

## توصیه های تغذیه ای برای نوزاد برای حفظ سلامتی:

\* از انواع شیرینی های ساده و کوچک برای پذیرایی استفاده کنید تا میهمانان با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند.

\* برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، به جای شیرینی یا شکلات، یک عدد میوه مصرف کنید.

\* شیرینی های تازه با مقادیر زیاد شکلات، خامه یا ژله تهیه می شوند، میزان کالری بالایی دارند و باعث اضافه وزن و افزایش چربی های خون می شوند.

\* مصرف میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامین های A، B، C، املاح معدنی آهن، منیزیم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی مانند فلاونوئید و کارتنوئید می تواند با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در برابر بیماری ها، محافظت کند.

\* مصرف سبزیجات رنگارنگ به دلیل داشتن املاح معدنی و ویتامین های مختلف می تواند بروز بیماری های غیر واگیر مانند بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان به خصوص سرطان های دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهد.

\* در میان میوه ها، مرکبات و سیب از پرخاصیت ترین ها هستند. مصرف موز به دلیل داشتن کالری زیاد باید محدود شود. خیار نیز چون کالری بسیار کمی دارد برای کسانی که اضافه وزن دارند یا دچار دیابت یا چاقی هستند بسیار مناسب است.

\* در ایام عید نوروز باید در مصرف شیرینی و شکلات اعتدال رعایت شود. بهتر است برای جلوگیری از اضافه وزن و چاقی، از انواع شیرینی خشک و ساده در اندازه کوچک استفاده شود.

\* در روز دو تا چهار عدد میوه مصرف گردد اما برای افراد چاق و دارای اضافه وزن و برای کاهش وزن سایر گروه های غذایی محدود شود.

\* برای پذیرایی از شیرینی هایی با اندازه کوچکتر استفاده شود، برای صرف چای، به جای قند و شکلات، از کشمش، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده شود.

\* در مصرف آجیل زیاده روی نکنید. انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند.

\* مصرف سالاد و سبزی به دلیل داشتن فیبر از اضافه وزن جلوگیری می کند، حتماً همراه با غذا، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید.

\* از سیر، زنجبیل و پیاز در غذاهای مصرفی روزانه استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.

\* در ایام نوروز اگر شیرینی و آجیل زیادی مصرف کردید بهتر است وعده غذایی را حذف نکنید، برای وعده ناهار، از غذاهای ساده و سبک مانند نان و ماست، خرما، پنیر و سبزی استفاده کنید

واحدبهدود تغذیه جامعه شهرستان پارس اباد(چلبیانلو)