

## چطور سبزی و میوه بیشتر مصرف کنیم؟



• اگر کودکان از مصرف میوه امتناع می کنند میوه ها را پوست بگیرید، و آنها را تزیین نموده و به کودکان بدهید؛ حتی می توانید میوه ها را به سیخ های چوبی بزنید و یک کباب میوه ای درست کنید.

• میوه های مورد علاقه کودکان را مانند توت فرنگی، آلو، زردآلو (بدون هسته) و ... در یک ظرف مورد علاقه کودک بریزید و در اختیارش قرار دهید تا میل کند.

• به همراه صبحانه، ناهار یا شام یک لیوان آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه کرده اید به کودک بدهید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه ها بخصوص آب پرتقال طبیعی به جذب بهتر آهن و پیشگیری از کم خونی کمک می کند.

• از ترکیب موز، توت فرنگی و شیر و انواع میوه ها برای کودکان یا نوجوانان نوشیدنی تهیه کنید.

• در تهیه سالادها از میوه های خشک مانند برگ زردآلو خردشده استفاده کنید. در وعده ناهار و شام می توانید انواع میوه و یا سالاد میوه برای کودکان در نظر بگیرید.

• می توانید تکه های میوه را در ظرف مخصوص قالب یخ قرار دهید تا یخ بزنند و به عنوان میان وعده به کودک بدهید.

• موز له شده، پوره میوه جات و یا میوه های خشک را به فرنی اضافه کنید و در وعده صبحانه به فرزندتان بدهید.

• آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه می شود را با انواع نوشیدنی های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه ها جایگزین نمایید.

• میوه هایی مانند سیب، هلو، موز، و یا انواع توت ها را در انواع شیرینی های خانگی استفاده کنید.

• ظرف میوه را روی میز و یا در یخچال در دسترس کودکان قرار دهید، اگر میوه شسته و آماده مصرف باشد، کودکان به مصرف میوه تشویق می شوند.

• از انواع میوه های تازه برای طعم دادن مواد غذایی (مثل شیر و ماست) برای کودکان استفاده کنید. مثلا موز، گلایبی یا سیب را با ماست مخلوط کنید و به کودک بدهید.



تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، الهام طریقی



### توصیه های تغذیه ای کاربردی برای مصرف بیشتر سبزی ها

- همه افراد برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از بیماری ها باید روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنند.
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج متوسط یعنی یک واحد سبزی . هم چنین یک لیوان سبزی خوردن و یا کاهوی خرد شده معادل یک واحد سبزی است .
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید . به عنوان مثال می توانید لپو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالاد اضافه نمایید .
- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از انواع سبزی های تازه در غذاها استفاده کنید .

- در وعده صبحانه از سبزی هایی مثل خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید . نان و پنیر همراه با خیار و گوجه فرنگی، املت با انواع سبزی ها مثل گوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و... یک صبحانه مفید برای فرزندان است .
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید .
- از کودکی با اضافه کردن انواع سبزی ها مثل هویج و جعفری به غذای کودک، او را با سبزی ها آشنا کنید .
- کودکان معمولاً از خوردن سبزی های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، گل کلم، ساقه های کرفس و... لذت بیشتری می برند . سبزی های خام را تزیین کنید و به جای یک میان وعده به آنان بدهید .
- برای تشویق کودکان به مصرف سبزی و میوه ، به آنها اجازه دهید هنگام خرید میوه و سبزی در انتخاب به شما کمک کنند .
- در کودکانی که در سن رشد هستند مصرف سبزی ها اهمیت فراوانی دارد . مصرف انواع سبزی ها می تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک کند .
- سبزی ها یکی از گروه های غذایی مهم برای زنان باردار هستند . توصیه می شود زنان باردار روزانه به طور متوسط ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنند .
- بهتر است سبزی ها به شکل تازه و خام خورده شوند . البته سبزی هایی که به شکل خام خورده می شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضد عفونی شوند .
- از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و دور ریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزی ها می گردد، خودداری شود .
- از ساندویچ های خانگی که حاوی سبزی های مختلف مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و فلفل دلمه ای هستند به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید .
- برای حفظ ویتامین ها، اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند . لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشیدی هم باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب

افزوده شده کاملاً به خوردن آن رفته باشد .

- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید . سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید . در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید .
- سبزی هایی مثل هویج و کدوی تازه و خام را می توانید رنده کرده و در سالاد و یا ماست استفاده کنید .
- سعی کنید برخی از سبزی ها مانند بادمجان و کدو را بجای سرخ کردن، بصورت کبابی مصرف نمایید .
- با انواع سبزی ها مثل پیاز، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه ای می توانید کوکوهای مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید .
- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده مصرف داشته باشید .
- برای تند کردن و خوشمزه تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید .

### توصیه های کاربردی تغذیه ای مصرف میوه برای کودکان و نوجوانان

- والدین الگوی رفتاری کودکان خود هستند . اگر شما هر روز میوه مصرف کنید کودک نیز از شما یاد می گیرد .
- مصرف میوه را در وعده صبحانه اعضای خانواده بگنجانید . بدین ترتیب عادت میوه خوردن در کودکان هم ایجاد می شود .
- از انواع میوه های زرد و نارنجی مانند خرمالو، طالبی، زرد آلو که منابع خوبی برای تامین بتا کاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود و در تقویت سیستم ایمنی و رشد کودک نقش مهمی ایفا می کند، در برنامه غذایی کودکان بگنجانید .
- میزان فیبر موجود در میوه ها با کاهش جذب قند و چربی در روده ها می تواند از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کند .
- با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه ها به دلیل فیبر زیاد آنها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می شود میوه ها را به دلیل استفاده از سموم دفع آفات و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی تر آنها، بدون پوست مصرف کنید .
- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه ها به عنوان میان وعده برای فرزندان استفاده کنید .
- فرزندان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندان تبدیل شود .

