

## پیامهای بسیج تغذیه

- غذاهای بومی : یک ارزش ، یک فرهنگ
- به دختران خود روش طبخ غذاهای سنتی و بومی را آموزش دهیم.
- غذاهای سنتی بدلیل کیفیت بهتر و قیمت مناسب ( هزینه کمتر ) جایگزین مناسبی برای فست فود می باشد.
- غذاهای بومی و سنتی را به سفره هایمان برگردانیم
- آشنا کردن کودکان ، نوجوانان و دانش آموزان باغذاها ومیان وعده های سالم سنتی موجب زمینه سازی سلامت آیندگان و آشناسازی ایشان با فرهنگ و سنت های گذشتگانمان می باشد
- میان وعده های سنتی سالمتر ومعمولا کم هزینه تر بوده می تواند به مرور زمان جایگزین میان وعده های ناسالم گردند
- سلامت تغذیه با ترویج الگوهای بومی و سنتی
- ارتقای آموزه های تغذیه ای مناسب اسلامی و ایرانی
- تقویت همکاری های بین بخشی در جهت ارتقای فرهنگ مصرف غذاهای بومی و سنتی
- نقش رسانه های جمعی در ترویج غذاهای سنتی، بومی و منطقه ای
- سلامت تغذیه ای آحاد جامعه با تنقلات و میان وعده های بومی و سنتی
- ارتقای الگوی مصرف تغذیه صحیح در مناسبت های مذهبی
- نیاکان ما با ترکیب مناسب مواد غذایی علاوه بر تهیه غذاهای خوش طعم ، نیاز بدن به مواد غذایی مورد نیاز را نیز تامین می کرده اند.
- گرچه رنگ و طعم غذای کنسرو شده شاید طبیعی به نظر آید اما مسلما از نظر غذایی و سلامتی، کیفیت مواد غذایی چند ماه مانده با مواد غذایی تازه قابل مقایسه نیست.
- غذاهای بومی هر سرزمین بر اساس ذائقه محلی و با هدف سلامتی بیشتر جامعه، طی قرون تکامل یافته و به این دلیل از ترکیبات غذایی برخوردار است که سالها تجربه شده و تاثیرات سلامتی آن مشاهده گردیده است.
- غذاهای بومی و سنتی هر منطقه بدلیل **سازگاری با محیط و سبک زندگی مردم آن منطقه** ، **قیمت مناسب و در دسترس بودن** می تواند جایگزین مناسب برای غذاهای فاقد ارزش غذایی مناسب گردند.
- آیا میدانید ترکیب "**غلات و حبوبات**" ، "**لبنیات با غلات**" ، "**لبنیات با حبوبات**" و "**مغزها ودانه ها با حبوبات و سبزیجات**" در غذاهای سنتی علاوه بر مزه های فوق العاده وبدون نیاز به گوشت ترکیب کاملی ازپروتئین برای بدن فراهم میکند .
- چربی های ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می دهند . این روغن ها در هنگام طبخ در اکثر رستورانها و غذاهای فوری(فست فودها) استفاده می شوند .
- مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود.
- سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند و چربی خون را کاهش می دهند.
- بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق،روغن مایع ذرت و آفتابگردان برای پخت غذا و خصوصا روغن کانولاوروغن زیتون روی سالاد است .
- مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق قلب دارد.
- مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب افزایش فشار خون یا تشدید آن می شود . افراد دچار افزایش فشار خون دچار مشکلات قلبی می شوند.

- انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک هستند. مصرف زیاد نمک با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می باشد.
- غذاهایی که در اغلب رستورانها و مراکز تهیه غذاهای سرپایی سرو می شوند داری چربی و کلسترول بسیار بالایی هستند .
- غذا خوردن در بیرون از منزل به مفهوم از دست دادن کنترل بر روی برنامه غذاییتهان نمی باشد .
- برای پیشگیری از بیماری قلبی از همین امروز شروع کنیم فردا دیر است.
- به جای مصرف روغن های جامد از روغن های مایع استفاده کنید .
- لبنیات خیلی کم چربی (ماست و شیر ۱/۵ % چربی) مصرف کنید.
- از خوردن سوسیس و کالباس ، شیرینی های پر چربی و پر خامه ، سس ها و کباب های کوبیده که پر از چربی است ، پرهیز کنید.
- مصرف غذاهای چرب و آغشته به روغن را کاهش دهید.
- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس ، پفک ، خیار شور و خودداری کنید .
- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید .غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید .به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.
- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.
- تسلیم مزه مطلوب غذاهای چرب و یا سایر تمایلات خودتان نشوید و برای سلامتی خود ارزش قائل شوید.
- مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینیها، نوشابه ها، آبمیوه تجاری به حداقل برسانید.
- به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
- مصرف غذاهای فوری (fast food) و آماده که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند به حداقل برسانید.
- سعی کنید بیشتر از مواد غذایی گیاهی تغذیه کنید. میوه ها ، سبزیجات، حبوبات و غلات،کلید سلامتی شما هستند. از حبوبات و نانهای سبوس دار استفاده کنید .این مواد غذایی در کاهش چربی و کلسترول خون شما به شما کمک میکند.
- از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید . بهترین نوشیدنی ، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد .
- از مصرف نوشابه های شیرین و گاز دار غیر طبیعی مانند کولا و نوشابه های رنگی جدا خودداری کنید .
- به جای سسهای چرب از سبزی ها، آب لیمو، آب آبغوره، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالادها و غذاها استفاده کنند.
- با یک رژیم غذایی متعادل و ورزش در جوانی، بدن را در مقابل سوء تغذیه و بیماری ها توانمند سازیم.
- مصرف شیر و لبنیات حداقل ۲ لیوان در روز برای پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در زنان توصیه میشود

- برای پیشگیری از سوء تغذیه کودکان ، مصرف تنقلات کم ارزش ( پفک ، چیپس ، نوشابه های گازدار و ... ) را کاهش دهید و به جای آن از میان وعده های مناسب ( انواع میوه ها ، خشکبار ، ساندویچ های نان و پنیر و تخم مرغ و... ) استفاده نمایید .
- برای مقوی و مغذی کردن غذای کودکان ، مقدار کمی روغن یا کره و همچنین تخم مرغ ، حبوبات ، گوشت و سبزیجات به غذای آنها اضافه کنید .
- کودکان به دلیل فعالیت زیاد در رشد سریع ، به وعده های غذایی بیشتری در روز نیاز دارند .
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد ، علاقه کودک به غذایی سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید .
- در یک برنامه غذایی سالم ، رعایت تعادل و تنوع غذایی ضروری است .
- برای پخت وپز از روغن مایع معمولی و برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نموده و بهتر است به جای سرخ کردن غذا از روش تفت دادن با روغن کم استفاده نمود .
- تغذیه مناسب از جمله خوردن صبحانه و میان وعده در ارتقا سلامت و افزایش یادگیری دانش آموزان بسیار مؤثر است .
- انتخاب میان وعده مناسب موثر در سلامتی
- آب سالم ترین نوشیدنی
- آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه
- هرگز در مصرف شیر صرفه جویی نکنید.
- به تغذیه دختران نوجوان به عنوان مادران آینده بیشتر توجه کنیم .
- یک رمز سلامت : عادت غذایی غلط را بشناسیم و آنها را تصحیح کنیم .
- سلامت تغذیه با کاهش هزینه ها (سلامت تغذیه با هزینه کمتر )
-