

# تغذیه و کنترل وزن دانش آموزان

محسن معینی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

اداره سلامت و تندرستی

اداره کل آموزش و پرورش استان فارس

امروزه تحرکی و دریافت مواد غذایی کم ارزش و پر انرژی (قند، چربی، شکر) و عادات نامناسب غذایی در زندگی کودکان و نوجوانان آنها را به سمت اضافه وزن و چاقی سوق می دهد. اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان زمینه ساز ابتلا به بیماری های متعدد از جمله قلب و عروق دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربیهای خون، بیماریهای کبدی و بیماریهای تنفسی می باشد.

در تهیه این اسلایدها سعی شده است در کنار اصلاح الگوی غذایی و لزوم مصرف ماکرونوترینت ها و میکرونوترینت ها به مقدار کالری مواد غذایی هم توجه شود تا بتوانیم همراه با آموزش مصرف مواد غذایی سالم ، مقدار کالری غذاها را هم مدنظر داشته باشیم.



## میوه ها سرشار از ویتامین ، فیبر و انتی اکسیدان هستند



@moeini\_diet



# غذای سالم خودت انتخاب کن



یک بسته ۲ عددی کلوچه  
۵۰۰ کالری

میان وعده ای ناسالم

۳۴۰ کالری

میان وعده ای سالم و کامل

۱ عدد سیب  
۱ عدد پرتقال  
۲ عدد نان تست  
۲ عدد گردو



# کاربرد اصلی جدول ارزش غذایی

@moeini\_diet



وقتی توی فروشگاه میخوایم بین دو نوع شیر، دو نوع ماست، دو نوع بیسکویت و ... یکی رو انتخاب کنیم با یک نگاه به جدول ارزش غذایی‌شون میتونیم متوجه بشیم کدوم سالم‌تر و کم‌کالری‌تره و به‌تره اونو انتخاب کنیم.

## معنی رنگ‌ها در جدول ارزش غذایی



جدول ارزش غذایی میزان چهار ماده مضر یعنی قند، چربی، نمک و اسید چرب ترانس محصولات رو به ما می‌گه و

**رنگ سبز یعنی میزانش کمتر از اونه که مضر باشه و با خیال راحت میتونیم بخوریم**

## معنی رنگ‌ها در جدول ارزش غذایی



**رنگ زرد یعنی احتیاط کنید. مقدار قند، چربی، نمک یا اسید چرب ترانس یه مقدار زیاده!**

**قرمز یعنی مقدار اون ماده مضر دیگه واقعا زیاده و بهتره مصرف نشه!**

@moeini\_diet

## جدول ارزش غذایی چه اطلاعاتی به ما میدهد؟



جدول ارزش غذایی همیشه اطلاعات یک بسته  
از محصول رو به ما نمیده

ممکنه مثل این جدول بالاش نوشته باشه در هر ۱۰۰ گرم  
و مثلاً اگر یک بسته از این محصول ۵۰ گرم باشه ما باید  
این اعداد رو نصف کنیم تا کالری و چند و چربی  
یک بسته به دست بیاد

## جدول ارزش غذایی چه اطلاعاتی به ما میدهد؟

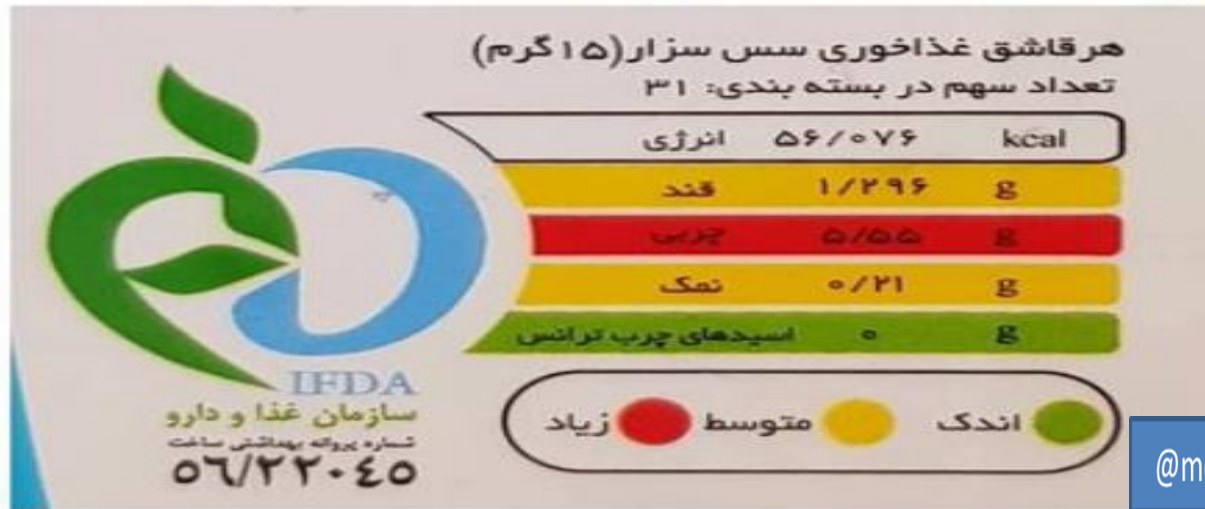


این جدول همه ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها رو  
به ما نشون نمیده.

مثلاً میزان پروتئین تو این جدول نیست.  
چون هدف این جدول و رنگ بندیش اینه که با یک نگاه  
بهمون بگه هر خوراکی چقدر از این موارد مضر رو داره.  
چند، چربی، نمک و اسید چرب ترانس



# جدول ارزش غذایی چه اطلاعاتی به ما میدهد؟



@moeini\_diet

میزان اسید چرب ترانس چرا مهمه؟  
چون چربی ترانس خطرناکترین نوع چربی  
و زمینه ساز بیماری های قلبی و سرطان  
هست و بهتره همیشه ازش پرهیز کنیم.



# چه نوع پنیری انتخاب کنیم؟

هر ۳۰ گرم پنیر ...

انتخاب سالم



@moeini\_diet

سفید کم چرب  
**۴۰ کالری**  
۲/۳ گرم چربی  
۳/۶ گرم پروتئین

انتخاب نا سالم



خامه‌ای  
**۷۲ کالری**  
۷/۶ گرم چربی  
۲ گرم پروتئین

# شما کدوم انتخاب میکنید؟



شیر نارگیل  
۲۵۰ کالری

انتخاب ناسالم



شیر ساده کم چرب  
۱۰۵ کالری

انتخاب سالم

@moeini\_diet

# چربی های اشباع بسیار برای بدن مضر هستند



۱ بسته چیپس

۵۰۰ کالری

۱۱ گرم چربی اشباع

۵۳ گرم کربوهیدرات

۳۳۰

کالری

۱ عدد تخم مرغ آبپز

۱ لیوان شیر کم چرب

۱۰ عدد بادام

۱ عدد سیب متوسط

@moeini\_diet

# افزایش دریافت چربی های اشباع از جمله چربی ترانس از علل مهم بیماریهای قلبی عروقی هستند.



۱ عدد بستنی شکلاتی  
۲۳۰ کالری  
۸ گرم چربی اشباع  
۳۰ گرم کربوهیدرات

۱ عدد خرمالو  
۲ عدد نارنگی  
۱ عدد سیب  
۲۳۰ کالری



# انتخاب با شماست؟

پوکی استخوان



۱ لیوان نوشابه

۱۰۴ کالری

۲۶ گرم قند

تقویت استخوان



۱ لیوان دوغ

۶۶ کالری

۵ گرم قند

۳ گرم پروتئین

سبزیجات دارای ویتامین ، مواد معدنی و فیبر بالایی هستند و کالری زیادی هم ندارند

**سبزیجات**  
**همراه رژیمی تمام وعده‌ها**



**۲۰۰ کالری**  
۳۰ گرم پنیر + ۶۰ گرم نان

**۲۰۶ کالری**  
۳۰ گرم پنیر + ۶۰ گرم نان  
+ سبزی خوردن

سبزیجات دارای ویتامین ، مواد معدنی و فیبر بالایی هستند و کالری زیادی هم ندارند

سبزیجات  
همراه رژیمی تمام وعده‌ها



۳۴۰ کالری

نصف ران مرغ + ۱۰ قاشق برنج



۳۶۷ کالری

نصف ران مرغ + ۱۰ قاشق برنج  
+ سبزی خوردن + سالاد

سبزیجات  
همراه رژیمی تمام وعده‌ها



۲۴۳ کالری

۱ سیب + ۱ خرمالو + ۱ نارنگی



۲۶۸ کالری

۱ سیب + ۱ خرمالو + ۱ نارنگی  
+ ۱ خیار + ۱ هویج



# غذاهای ناسالم

صبحانه



ناهار



انتخاب اشتباه

اینجوری لاغر میشی  
اما بدنت داغون میشه

شام



میان وعده



# غذاهای سالم و مقوی



اینجوری هم لاغر میشی  
هم بدنت سالم میمونه  
تازه هرچقدر دلت میخواد میتونی  
سبزیجات به رژیمت اضافه کنی

## میان وعده‌های سالم پیشنهادی



@moeini\_diet

**۱۲۲ کالری**

یک عدد تخم مرغ آب پز  
یک کف دست نان قافتون



**۱۲۰ کالری**

۲۰۰ گرم ماست کم چرب  
یک چهارم قاشق پودر جوافه گندم



## میان وعده‌های سالم پیشنهادی



**۱۱۹ کالری**

یک عدد هویج  
یک قاشق کره بادام زمینی



**۱۲۵ کالری**

یک عدد سیب  
یک عدد نارنگی

@moeini\_diet

## میان وعده‌های سالم پیشنهادی



**۱۲۴ کالری**

یک لیوان شیر کم چرب



**۱۲۱ کالری**

۲ عدد گردو  
۶ عدد بادام



# هر قاشق غذاخوری سس چند کالری داره؟



سس فرانسوی  
۷۵ kcal



سس ایتالیایی  
۶ kcal



سس هزار جزیره  
۷۱ kcal



سس بالزامیک  
۱۵ kcal

# هر قاشق غذاخوری سس چند کالری داره؟



سس مایونز  
۹۴ kcal



سس مایونز کم چرب  
۴۸ kcal

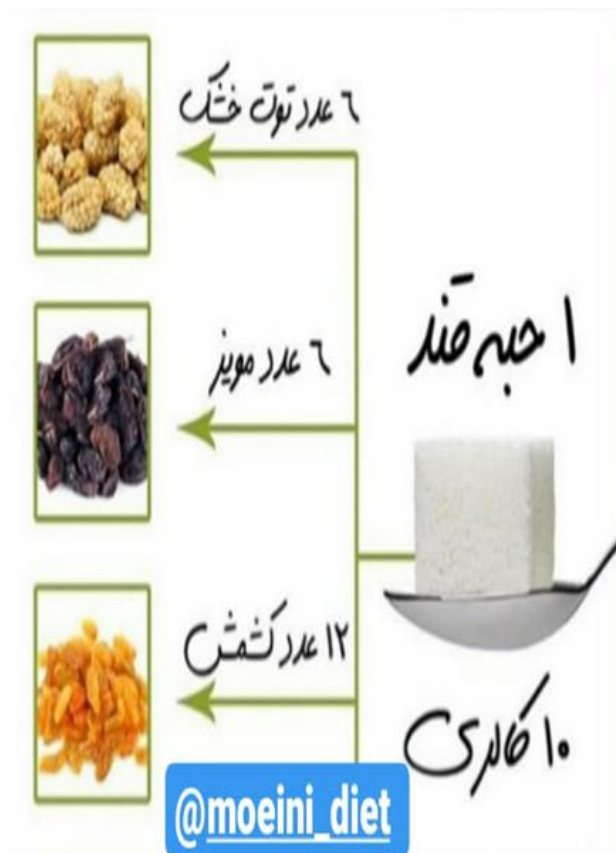


فقط و فقط  
۸ kcal

در حالی که یک قاشق  
ماست کم چرب چقدر کالری داره؟

ماست بهترین انتخاب هست

کلسیم و پروتئین بالایی هم داره



# در خوردن لواشک دقت کن



نیم ساعت دویدن سبک

کالری بسوزونید

۱۰۰ گرم لواشک

۳۵۰ کالری

@moeini\_diet



# درسته تخمه افتابگردان انتخاب سالمی هست ولی چون پرکالری هست اگه زياد بخوري چاق ميشي



نيم ساعت فوتبال  
+  
نيم ساعت دوچرخه سواري

کالری بسوزونید

۱۰۰ گرم تخمه افتابگردان  
۶۰۰ کالری

@moeini\_diet

# سالم بیزید تا سالم بمانید

| ماہے سرخ کردہ           | وزن              | ماہے در فر               |
|-------------------------|------------------|--------------------------|
| ۱۰۰ گرم                 |                  | ۱۰۰ گرم                  |
| ۳۶۰                     | انرژی (کالری)    | ۱۵۰                      |
| ۶                       | چربی (گرم)       | ۳                        |
| ۱۳                      | پروتئین (گرم)    | ۱۳                       |
| ۶۶                      | کربوہیدرات (گرم) | ۶                        |
| دارد                    | اسید چرب ترانس   | ندارد                    |
| دارد                    | رادیکال های آزاد | به مقدار بسیار کم        |
| کمترین مقدار<br>۰/۱ گرم | امگا ۳           | بیشترین مقدار<br>۰/۷ گرم |

# با انتخاب اشتباه به بدنت آسیب نزن

افرین به شما برای  
انتخاب درست



۱۳ لیوان پاپ کورن خانگی  
بدون روغن

۲۲۰ کالری



یک بسته فک ۵۵ گرمی

۲۲۰ کالری