



برنامه غذایی سالم

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

واحد تغذیه و رژیم درمانی

منبع: رهنمودهای غذایی ایرانیان، دفتر

بهبود تغذیه وزارت بهداشت

شیر و فرآورده های آن

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از یک 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

گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۲-۳ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست
- دو عدد تخم مرغ
- نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته
- یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)

سبزی ها :

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با :

- ۱ لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)
- نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

میوه ها :

میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

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

BENTOLHODA HOSPITAL

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی : @benthospital

امیدواریم مطالعه این پمفلت آموزشی باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد .

• یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. برای دستیابی به سلامت، مصرف روزانه تمام گروه های غذایی ضروری است. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند؛ که عبارتند از:

نان و غلات

سبزی ها

میوه ها

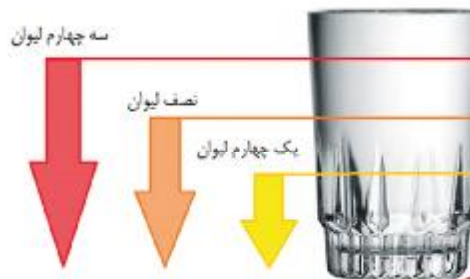
شیر و فرآورده های آن

گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها

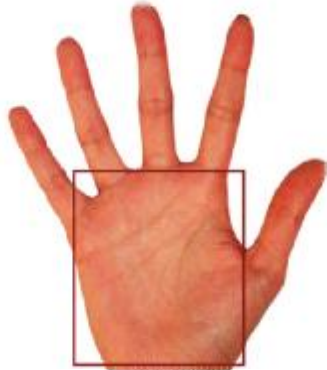
نکته : چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید با احتیاط مصرف شوند.

مقیاس های خانگی :

یک لیوان :



یک کف دست یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متر :



نان و غلات

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

• ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰

سانتی متری 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

• یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)

• ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار