

سرزمین سلامتی

خوراکی‌های قهرمان



ورزشکار

موزاندینیو

می‌دونید چه جوری
یه ورزشکار
بزرگه و انقدر سرحاله؟



مواد معدنی و ویتامین‌ها



هیچکی مثله اونا ویتامین نداره!
موزاندینیو معروفه به پتاسیم... این
خانواده بزرگ باعث میشن که ما
بچه‌ها بتونیم خوب رشد کنیم.



فواید میوه‌ها



به تقویت سیستم ایمنی
کمک می‌کند.

به بهبود زخم‌ها، رشد و ترمیم
بافت‌های بدن کمک می‌کنند.

به هضم غذا
کمک می‌کند.

خوب است بدانید:

- ◀ مقدار توصیه شده میوه‌ها و سبزیجات برای کودکان ۵ سهم در روز است.
- ◀ انواع میوه‌ها به صورت تازه، منجمد، کمپوت یا پخته، خشک و آمیوه‌های ۱۰۰٪ طبیعی و تازه شامل گروه میوه‌ها هستند.
- ◀ مصرف میوه‌های تازه به دلیل داشتن فیبر بالا اولویت دارند.
- ◀ مقدار چربی، سدیم و کالری آنها کم است.
- ◀ برای اندازه‌گیری سهم میوه‌ها به قسمت **راهنمای مفید** در صفحه اصلی مراجعه کنید.

سرآشپز
بروکلا

می‌دونید چرا
هیچ وقت مریض نمی‌شن؟
و دستیارش هویجور



سرآشپز بروکلا و
دستیار هویجور از
خانواده پرجمعیت و
پرخاش سبزیجات
میان که توی
سرزمین رنگارنگ و
خیلی قشنگ زندگی
می‌کنن.



مواد معدنی و ویتامین‌ها



هیچ‌کی مثل اونا نمی‌تونه به هضم
مواد غذایی تو بدن ما کمک کنه و
باعث سلامتی ما بشه. اونا بهترین
منبع تامین فیبر و ویتامین‌های مورد
نیاز ما هستن.



فواید سبزیجات



به سلامت چشم‌ها و پوست
کمک می‌کنند.

به تقویت سیستم ایمنی
کمک می‌کند.

به محافظت از بدن در مقابل
عفونت‌ها کمک می‌کنند.

به هضم غذا
کمک می‌کند.

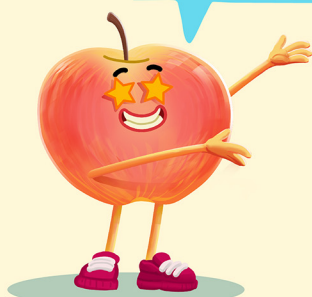
خوب است بدانید:

- ◀ مقدار توصیه شده میوه‌ها و سبزیجات برای کودکان ۵ سهم در روز است.
- ◀ به همراه نهار و شام سالاد یا سوپ سبزیجات مصرف کنید.
- ◀ برای میان وعده عصر از سبزیجاتی مانند هویج، خیار و کرفس استفاده کنید.
- ◀ مقدار چربی و کالری سبزیجات کم است.
- ◀ برای اندازه‌گیری سهم سبزیجات به قسمت **راهنمای مفید** در صفحه اصلی مراجعه کنید.

پروفسور مغزداریان

می‌دونید چه جوری
و پرانرژی‌تر؟

اینقدر باهوش



مواد معدنی و ویتامین‌ها



هیچ‌کس مثل اون‌ها نمی‌تونه به ما انرژی بده. اما باید مراقب باشیم که زیادی ازشون استفاده نکنیم و چاق نشیم. پروفسور مغزداریان سال‌هاست که درباره چربی‌های مفید مثل مغزها و روغن‌های گیاهی داره تحقیق می‌کنه.



فواید چربی‌ها



به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند.

به جذب ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E و K) کمک می‌کند.

به محافظت از بافت‌های بدن کمک می‌کند.

خوب است بدانید:

- ◀ مقدار توصیه شده چربی‌ها برای کودکان ۴-۵ سهم در روز است.
- ◀ مغزها و روغن‌های گیاهی حاوی امگا ۳ و امگا ۶ هستند.
- ◀ مغزها و دانه‌های روغنی مانند گردو، بادام، بادام زمینی، کنجد، تخم کتان و کره بادام زمینی منابع خوبی از چربی هستند.
- ◀ روغن‌های گیاهی مانند زیتون، کنجد و آفتابگردان نسبت به روغن‌های دیگر اولویت دارند.
- ◀ برای اندازه‌گیری سهم چربی‌ها به قسمت **راهنمای مفید** در صفحه اصلی مراجعه کنید.

کشاورز نان بابا

می‌دونید چرا،
پرانرژی‌ه؟ اینقدر پرکار و



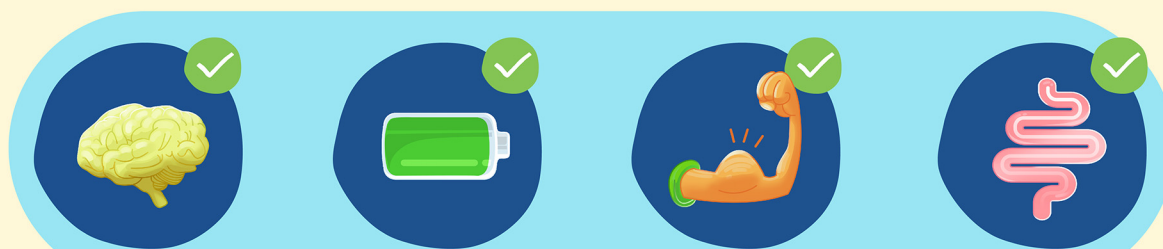
مواد معدنی و ویتامین‌ها



هیچکی مثل اونا نمی‌تونه به ما انرژی و احساس سیری بده. نان بابا و خانواده‌اش علاوه بر خوشمزه بودن، سرشار از فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند.



فواید کربوهیدرات‌ها



به فعال بودن و
هوشیاری کمک می‌کند.

احساس سیری به
بدن می‌دهد.

تامین کننده
انرژی بدن است.

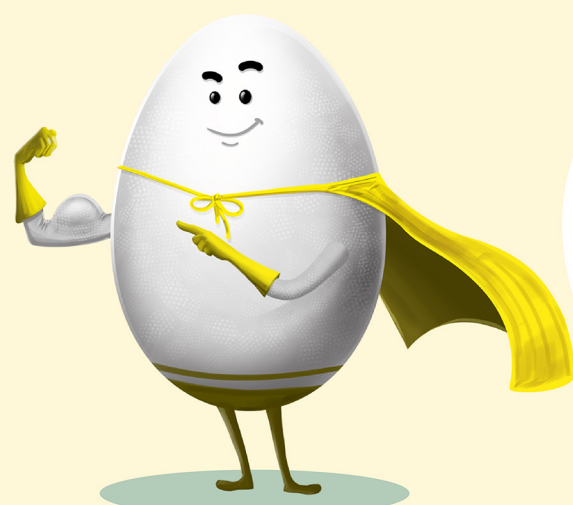
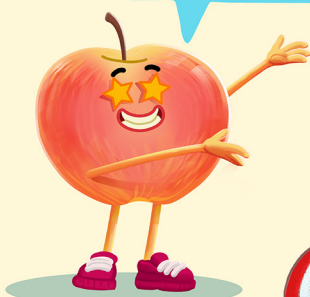
به بهبود حرکات روده، دفع
و هاضمه کمک می‌کند.

خوب است بدانید:

- ◀ مقدار توصیه شده روزانه برای کودکان ۶ سهم در روز است.
- ◀ غلات کامل دارای فیبر و مواد مغذی بیشتری هستند و توصیه می‌شود غلات کامل مانند نان سیوس دار، غلات صبحانه کامل، ماکارونی سیوس دار و برنج قهوه‌ای در وعده‌های غذایی کودکان گنجانده شوند.
- ◀ کربوهیدرات‌ها دارای مقدار کمی چربی هستند.
- ◀ برای اندازه‌گیری سهم کربوهیدرات‌ها به قسمت راهنمای مفید در صفحه اصلی مراجعه کنید.

قهرمان دوزرده گرد

می دونید چه جوری قوی و پرزوره؟
یه قهرمان



نستله برای
کودکانی سالم تر



دوزرده گرد، یه خانواده خیلی بزرگ داره. همه گوشت های قرمز، گوشت های سفید و حتی حبوبات، فامیل دوزرده گرد هستن. خانواده قدرتمند پروتئین ها

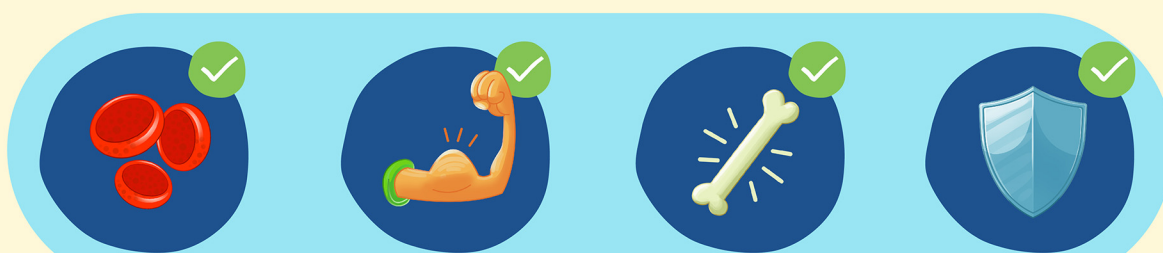
مواد معدنی و ویتامین ها



هیچ کس مثل اون ها ویتامین و مواد معدنی نداره. دوزرده گرد یکی از قهرمان های خانواده پروتئین هاست. دوستی با قهرمان های این خانواده باعث می شه ما هم خوب رشد کنیم و قوی بشیم.



فواید پروتئین ها



به تشکیل گلبول های قرمز کمک می کند.

به تقویت عضلات کمک می کند.

به تقویت و سلامت استخوان ها کمک می کند.

به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

خوب است بدانید:

- مقدار توصیه شده برای کودکان ۲ سهم در روز است.
- حبوبات از منابع گیاهی پروتئین و دارای فیبر زیاد و چربی کمی هستند. آن ها را در سالادها و غذاهای مختلف استفاده کنید.
- گوشت، ماهی و مرغ را به خوبی بپزید. تا حد ممکن از سرخ کردن آن ها بپرهیزید.
- تخم مرغ منبع خوب پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است. آماده کردن آن سریع و آسان است و قابل استفاده در بسیاری از غذاها و سالادها می باشد. می توانید با همراهی والدین خود املت های متنوع با سبزیجات مختلف آماده کنید.
- برای اندازه گیری سهم سبزیجات به قسمت راهنمای مفید در صفحه اصلی مراجعه کنید.

خانم دکتر شیردوست

می دونین چرا
و سالم و خوشحاله؟
همیشه اینقدر قوی



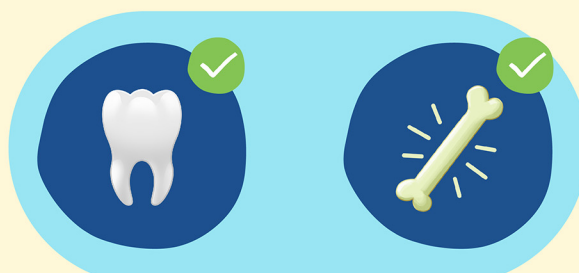
مواد معدنی و ویتامین ها



هیچکی مثل اونا نگران سلامتی دندان ها و استخوان های ما نیست. دوستی با خانواده لبنیات، به دریافت کلسیم، ویتامین ها و مواد معدنی کمک می کند.



فواید لبنیات



به استحکام دندان ها کمک می کند.

به رشد متناسب و استحکام استخوان ها کمک می کند.

خوب است بدانید:

- ◀ مقدار توصیه شده روزانه برای کودکان ۳ سهم می باشد.
- ◀ مخلوط شیر یا ماست با میوه ها به عنوان میان وعده سالم توصیه می شود.
- ◀ از پنیرهای کم نمک استفاده کنید.
- ◀ لبنیات غنی شده را در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.
- ◀ برای اندازه گیری سهم لبنیات به قسمت **راهنمای مفید** در صفحه اصلی مراجعه کنید.

چرا آب برای بدن لازم است؟

۷۰ درصد بدن ما را آب تشکیل می‌دهد.

بخش مهمی از خون، سلول‌ها، ماهیچه‌ها و اعضای بدن ما از آب تشکیل شده است. آب برای تنظیم دمای بدن و کمک به هضم و جذب مواد غذایی لازم است. آب کالری ندارد و برای ادامه حیات بدن و فرایند دفع مواد سمی و زائد از بدن الزامی است.

ااا... واقعا

۷۰٪

بدن ما رو آب تشکیل داده!

اووو... پس برای همین که موزاندینو زیاد آب می‌خوره!

مقدار توصیه شده مصرف روزانه آب برای کودکان

برای کودکان زیر ۸ سال ۴ - ۵ لیوان

برای بالای ۸ سال ۶ - ۸ لیوان

در زمانی که کودکان مشغول فعالیت‌های بدنی هستند توجه ویژه‌ای به مقدار نوشیدن آب توسط آن‌ها داشته باشید به این دلیل که آن‌ها پیش از فعالیت، حین و پس از آن به خصوص در روزهای گرم نیاز به نوشیدن آب کافی دارند. به خاطر داشته باشید که این تنها یک راه‌ها برای شما به شمار می‌رود زیرا نیاز هر کودک با کودک دیگر متفاوت می‌باشد.

تشویق کودکان برای نوشیدن آب

کودکان را تشویق کنید تا آب انتخاب اول آنها باشد و به طور منظم آب بنوشند.

به‌طور مستمر آب بنوشید و کودکان را تشویق کنید که آن‌ها نیز این رفتار را تکرار کنند.

نوشیدن آب را برای کودکان سرگرم کننده و آسان جلوه دهید. به عنوان مثال در خانه از لیوان‌هایی که برای کودکان جذابیت دارد استفاده کنید و یا اینکه بازی‌هایی با موضوع آب برای آن‌ها طراحی کنید.

توجه: لازم به ذکر است منبع آب مصرفی باید سالم و قابل اطمینان باشد.

ارزیابی وضعیت آبرسانی در بدن کودکان

یکی از روش‌های کاربردی برای ارزیابی وضعیت آبرسانی در بدن کودکان از طریق رنگ ادرار آن‌ها می‌باشد.

رنگ شفاف ادرار بیانگر آن است که کودک شما به مقدار کافی آب دریافت کرده است. هرچقدر رنگ ادرار تیره‌تر باشد کودک شما آب بیشتری از دست داده است و نیاز به نوشیدن آب دارد.

رنگ ادرار

روشن ● تیره ●

چرا غذا می‌خوریم؟

بدن ما برای انجام هر کاری نیاز به انرژی دارد مثلا برای حرف زدن، راه رفتن و نفس کشیدن.

این انرژی از کجا تامین می‌شود؟

از غذای ما. غذا سوخت بدن ما است مثل باتری که سوخت ماشین است و آن را به حرکت در می‌آورد. انرژی غذا کالری نامیده می‌شود. بعضی غذاها کالری بیشتر و بعضی کمتر دارند.

غذاها غیر از انرژی فواید دیگری هم دارند. آن‌ها مواد مورد نیاز بدن برای سالم و قوی ماندن، مانند ویتامین‌ها را هم تامین می‌کنند. بعضی غذاها مقدار زیادی مواد مغذی دارند بعضی هیچ ماده مغذی‌ای ندارند.

شناختن گروه‌های مواد غذایی به شما کمک می‌کند انتخاب‌های درستی برای تغذیه روزانه‌تان در نظر بگیرید و سالم و قوی بمانید.

شاداب جونم چرا ما باید غذا بخوریم؟

مممم... فکر کنم سیب کوچولو این سوال رو بهتر از پروفیسور مغزداریان بپرسیم.

نفس کشیدن

حرف زدن

راه رفتن

نسئله برای
کودکانی سالم‌تر

دست‌های کمک‌رسان

از چارت «دست‌های کمک‌رسان» برای تجسم اندازه تقریبی سهم‌ها در وعده‌های غذایی، میان وعده‌ها و دستورهای آشپزی استفاده کنید.

(در شکل نمونه‌های مربوط به روش‌های مختلف اندازه‌گیری با دست ارائه شده است).

دست‌های کمک‌رسان



	یک کف دست = ۸۵-۱۱۳ گرم (گوشت فرمز، ماهی، گوشت مرغ)
	یک بند انگشت شست = ۱ قاشق چایخوری (کره، مارگارین، مایونز و روغن)
	انگشت شست = ۱-۲ قاشق چایخوری (سس، سالاد، خامه ترش، پنیر خامه‌ای، کره بادام زمینی، پنیر فشرده)
	یک مشت = ۱ فنجان (غلات صبحانه، سوپ، آب، گوشت، میوه تازه، سبزیجات خام، سالاد)
	یک کف دست به شکل کاسه = ۱/۲ فنجان (پاستا، برنج، لوبیا، سبب زمینی، سبزیجات، بخته، بودیگ و بستنی)
	دو کف دست به شکل کاسه = ۲۵,۵ گرم (جیس، کرکر و جوب شور)

حجم بشقاب روزانه من

بچه‌ها چه مقدار از هر گروه غذایی را به صورت روزانه باید مصرف کنند؟

۱۴ تا ۱۸ سال		۹ تا ۱۳ سال		۴ تا ۸ سال	۲ تا ۳ سال	
پسر	دختر	پسر	دختر			
۳	۲.۵	۲.۵	۲	۱.۵	۱	سبزیجات (فنجان)
۲	۱.۵	۱.۵	۱.۵	۱.۵ - ۱	۱	میوه‌ها (فنجان)
۲۲۷	۱۷۰	۱۷۰	۱۴۲	۱۴۲	۸۵	غلات (گرم)
۱۸۴	۱۴۲	۱۴۲	۱۴۲	۱۱۳	۵۷	پروتئین (گرم)
۳	۳	۳	۳	۲.۵	۲	لبنیات (فنجان)
۶	۵	۵	۵	۴	۳	گروه چربی (قاشق چایخوری)

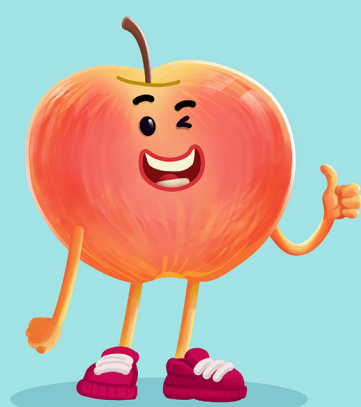
راهنمای مقدار تقریبی سهم مواد غذایی

 ۲۸ گرم کربوهیدرات (غلات) برابر است با		 یک فنجان سبزیجات برابر است با		 یک فنجان میوه برابر است با	
نصف فنجان	برنج پخته	۱ فنجان	بروکلی	۳۲ عدد	انگور (کوچک)
نصف فنجان	انواع رشته و ماکارونی پخته	۲ عدد (متوسط)	هویج	۱ عدد	پرتقال (متوسط)
یک فنجان	غلات صبحانه آماده	۱ عدد (بزرگ)	گوچه فرنگی	۸ عدد	توت فرنگی
نصف فنجان	غلات پخته شده	۲ ساقه حدود ۲۵ سانتی متر	کرفس	۱ عدد	سیب، با پوست (کوچک)
۱ تکه به اندازه کف دست	نان	۲ فنجان	کاهو	۱ عدد	شلیل (کوچک)
 ۲۸ گرم پروتئین برابر است با		۱ عدد (متوسط)	خیار	۱ برش (متوسط)	طالبی (بزرگ)
حدود ۲۸ گرم	گوشت قرمز	۱ عدد (متوسط)	فلفل دلمه‌ای	۱ عدد	کیوی
حدود ۲۸ گرم	مرغ	۱ عدد (متوسط)	بلال	۱ عدد	گریپ فروت (متوسط)
حدود ۲۸ گرم	ماهی	۱ فنجان	ذرت (دانه بلال)	۱ عدد	گلابی (متوسط)
۱ عدد	تخم مرغ	۱ عدد (متوسط)	سیب زمینی (آب پز یا تنوری)	۱ عدد	موز (متوسط)
یک چهارم لیوان - پخته شده	حبوبات	۱ فنجان	کدو حلوائی	۲ عدد	نارنگی (کوچک)
 یک قاشق چایخوری چربی برابر است با		 یک فنجان لبنیات برابر است با		۱ عدد	پرتقال (بزرگ)
مغزها و دانه‌ها	۱۴ گرم	۱ لیوان	شیر	۱ عدد	هلو (بزرگ)
روغن‌ها و چربی‌ها	۱ قاشق چایخوری	۱ لیوان	ماست	نصف فنجان	میوه خشک
		۳۰ گرم	پنیر	۱ فنجان	آمیوه ۱۰۰ درصد طبیعی
		۲ لیوان	دوغ		
		۱ لیوان	کفیر		

نستله برای
کودکانی سالم تر

یادداشت های من

نستله برای
کودکانی سالم‌تر



www.nestle.ir



[nestle_iran](https://www.instagram.com/nestle_iran)