



۳ واحد گروه شیر و لبنیات



۷ واحد گروه نان و غلات



۴ واحد سبزی و میوه‌ها

میان وعده ها



باید هم **مقوی**



و هم **مغذی** باشد



بهترین میان وعده ها در مدرسه:

خرما

توت خشک

انجیر

گردو

بادام

پسته

ساندویچ تخم مرغ

میوه ها و سبزیجات

عدسی

لوبیا گرم

بیسکویت و کیک همراه کره یا شیر یا بستنی



اهمیت صبحانه

بخش مهمی از انرژی روزانه باید
از طریق صبحانه تامین گردد.

نخوردن صبحانه باعث
کاهش قند خون
و کاهش توانایی مغز
برای یاد گیری می گردد.



دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند

در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند



و قدرت

خلاقیت و ابتکار

آنها

گاهش پیدا می کند.



تاثیر رژیم غذایی بر روی جوش صورت در دوره نوجوانی
حدود ۸۵٪ از افراد گاهی در طی دوره نوجوانی جوش صورت دارند

در بعضی افراد کاهش مصرف شیرینی و غذاهای چرب
باعث بهبودی جوش ها می شود.

برای بهتر شدن جای جوش ها می توان
غذاهای زیر را به نوجوانان توصیه کرد
گوشت

نان تهیه شده از آرد کامل (حاوی روی)
هویج

جگر (حاوی ویتامین A)



همیشه شکرگذار نعمت های خدای مهربان باشیم

