

## چطور سبزی و میوه بیشتر مصرف کنیم؟



- اگر کودکان از مصرف میوه امتناع می‌کنند میوه‌ها را پوست بگیرید، و آنها را تزیین نموده و به کودکان بدهید؛ حتی می‌توانید میوه‌ها را به سیخ‌های چوبی برزید و یک کباب میوه‌ای درست کنید.

- میوه‌های مورد علاقه کودکان را مانند توت فرنگی، آلو، زردآلو (بدون هسته) و ... در یک ظرف مورد علاقه کودک بریزید و در اختیارش قرار دهید تا میل کند.

- به همراه صبحانه، ناهار یا شام یک لیوان آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه کرده‌اید به کودک بدهید زیرا ویتامین C موجود در آبمیوه‌ها بخصوص آب پرتقال طبیعی به جذب بهتر آهن و پیشگیری از کم‌خونی کمک می‌کند.

- از ترکیب موز، توت فرنگی و شیر و انواع میوه‌ها برای کودکان یا نوجوانان نوشیدنی تهیه کنید.

- در تهیه سالادها از میوه‌های خشک مانند برگ زردآلو خردشده استفاده کنید. در وعده ناهار و شام می‌توانید انواع میوه و یا سالاد میوه برای کودکان در نظر بگیرید.

- می‌توانید تکه‌های میوه را در ظرف مخصوص قالب یخ قرار دهید تا یخ بزنند و به عنوان میان‌وعده به کودک بدهید.

- موز له شده، پوره میوه‌جات و یا میوه‌های خشک را به فرنی اضافه کنید و در وعده صبحانه به فرزندتان بدهید.

- آبمیوه طبیعی و تازه که در منزل تهیه می‌شود را با انواع نوشیدنی‌های مضر مانند انواع کولاها و نوشابه‌ها جایگزین نمایید.

- میوه‌هایی مانند سیب، هلو، موز، و یا انواع توت‌ها را در انواع شیرینی‌های خانگی استفاده کنید.

- ظرف میوه را روی میز و یا در یخچال در دسترس کودکان قرار دهید، اگر میوه شسته و آماده مصرف باشد، کودکان به مصرف میوه تشویق می‌شوند.

- از انواع میوه‌های تازه برای طعم دادن مواد غذایی (مثل شیر و ماست) برای کودکان استفاده کنید مثلاً موز، گلابی یا سیب را با ماست مخلوط کنید و به کودک بدهید.

تهیه و تنظیم: سپیده دولتی، مهدی صلویان





#### توصیه‌های تغذیه‌ای کاربردی برای مصرف بیشتر سبزی‌ها

- همه افراد برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از بیماری‌ها باید روزانه ۵ تا ۳ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف کنند.
- یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج متوسط یعنی یک واحد سبزی. هم چنین یک لیوان سبزی خوردن و یا کاهوی خرد شده معادل یک واحد سبزی است.
- قبل از مصرف غذا سالاد با سبزی‌های متنوع و یا همراه غذا سبزی خوردن مصرف کنید. به عنوان مثال می‌توانید لپو، چغندر، هویج و کدو را به صورت رنده شده به سالاد اضافه نمایید.
- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از انواع سبزی‌های تازه در غذاها استفاده کنید.

- در وعده صبحانه از سبزی‌هایی مثل خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید. نان و پنیر همراه با خیار و گوجه فرنگی، املت با انواع سبزی‌ها مثل گوجه فرنگی، قارچ، نخود فرنگی و... یک صبحانه مفید برای فرزندتان است.
- در انواع آش و سوپ از انواع سبزی‌های تازه به مقدار بیشتر استفاده کنید.
- از کودکی با اضافه کردن انواع سبزی‌ها مثل هویج و جعفری به غذای کودک، او را با سبزی‌ها آشنا کنید.
- کودکان معمولاً از خوردن سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه فرنگی، گل کلم، ساقه‌های کرفس و... لذت بیشتری می‌برند. سبزی‌های خام را تریسین کنید و به جای یک میان‌وعده به آنان بدهید.
- برای تشویق کودکان به مصرف سبزی و میوه، به آنها اجازه دهید هنگام خرید میوه و سبزی در انتخاب به شما کمک کنند.
- در کودکانی که در سن رشد هستند مصرف سبزی‌ها اهمیت فراوانی دارد. مصرف انواع سبزی‌ها می‌تواند به تعادل هورمونی طی دوره بلوغ کمک کند.
- سبزی‌ها یکی از گروه‌های غذایی مهم برای زنان باردار هستند. توصیه می‌شود زنان باردار روزانه به طور متوسط ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف کنند.
- بهتر است سبزی‌ها به شکل تازه و خام خورده شوند. البته سبزی‌هایی که به شکل خام خورده می‌شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شوند.
- از قرار دادن سبزی‌ها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و دور ریختن آب آن که باعث از بین رفتن ویتامین‌های موجود در سبزی‌ها می‌گردد، خودداری شود.
- از ساندویچ‌های خانگی که حاوی سبزی‌های مختلف مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، کلم و فلفل دلمه‌ای هستند به عنوان میان‌وعده برای فرزندتان استفاده کنید.
- برای حفظ ویتامین‌ها، اسفناج بهتر است بدون آب و با حرارت کم پخته شوند. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشیدی هم باید به صورتی پخته شوند که در انتهای طبخ آب

افزوده شده کاملاً به خوردن آن رفته باشد.

- برای نگهداری سبزی خوردن در یخچال، ابتدا آن را پاک کنید و بشویید. سپس در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید. در صورتی که مقدار سبزی زیاد است، برای این که سالم تر بماند، پس از پاک کردن، قسمتی را به صورت نشسته داخل کیسه بریزید و در یخچال نگه دارید و هنگام مصرف بشویید.
- سبزی‌هایی مثل هویج و کدوی تازه و خام را می‌توانید رنده کرده و در سالاد و یا ماست استفاده کنید.
- سعی کنید برخی از سبزی‌ها مانند بادمجان و کدو را بجای سرخ کردن، بصورت کبابی مصرف نمایید.
- با انواع سبزی‌ها مثل پیاز، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، اسفناج، فلفل دلمه‌ای می‌توانید کوکوهای مختلف را به عنوان یک فست فود خانگی و سالم برای افراد خانواده تهیه کنید.
- از آب گوجه فرنگی بعنوان مایع اصلی و اولیه برای سوپ استفاده نمایید و فقط سبزیجات تازه و سیر را به آن اضافه کنید تا به سرعت یک سوپ آماده مصرف داشته باشید.
- برای تند کردن و خوشمزه تر کردن سس گوجه فرنگی سیر و ریحان رنده شده را به آن اضافه نمایید.

#### توصیه‌های کاربردی تغذیه‌ای مصرف میوه برای کودکان و نوجوانان

- والدین الگوی رفتاری کودکان خود هستند. اگر شما هر روز میوه مصرف کنید کودک نیز از شما یاد می‌گیرد.
- مصرف میوه را در وعده صبحانه اعضای خانواده بگنجانید. بدین ترتیب عادت میوه خوردن در کودکان هم ایجاد می‌شود.
- از انواع میوه‌های زرد و نارنجی مانند خرمالو، طالبی، زردآلو که منابع خوبی برای تامین بتاکاروتن که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و در تقویت سیستم ایمنی و رشد کودک نقش مهمی ایفا می‌کند، در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.
- میزان فیبر موجود در میوه‌ها با کاهش جذب قند و چربی در روده‌ها می‌تواند از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.
- با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه‌ها به دلیل فیبر زیاد آنها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می‌شود میوه‌ها را به دلیل استفاده از سموم دفع آفات و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی تر آنها، بدون پوست مصرف کنید.
- به جای تنقلات شور و پرچرب از میوه‌ها به عنوان میان‌وعده برای فرزندتان استفاده کنید.
- فرزندانتان را با طعم میوه‌های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندانتان تبدیل شود.

