

# فصل دوم: آشنایی با هرم غذایی

---

➤ گروه های غذایی

➤ گروه نان و غلات

➤ گروه میوه ها

➤ گروه سبزیجات

---

➤ گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ

➤ گروه شیر و لبنیات

➤ گروه متفرقه

# هرم غذایی دانش آموزان دبستانی







## هر سهم از گروه نان و غلات:

<p>نان سنگک یک کف دست (۳۰ گرم)</p> 	<p>برنج پخته ۵ قاشق غذاخوری سرصاف یا یک میوه لیوان</p> 	<p>ماکارونی پخته شده نصف لیوان</p> 	<p>ذرت بو داده (بدون چربی) سه لیوان</p> 
--	--	--	---

## هر سهم از گروه شیر و لبنیات:

<p>ماست یک لیوان معمولی (۲۴۰ سی سی)</p> 	<p>دوغ ۲ لیوان معمولی</p> 	<p>پنیر یک قوطی کبریت (۳۰ گرم)</p> 	<p>شیر یک لیوان (۲۴۰ سی سی)</p> 
---	---	--	---

## هر سهم از گروه میوه ها:

<p>آب میوه طبیعی نصف لیوان</p> 	<p>سیب کوچک (پوست کنده) عدد ۱ (۱۲۰ گرم)</p> 	<p>پرتقال کوچک عدد ۱ (۱۹۵ گرم)</p> 	<p>رطب مضافتی عدد ۳</p> 
--	---	--	---

## هر سهم از گروه گوشت و حبوبات:

<p>گوشت ۶۰ گرم</p> 	<p>تخم مرغ کامل یک عدد</p> 	<p>سویا (پخته شده) نصف لیوان</p> 	<p>عدس پخته نصف لیوان</p> 
--	--	--	---

## هر سهم از گروه سبزیجات:

<p>کوجه فرنگی یک عدد متوسط</p> 	<p>اسفناج پخته نصف لیوان</p> 	<p>اسفناج خام یک لیوان</p> 	<p>هویج (خام یا پخته) یک عدد متوسط</p> 
---	---	---	--

## گروه متفرقه

<p>آجیل مخلوط عدد ۶</p> 	<p>زیتون سبز عدد بزرگ ۱۰</p> 	<p>گردو عدد کامل (۴ نیمه)</p> 	<p>هر نوع روغن مایع گیاهی یک قاشق مربا خوری</p> 
---	--	---	--

<p>کیک نصف عدد</p> 	<p>چپس سیب زمینی عدد ۱۲</p> 	<p>مربا معمولی یک قاشق غذا خوری</p> 	<p>زله معمولی نصف لیوان</p> 
--	---	---	---

به اندازه کافی مصرف شود.

کمتر مصرف شود.

## ➤ گروه های غذایی

---

- هرم غذایی از دسته ای از مواد غذایی تشکیل شده است که از نظر ارزش غذایی مشابه یکدیگر هستند و می توانند به جای هم مصرف شوند.
- گروه های غذایی در ۵ دسته اصلی قرار می گیرند.
- یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود.
- هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد.

- 
- هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم، حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.
  - شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه ی کلیه ی گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی است.
  - هرم غذایی در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.



### هر سهم از گروه نان و غلات:

یک کف دست (بدون احتساب انگشتان) = (۳۰ گرم) نان یا ۵ قاشق غذاخوری سر صاف برنج پخته یا نصف لیوان ماکارانی پخته یا یک و نیم لیوان (گندمک، برنجک) یا ۳ لیوان ذرت بو داده

### هر سهم از گروه میوه ها :

یک عدد موز کوچک یا یک برش متوسط (خربزه یا طالبی یا هندوانه) یا نصف انار متوسط یا یک عدد هلوی متوسط یا نصف عدد گلابی یا ۳ عدد زردآلو یا یک خوشه کوچک انگور یا ۲ قاشق غذا خوری توت خشک یا کشمش یا ۸ نیمه برگه خشک زرد آلو یا ۱/۵ عدد انجیر خشک یا نصف لیوان آب میوه

### هر سهم از گروه سبزیجات:

نصف لیوان معمولی سبزی پخته شده یا یک لیوان معمولی سبزی خام خرد شده یا یک لیوان کاهوی خرد شده یا یک عدد خیار متوسط یا یک عدد گوجه متوسط یا یک عدد هویج متوسط یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا ۲۵ عدد خلال سیب زمینی

### هر سهم از گروه شیر و لبنیات:

۱ لیوان معمولی شیر یا ۱ لیوان معمولی ماست یا ۳ قاشق غذاخوری ماست چکیده یا یک قوطی کبریت پنیر یا ۲ لیوان دوغ

### هر سهم از گروه گوشت و حبوبات:

یک قوطی کبریت انواع گوشت یا یک عدد تخم مرغ کامل یا نصف لیوان حبوبات پخته شده (له، نخود، عدس، لوبیا) یا نصف لیوان سویا

### گروه متفرقه:

**مواد غذایی شیرین:** کیک، شیرینی، شکلات ها، گز و سوهان، قند و شکر و پولکی، ساندیس ها و نوشابه ها **کم تر مصرف شوند.**

**چربی های ناسالم:** کره و مارگارین، خامه، سس مایونز، روغن جامد گیاهی، روغن حیوانی **مصرف نشوند.**

### چربی های سالم:

روغن های مایع گیاهی مانند روغن زیتون و ... یا ۶ عدد آجیل مخلوط یا ۶ عدد بادام یا ۲ عدد گردوی کامل

به اندازه کافی مصرف شوند.

۲۵ عدد خلال سیب زمینی

۱ عدد موز کوچک یا یک برش متوسط (خربزه یا طالبی یا هندوانه) یا نصف انار متوسط یا یک عدد هلوی متوسط یا نصف عدد گلابی یا ۳ عدد زردآلو یا یک خوشه کوچک انگور یا ۲ قاشق غذا خوری توت خشک یا کشمش یا ۸ نیمه برگه خشک زرد آلو یا ۱/۵ عدد انجیر خشک یا نصف لیوان آب میوه

۱ لیوان معمولی شیر یا ۱ لیوان معمولی ماست یا ۳ قاشق غذاخوری ماست چکیده یا یک قوطی کبریت پنیر یا ۲ لیوان دوغ



۶ تا ۱۱ سهم  
از گروه نان و غلات







○ پروتئین

○ کربوهیدرات های پیچیده و فیبر

○ ویتامین های گروه ب و آهن و منیزیم و کلسیم

○ هر واحد از این گروه برابر است با:

○ یک کف دست (یک برش ۱۰.۱۰) نان بربری، سنگگ و تافتون یا ۴ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم)

○ نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

○ سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک، شیرین گندمک، کورن فلکس)

○ یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)

○ ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار



- غلات بو داده مانند برنجک، گندم برشته و ذرت بو داده تنقلاتی هستند که کودکان و نوجوانان و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.
- بیشتر از نان های حاوی سبوس ( مثل نان جو و سنگک)، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار ، جو کامل، گندم کامل و ... استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (عدس پلو، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی یا خوراک لوبیا با نان)
- نان هایی را مصرف کنید که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد.
- به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.



## ➤ گروه میوه ها

- شامل انواع میوه، آبمیوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه ها خشک (خشکبار)
- میوه ها منبع : فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها
- آنتی اکسیدان به هر ماده ای گفته می شود که بتواند فرآیند کسیداسیون را مهار کند.
- هر واحد از این گروه برابر است با:



- یک عدد میوه متوسط (هلو، سیب، پرتقال یا گلابی و...)
- نصف گریپ فروت یا نصف لیوان میوه های ریز (توت، انگور، انار و...)
- یک برش هندوانه ، خربزه ، طالبی، گرمک
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

۲ تا ۳ سهم (دبستانی)  
۲ تا ۴ سهم (متوسطه)  
از گروه میوه ها



از آنجایی که میوه محتوی فیبر بیشتری نسبت به آب میوه می باشد ترجیحا به جای آب میوه، خود میوه ها استفاده شوند.

اگر همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده باشد، افراد خانواده به خصوص کودکان و نوجوانان تشویق به مصرف میوه می شوند.

آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند ، پرهیز کنید.  
میوه ها را متنوع مصرف کنید.

در میان وعده می توانید از میوه های خشک مانند کشمش، توت خشک، انجیر خشک، برگه ها و خرما استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه ها قند زیادی دارند و مصرف آنها باید کنترل شده باشد.



میوه ها را باید قبل از مصرف شست تا آلودگی آن پاک شود.

از قرار دادن میوه پوست کنده در مجاورت هوا خودداری شود.

میوه به عنوان میان وعده مدرسه در نظر گرفته شود چون ذائقه و رفتار های صحیح غذایی از دوران کودکی شکل می گیرد.



۲ تا ۳ سهم (دبستانی)  
۳ تا ۵ سهم (متوسطه)  
از گروه سبزی ها





• شامل انواع سبزی های برگ دار، کلم، هویج، خیار، گوجه فرنگی، بادمجان، قارچ، لوبیا سبز، انواع کدو،

لفل، پیاز و سیب زمینی، نخود سبز، ذرت و کدو حلوايي





---

## سبزی ها منبع:

انواع ویتامین های A ، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر هستند.

چربی و کلسترول ندارند.

در کل ارزش کالری زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی، ذرت،

کدو حلوائی و نخود فرنگی و ..... از سایر گروه ها کمتر است.



## هر واحد سبزی برابر است با:

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

تا جای ممکن سعی کنید از سبزیها به صورت خام استفاده کنید.  
به جای آبپز کردن برای پخت سبزیها از روش بخارپز استفاده کنید

پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل شدن ویتامین ها و املاح در آب می شود و به این ترتیب مقدار زیادی از این مواد از دست می روند.

سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.



در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی های تازه  
مانند سبزی خوردن و انواع سالاد و یا سبزی های پخته مانند  
هویج ، قارچ ، کدو و ... استفاده کنید.



---

در هر فصل از سبزیجات همان فصل که قیمت مناسبی دارند استفاده شود.

برای پختن سبزی ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.

سالاد را با آبلیمو، آب غوره و آب نارنج همراه با روغن زیتون مصرف کنید.

کودکان اغلب غذاهایی را ترجیح می دهند که به صورت جداگانه سرو شوند. بنابراین سبزی ها را باید به صورت

جداگانه سرو کرد و از سبزی هایی که رنگ قرمز و زرد و نارنجی دارند بیشتر استفاده کرد.

## ۳ سهم از گروه شیر و لبنیات

### ➤ گروه شیر و لبنیات

تامین کننده انرژی، کلسیم، پروتئین، فسفر، B2 و B12  
از شیر، ماست، دوغ، بستنی و پنیر پاستوریزه شده کم چرب ( ۲ / ۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.  
بهترین منبع تامین کننده کلسیم است و برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.

### ➤ هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب ( کمتر از ۲.۵ درصد چربی)
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل ۱ونیم قوطی کبریت
- یک چهارم لیوان کشک
- ۲ لیوان دوغ
- یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه



## ➤ گروه شیر و لبنیات

از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.

بجای شیرهای طعم دار و شیرکاکائو که دارای قند و چربی هستند، از شیرهای ساده استفاده کنید.  
از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند باید استفاده کرد.



بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید.  
مقدار قند و چربی بستنی بالاست در مصرف آن زیاده روی نکنید.



---

بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید.

اگر شما "عدم تحمل لاکتوز" را دارید، شیر بدون لاکتوز یا پنیرهای سفت و ماست مصرف نمایید.

استفاده از شیر استریل شده یا فرا دما برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع

شیرها را در صورت باز نشدن می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد و پس از باز شدن به مدت ۲ تا

۳ روز در یخچال قابل نگهداری است.

## ➤ گروه گوشت، حبوبات و مغزها و تخم مرغ

• تامین کننده پروتئین، فسفر، منیزیم، آهن، روی، B6 و B12 است.

## ➤ هر واحد از این گروه برابر است با:

• یک تکه گوشت قرمز خورشتی

• نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)

• ۲ عدد تخم مرغ

• یک تکه ماهی به اندازه کف دست

• نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

• یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق)



## ➤ گروه گوشت، حبوبات و مغزها و تخم مرغ

منابع غذایی دارای پروتئین حیوانی شامل انواع گوشت ها و تخم مرغ و منابع غذایی دارای پروتئین گیاهی شامل حبوبات و مغزها هستند.

---

به جای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف کرد.





پروتئین حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تأمین می کند.

---

پروتئین های گیاهی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارند، بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد.



چربی ها مانند روغن های جامد و نیمه جامد، روغن های مایع، کره، خامه، سس های چرب

شیرینی ها و مواد قندی مصل انواع مربا، عسل، شربت ها، قند و شکر، آبنیات و شکلات

نوشیدنی ها مثل نوشیدنی های گاز دار، چای، قهوه، شربت ها، پودر های آماده



برخلاف گروه های اصلی پنجگانه که باید حتما در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند، توصیه می شود از گروه متفرقه کمتر استفاده شود.

---

دانش آموزان که به دلیل رشد به انرژی بیشتری نیاز دارند، می توانند از چربی ها که منبع عمده تامین انرژی به شمار می روند مانند کره، خامه، سرشیر در حد اعتدال استفاده کنند.

این مواد علاوه بر انرژی مقداری از ویتامین های محلول در چربی را نیز تامین می کنند.

