

بنابر اعلام وزارت بهداشت، باید نکاتی را در انتخاب بشقاب غذایی رعایت کنیم که در ادامه می آید:



- نیمی از بشقاب شما را باید سبزیجات و میوه ها تشکیل دهند.  
- حدود یک چهارم بشقاب شما باید غلات و یک چهارم پروتئین باشد.  
- اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یک ونیم قوطی کبریت پنیر مصرف شود در واقع ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است.

- متنوع انتخاب کنید. بهترین وعده های غذایی دارای یک تعادل اقلیم از گروه های غذایی متنوع هستند.

- شیر کم چرب (یک درصد) یا بدون چربی و آب را به جای نوشیدنی های ورزشی، نوشابه و دیگر نوشیدنی های قندی بنوشید.

- از خوردن مقدار زیاد غذا در یک وعده اجتناب کنید.



**مهم ترین پیام بشقاب تغذیه سالم، تمرکز بر روی کیفیت رژیم غذایی می باشد.**

نوع کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی بسیار مهم تر از میزان کربوهیدرات است، زیرا برخی از منابع کربوهیدرات نظیر سبزیجات (به جز سیب زمینی)، میوه ها، غلات کامل و دانه ها سالم تر از سایر منابع می باشند.

همچنین ضروری است که از مصرف نوشیدنی های قندی خودداری کنید، زیرا آن ها سرشار از کالری بوده و ارزش غذایی بسیار کمی دارند.

از روغن های سالم استفاده کنید.

**معاونت اداری و مالی - معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی**

**آبان ماه ۱۳۹۹**



به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی



**بشقاب سالم**



**بشقاب سالم، شامل چه گروه های غذایی است؟**

\*نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل میوه ها و سبزیجات تازه (با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات) و نیمه دیگر شامل غلات (با تاکید بر غلات کامل) و پروتئین ها (با تاکید بر منابع سالم پروتئین) است.

\*بیش از یک چهارم بشقاب غذایی روزانه باید در برگرفته سبزیجات متنوع باشد.

\*حدود یک چهارم دیگر بشقاب غذایی روزانه باید از غلات کامل شامل نان های سیوس دار، برنج قهوه ای و ... تامین شود.

\*یک چهارم بقیه بشقاب غذایی باید توسط منابع پروتئینی تامین شود. ماهی، ماکیان، حبوبات و آجیل همگی می توانند در این بخش قرار گیرند.



\*منابع لبنیاتی شامل: شیر، پنیر، کشک، دوغ و ...

می باشد. لبنیات را می توان از جمله دسته ی

مواد غذایی محبوب در بین ایرانی ها دانست

چرا که همراه با تناول غذا، بر سر سفره ی

رنگین می توان دید. لبنیات، حاوی پروتئین

و کلسیم فراوان بوده و مواد مغذی شامل فسفر، نیاسین، ریوفلاوین و ویتامین های A و D را برای بدن تأمین می کنند. مصرف گروه لبنیاتی به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم است. همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین ... ) موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند.

