

## ایمنی غذا از مزرعه تا سفره سال ۵ کلید برای رژیم غذایی کامل

۱. مواد غذایی متنوع بخورید.

• روزانه از هر ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی، میوه، گوشت و حبوبات و تخم مرغ) استفاده کنید.

۲. سبزی ها و میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید.

• سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلات استفاده کنید.

• هنگام طبخ سبزی و میوه از پختن بیش از حد آن خودداری کنید.

• از افزودن شکر و نمک به سبزی ها و میوه های کنسرو شده پرهیز کنید.

۳. از چربی ها و روغن ها به طور محدود استفاده کنید.

• روغن های گیاهی را به جای چربی های حیوانی انتخاب کنید.

• گوشت سفید را به جای گوشت قرمز انتخاب کنید.

• مصرف گوشت فراوری شده که نمک و چربی بالایی دارد را محدود کنید.

• روغن جامد را حذف کنید.

• از فست فود ها استفاده نکنید.

• از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

۴. نمک و قند کمتری مصرف کنید:

• از نمک کمتری در پخت غذا استفاده کنید.

• از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.

• مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده را محدود کنید.

• به جای آب میوه صنعتی از میوه تازه استفاده کنید.

۵. نوزادان در شش ماه اول فقط از شیر مادر تغذیه نمایند.

• تغذیه شیرخوار زیر ۶ ماه نباید بر حسب ساعت انجام شود بلکه هر وقت احساس گرسنگی کرد، بر

حسب تمایل به شیرخوار شیر داده شود.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر شریعتی