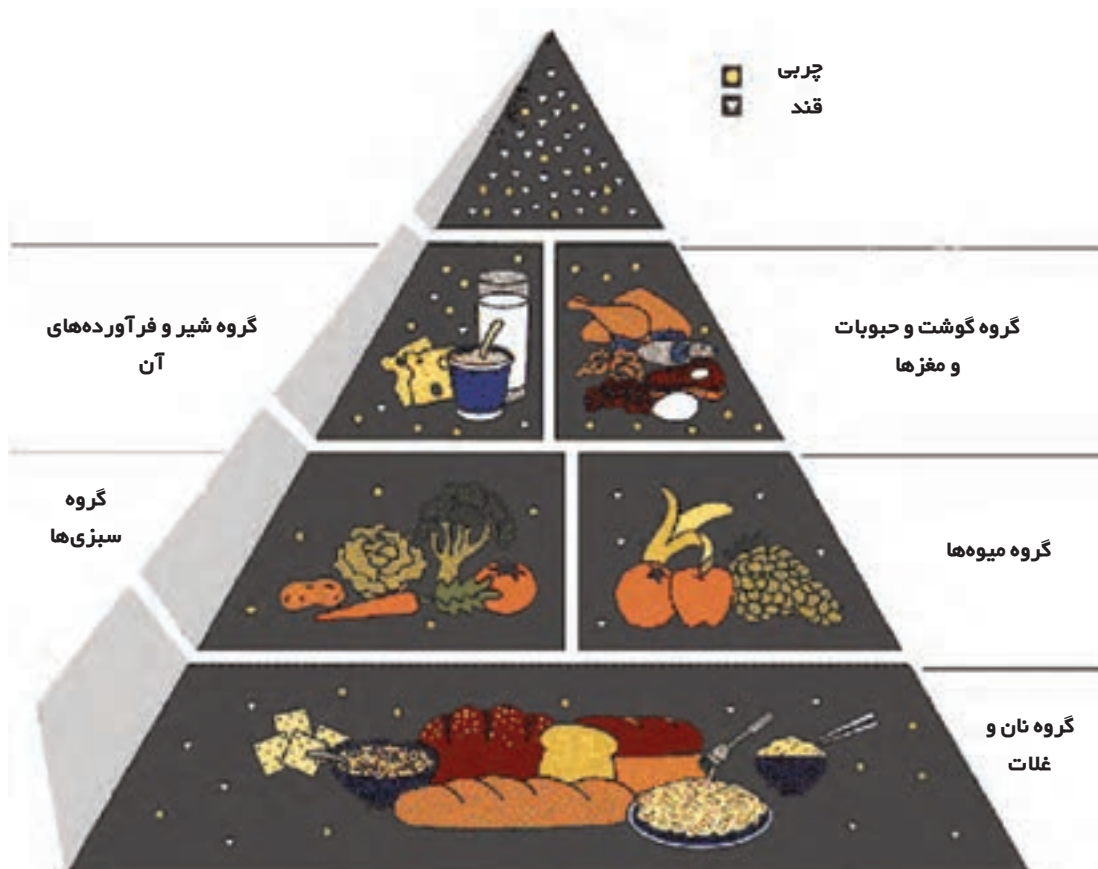




## واحد کار دوم

# تنظیم برنامه غذایی مناسب برای خانواده



هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- راهنمای غذای روزانه را توضیح دهد.
- ۲- برنامه غذایی متعادل و متنوع برای خانواده را تنظیم کند.
- ۳- برنامه غذایی مناسب را با توجه به وضع درآمد و اقتصاد خانواده تنظیم کند.
- ۴- نکته‌های کلیدی را در تنظیم برنامه غذایی روزانه تشریح کند.
- ۵- میزان انرژی مورد نیاز روزانه افراد را در سن‌های مختلف توضیح دهد.
- ۶- مقادیر توصیه شده روزانه مواد مغذی مختلف را از روی جدول پیدا کند.

## پیش آزمون واحد کاردوم

- ۱- آیا می‌دانید اصول تغذیه صحیح کدام‌اند؟ نام ببرید.
- ۲- کدام یک از موارد زیر جزء توصیه‌های راهنمای رژیم غذایی نیست؟  
(الف) پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار  
(ب) انتخاب غذاهای کم‌چربی و استفاده از روغن مایع  
(ج) زیاد مصرف کردن شکر  
(د) رعایت تنوع در خوردن غذا
- ۳- در برنامه غذایی روزانه چند وعده غذای اصلی و میان‌وعده باید در نظر گرفته شود؟  
(الف) ۳ وعده غذای اصلی و ۱ میان‌وعده  
(ب) ۲ وعده غذای اصلی و ۲ میان‌وعده  
(ج) ۳ وعده غذای اصلی  
(د) ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان‌وعده
- ۴- غذای تهیه شده برای خانواده باید دارای کدام یک از ویژگی‌های زیر باشد؟  
(الف) سیرکننده و متنوع  
(ب) سیرکننده، متنوع، اشتهاآور و دارای طعم و بوی خوش  
(ج) بی‌بو و بی‌طعم  
(د) پرپروتئین
- ۵- کدام یک از موارد زیر جزء عادت‌های غذایی صحیح‌اند؟  
(الف) خوردن خاک هنگام بارداری  
(ب) مصرف چای بلافاصله پس از غذا  
(ج) ندادن آب به کودکان هنگام اسهال  
(د) استفاده از مواد غذایی آب‌پز به جای سرخ کرده
- ۶- به چه علت زنان باردار به سبب کمبود مواد غذایی در معرض خطرند؟  
(الف) به علت رشد جنین  
(ب) به علت خستگی زیاد  
(ج) به علت افزایش اشتها  
(د) به علت فعالیت زیاد



## مقدمه

همه افراد جامعه با توجه به تفاوت‌های فردی مانند سن، جنس، مراحل رشد و بلوغ و دوران‌های ویژه‌ای که با تغییرات فیزیولوژیک همراه است مانند دوران بارداری و شیردهی، باید از رژیم غذایی متناسب بهره‌مند شوند. امروزه با پیشرفت علم، وجود ارتباط بین برنامه غذایی و بعضی بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، بعضی انواع سرطان‌ها و بیماری دیابت ثابت شده است. از این رو، تنظیم رژیمی مناسب که به کاهش خطر بروز چنین بیماری‌هایی کمک کند، ضروری است.



۱-۲-۱- بخورید ممکن است سایر گروه‌ها را از دست بدهید.

## ۱-۲- اصول تغذیه صحیح

برای این که رژیم خوب و سالمی را طراحی کنید باید چند اصل زیر را در نظر بگیرید:

### ۱-۲-۱- تعادل: منظور از تعادل آن است که هریک از

انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن مصرف شود به نحوی که مصرف یک نوع ماده غذایی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. مثلاً در طول روز نباید آن قدر سبزی و میوه مصرف کنید که نتوانید از نان و غلات یا گوشت و حبوبات استفاده کنید.



### ۳-۱-۲- اعتدال در غذا خوردن: غذا باید در حد



اعتدال و با در نظر گرفتن میزان انرژی مورد نیاز بدن برحسب سن و جنس، مصرف شود. توصیه می‌شود غذاهایی که مقدار زیادی چربی، شکر و نمک دارند در مقدار و دفعات کمتر به نسبت غذاهایی که از لحاظ مواد مغذی غنی هستند، مصرف شوند.

### ۲-۱-۲- تنوع: منظور از تنوع، مصرف غذاهای

مختلف از هریک از گروه‌های اصلی غذایی است. یعنی فقط دو یا سه نوع مختلف از یک گروه، مثلاً از سبزی‌ها استفاده نشود. برای مثال اگر مادر بارداری ۴ تا ۵ لیوان شیر و ماست در روز بخورد نیاز او به کلسیم برطرف می‌شود اما نیاز او را به آهن تأمین نمی‌کند. در واقع اگر از مواد غذایی یک گروه بیشتر



- ۴- با مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار، دریافت فیبر را افزایش دهید.
- ۵- مصرف شیر و فرآورده‌های آن، کشک و بستنی (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) را افزایش دهید.
- ۶- از مصرف چربی جامد، اجتناب کنید و غذاها را سرخ نکنید.
- ۷- تا حد امکان از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی، در برنامه غذایی، بیشتر استفاده کنید.
- ۸- مصرف قند و شکر را محدود و به جای آن از خرما، توت خشک، کشمش و... استفاده کنید.
- ۹- از مصرف زیاد نمک طعام پرهیزید و سر سفره از نمک استفاده نکنید، اما در همان میزان کم، نمک باید یددار باشد.
- ۱۰- از مصرف نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.

## ۲-۲- ابزار مناسب برای تنظیم رژیم غذایی

- ۲-۲-۱- راهنمای رژیم غذایی<sup>۱</sup>: راهنمای رژیم غذایی به این منظور تهیه شده است که مردم را با نحوه غذا خوردن مناسب برای حفظ سلامت، آشنا کند. در واقع رژیم غذایی مناسب روزانه برای افراد خانواده را می‌توان با استفاده از این راهنما تنظیم کرد.

### راهنمای رژیم غذایی

- ۱- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه کنید.
- ۲- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب حفظ شود.
- ۳- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی را به صورت حداقل سه روز و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.

### توجه

این راهنما برای این توصیه نشده است که شما مواد غذایی دل‌خواه خود را کنار گذاشته، غذای غیرعادی مصرف کنید. زیرا تحقیقات نشان داده است که لذت بردن از خوردن غذا برای بدن مفید است، اما بهتر است تا جایی که می‌توانید این نکته‌ها را که ضامن سلامت و طول عمر بیشتر شما و افراد خانواده است، به‌کار ببندید.

- به آن خواهیم پرداخت.
- ۲-۲-۳- میزان انرژی: واژه انرژی به معنای ظرفیت انجام کار است. بدن هر فرد، روزانه برای انجام فعالیت‌های سوخت و ساز و سایر اعمال حیاتی نیاز به انرژی دارد. اما نیاز به انرژی در هر فرد به عوامل متعددی بستگی دارد. این عوامل عبارت‌اند از: اندازه بدن، سن، جنس و میزان فعالیت فرد.
- میزان تقریبی انرژی روزانه برای همه گروه‌های سنی در جدول مقادیر توصیه شده روزانه در پیوست پودمان آمده است.

- ۲-۲-۲- هرم راهنمای غذایی: یکی دیگر از ابزارهای مناسب برای تنظیم رژیم غذایی استفاده از هرم راهنمای غذایی است که در واحد قبلی کار توضیح داده شد. قبلاً یادآوری شد، بزرگسالانی که از هرم راهنمای غذایی استفاده می‌کنند باید ۶ تا ۱۱ سهم از گروه نان و غلات، ۳ تا ۵ سهم از گروه سبزی‌ها، ۲ تا ۴ سهم از گروه میوه‌ها، ۲ تا ۳ سهم از گروه شیر و فرآورده‌های آن و ۲ تا ۳ سهم نیز از گروه گوشت، حبوبات و مغزها استفاده کنند.
- برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، گروه‌های سنی دیگر نیز توصیه‌های مخصوص به خود دارند که در همین مبحث



واحد انرژی را در علم تغذیه کالری می‌گویند. به دلیل این‌که اندازه‌گیری آن از کیلو کالری (هر ۱۰۰۰ کالری = ۱ کیلو کالری) میزان انرژی حاصل از سوخت و ساز بدن بسیار بالاست، برای استفاده می‌شود.

### توجه

هر گرم کربوهیدرات در بدن ۴ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند.

هر گرم پروتئین در بدن ۴ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند.

هر گرم چربی در بدن ۹ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند.

و شیرده را دربر می‌گیرد و برای هر گروه سنی مقادیر توصیه شده روزانه انرژی، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آورده شده است.

با مراجعه به این جدول‌ها ملاحظه می‌کنید که در هر ردیف، گروه‌های سنی و در هر ستون، مواد مغذی و میزان مورد نیاز آن‌ها ثبت شده است. برای تنظیم برنامه غذایی روزانه می‌توانید برای هر فرد میزان نیاز را برحسب سن و جنس، از جدول استخراج کرده، بر طبق آن و با در نظر گرفتن توصیه‌های هرم راهنمای غذایی یک رژیم غذایی را طراحی کنید.

۲-۲-۴- مقادیر توصیه شده روزانه درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها: مقادیر توصیه شده روزانه یا RDA<sup>۱</sup> به‌طور مشترک توسط وزارت کشاورزی و بخش خدمات انسانی و بهداشتی ایالات متحده آمریکا تعیین شده است، که یک مقیاس استاندارد جهانی برای اندازه‌گیری میزان انرژی و مواد مغذی دریافتی افراد سالم است. آخرین مقادیر توصیه شده روزانه (سال ۲۰۰۴ میلادی) در جدول‌های ۱ و ۲ در پیوست انتهای پودمان آورده شده است. این جدول‌ها برای سن‌های مختلف تنظیم شده و گروه‌های شیرخواران، کودکان، مردان، زنان و نیز زنان باردار

جدول شماره ۱- نمونه‌ای از سهم گروه‌های غذایی در افراد با نیازهای انرژی مختلف

گروه‌های غذایی	زنان بی‌تحرک و بعضی از بزرگسالان	کودکان، دختران نوجوان، زنان فعال و مردان کم‌تحرک	پسران نوجوان و مردان فعال
میزان انرژی کیلو کالری	۱۶۰۰ کیلو کالری	۲۰۰۰ کیلو کالری	۲۸۰۰ کیلو کالری
نان و غلات (سهم)	۶	۹	۱۱
سبزی‌ها (سهم)	۳	۴	۵
میوه‌ها (سهم)	۲	۳	۴
شیر و فرآورده‌های آن (سهم)	۳-۲	۳-۲	۳-۲
گوشت، حبوبات و مغزها (سهم)	۲	۲	۳
چربی (گرم)	۵۳	۷۳	۹۳
قندهای اضافی (قاشق مرباخوری)	۶	۱۰	۱۴



جدول شماره ۲- اندازه سهم‌ها و میزان انرژی موجود در آنها

میزان انرژی (کیلو کالری)	گروه‌های غذایی
۸۰	هر سهم از نان و غلات
۲۵	هر سهم از سبزی‌ها
۶۰	هر سهم از میوه‌ها
۱۲۰	هر سهم از شیر و فرآورده‌های آن (با چربی متوسط)
۱۵۰	هر سهم از گوشت، حبوبات و مغزها (با چربی متوسط)

### فعالیت عملی ۱



به گروه‌های ۴ تا ۵ نفره تقسیم شوید. هر گروه بررسی کنید آیا مواد غذایی پیشنهادی زیر از نظر مواد مغذی مناسب است یا خیر؟ اگر مناسب نیست چرا؟ هر نوع نقص دیگری که به نظر تان می‌رسد بیان کنید. سپس در کلاس با راهنمایی هنرآموز خود درباره این الگو بحث و در صورت نیاز آن را اصلاح کنید.

صبحانه	ناهار	شام
آب	برنج + روغن	نان
پرتقال	خورش (با گوشت)	مرغ
نان	لوبیا سبز پخته	کاهو و گوجه‌فرنگی
شیر + شکر	سالاد فصل	سیب‌زمینی پخته
کره و مربا	ماست	ماست
چای		

با هنر و قدرت تجسم آمیخته شود. اشتها عامل مهمی در برنامه‌ریزی غذایی و میزان ارزش مواد مغذی انتخابی است، زیرا بهترین غذاها زمانی مغذی هستند که خورده شوند. پس علاوه بر در نظر گرفتن تمام گروه‌های اصلی در برنامه غذایی، باید به تنوع، ظاهر غذا، طعم و بوی غذا و سیرکنندگی آن نیز توجه کرد.

#### ۱-۳-۲- توجه به ویژگی‌های سفره خانواده

تنوع: حتی غذاهای بسیار لذیذ هم اگر برای مدتی طولانی و پی‌درپی مصرف شوند ارزش خود را از دست می‌دهند. بنابراین بسیار مهم است که به تنوع در انتخاب غذاها توجه کرد. زیرا مقدار ارزش غذایی و اشتها را افزایش می‌دهد.

حال با آگاهی کامل از این گروه‌ها و محتویات آنها می‌توان به راحتی و به سرعت یک برنامه غذایی مناسب تهیه کرد. نکته مهم در تنظیم برنامه غذایی این است که باید در استفاده از گروه‌های مختلف غذایی به میزان انرژی مورد نیاز هر فرد توجه داشت.

- غذا باید برای ۳ وعده اصلی و ۲ میان‌وعده تنظیم شود.
- مقدار غذایی که هر فرد می‌خورد بستگی به میزان میل و رغبت وی دارد. ولی توصیه می‌شود در رژیم غذایی روزانه از مقداری گوشت یا ماهی یا تخم‌مرغ و شیر و فرآورده‌های آن در هر وعده غذایی برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن استفاده شود.

#### ۳-۲- اصول تنظیم برنامه غذایی

برای تنظیم برنامه غذایی روزانه، باید اصول تغذیه



### ۲-۳-۲- تطبیق الگوی غذایی با علایق خانواده:

اعضای خانواده سلیقه‌های متفاوت دارند، کودکان، افراد مسن، دختران، پسران سالم یا بیماران نمی‌توانند از غذای معمولی خانواده استفاده کنند. در چنین شرایطی برنامه غذایی باید با نیازهای افرادی که نیازمندی‌های مختلف دارند، تطبیق داده شود.

تغییرهای بسیار کوچک در برنامه غذایی اصلی می‌تواند تا حدود زیادی نیاز همه را برطرف کند. این تغییرات باید به گونه‌ای باشد که نیازی به تغییر عمده در غذا نباشد. به نظر شما یک برنامه غذایی برای خانواده‌ای متشکل از یک زوج جوان، یک پسر سه ساله، و یک مادر بزرگ نود ساله چگونه باید باشد؟

غذای تهیه شده باید برای همه مناسب و برای کودک و سالمند قابل جویدن و هضم کردن باشد. اگر عضوی از خانواده بیمار است، قطعاً به برنامه غذایی خاصی نیاز دارد که پزشک کلیات آن را تجویز می‌کند. نکته جالب این است که حتی در این شرایط نیز برای صرفه‌جویی در وقت و هزینه‌ها می‌توان سمت و سوی برنامه غذایی را با نیازهای بیمار منطبق کرد. این عمل علاوه بر ایجاد آرامش در بیمار کار اضافی نیز بر خانواده تحمیل نمی‌کند.



### ۲-۳-۳- تطبیق درآمد با سبب غذایی خانواده:

غذای خانواده یعنی مواد غذایی مختلفی که خریداری و از آن‌ها در تهیه غذا برای اعضای خانواده استفاده می‌شود.

امروزه بیشتر درآمد خانواده‌ها برای فراهم کردن غذا، صرف می‌شود. بنابراین، تنظیم برنامه غذایی متنوع برای خانواده‌ها بسیار مهم است. در این خصوص توجه به پیشنهادهای زیر مفید است.



**ظاهر غذا:** رنگ و شکل غذاها باید متنوع باشد و به زیبایی طراحی شود. مثلاً از سبزی و میوه در وعده‌های غذایی استفاده شود چون تنوع رنگ‌ها از ویژگی‌های مهم سبزی‌ها و میوه‌هاست.



**طعم و بوی غذا:** به طعم و بوی غذا باید با هم توجه کرد. طعم و بوی غذا باید خوشایند باشد و فرد را به خوردن غذا ترغیب کند. **سیرکنندگی:** بعد از پر شدن معده باید احساس سیری دست دهد. پس غذایی که می‌خوریم باید هم مغذی و هم سیرکننده باشد. به این دلیل توصیه می‌شود از نان و غلات همراه غذا استفاده شود. زیرا هم انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کند و هم به راحتی فرد را سیر می‌کند.





## تغذیه و بهداشت مواد غذایی: تنظیم برنامه غذایی مناسب برای خانواده

داشته باشد. در نتیجه سبزی‌ها پاک‌تر، تازه‌تر و ارزان‌تر از همیشه به دست شما می‌رسد.

● در صورتی که فضای کافی وجود داشته باشد، نگهداری از مرغ و خروس (در مکان بهداشتی مناسب) می‌تواند به تهیه مواد غذایی خانواده‌ها کمک کند.



### ۲-۳-۴ - توجه به عادات‌های غذایی: عادات‌های

غذایی یعنی آداب و رسوم و عقیده‌هایی که بر روش تهیه، پخت، نگهداری و مصرف غذا و همچنین تقسیم غذا بین افراد خانواده مؤثر است، مثلاً در بعضی از نقاط کشور مرسوم است که کدبانوی خانه، بهترین قسمت‌های غذا را برای پدر و سایر مردان و پسران خانواده می‌گذارد و باقی‌مانده غذا بین خود و دختران تقسیم می‌شود یا در بعضی مناطق سهم غذای کودکان کمتر از سهم غذای بزرگسالان است. بنابراین عادات‌های غذایی می‌توانند بر وضع تغذیه و سلامت افراد اثر بگذارند. عادات‌های غذایی هر منطقه ممکن است درست یا نادرست باشد.

برخی از عادات‌های غذایی مرسوم که صحیح‌اند عبارت‌اند

از:

● خوردن غذا به مقدار لازم و کافی در دوران بارداری

و شیردهی

● استفاده از مخلوط مواد غذایی و خوردن غذاهای

متنوع

● افزودن ماست به غذای کمکی کودکان

● مصرف چای یک تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا

● اهمیت دادن به صبحانه که یک وعده غذای اصلی

روزانه است.

● استفاده از مواد غذایی آب‌پز به جای غذاهای سرخ

شده.

● برخی از مواد غذایی در برخی از فصول سال فراوان‌تر و ارزان‌تر و در سایر فصول کمیاب و گران‌اند. بنابراین مناسب است، غذاهای یک فصل از سال را که می‌توان در فصل‌های دیگر از آن‌ها استفاده کرد، با روش‌های مناسب نگهداری کرد. ● خرید از تعاونی‌ها، بازار روز میوه و تره‌بار و مراکز فروش عمده، با صرفه‌تر است.



● باید توجه داشت که گران‌تر بودن مواد غذایی به معنی بهتر بودن آن نیست. برای مثال قسمت‌های مختلف لاشه گاو اگرچه از نظر قیمت تفاوت دارد، اما از نظر ارزش غذایی تقریباً یکسان‌اند.



● اسراف در تهیه غذا یا استفاده و نگهداری نادرست

مواد غذایی، باعث هدر رفتن مقدار زیادی از مواد غذایی می‌شود.

● ممکن است در منزل یا محله، کاشتن سبزی‌ها امکان





## فعالیت عملی ۲

تحقیق کنید در منطقه شما چه عادت‌های غذایی نامناسبی است؟ آن‌ها را در کلاس گزارش دهید. به نظر شما چه عاداتی می‌تواند جان‌نشین عادات غلط شود؟

پروتئین: ۵۶ گرم در روز

چربی: مقدار آن در جدول موجود نیست.

با توجه به مقادیر پیدا شده، انرژی مورد نیاز را برای آسان شدن کار ۲۷۰۰ کیلوکالری در نظر می‌گیریم.

با توجه به جدول شماره دو همین واحد کار که اندازه سهم‌ها و میزان انرژی موجود در آن‌ها را نشان می‌دهد و اصول تغذیه صحیح یعنی رعایت تنوع، اعتدال و تعادل، و همچنین توصیه‌های هرم راهنمای غذایی می‌توان رژیم غذایی را به شرح زیر تنظیم کرد:

میزان انرژی کیلوکالری	تعداد سهم	گروه‌های غذایی
۸۸۰	۱۱	نان و غلات
۱۲۵	۵	سبزی‌ها
۲۴۰	۴	میوه‌ها
۳۶۰	۳	شیر و فرآورده‌های آن (با چربی متوسط)
۴۵۰	۳	گوشت، حبوبات و مغزها
۳۶۰	۴۰	چربی (گرم)
۲۸۰	۷۰	قندهای اضافه (گرم)
۲۶۹۵		جمع کل انرژی

بدین ترتیب، به آسانی یک برنامه غذایی برای این فرد تنظیم شد. برای این که مطلب را به خوبی یاد بگیرید به توضیحات زیر توجه کنید:

هر سهم نان و غلات دارای ۸۰ کیلوکالری است:

$$۱۱ \times ۸۰ = ۸۸۰$$

هر سهم سبزی‌ها دارای ۲۵ کیلوکالری است:

$$۵ \times ۲۵ = ۱۲۵$$

۳-۲-۵- توجه به نیازهای تغذیه‌ای در دوران‌های

مختلف زندگی: باید توجه داشته باشید که در هر دوره از زندگی یک فرد، نیازهای تغذیه‌ای خاص همان دوره که مربوط به تغییر شرایط سنی و جسمی است وجود دارد. بنابراین در برنامه غذایی باید به این مسأله توجه شود. شما با نیازهای تغذیه‌ای دوران‌های زندگی مانند دوران کودکی، نوجوانی، بلوغ،... تا سالمندی و ویژگی‌های مربوط به آن‌ها در پودمان‌های دیگر مهارت‌های سالم زیستن به‌طور مفصل آشنا خواهید شد اما در این‌جا به اختصار در این زمینه توضیح داده می‌شود.

بعضی از افراد بیشتر در خطر کمبود مواد غذایی‌اند. این افراد عبارت‌اند از:

کودکان: به علت رشد سریع، فعالیت زیاد و مقدار کم غذایی که می‌توانند در هر وعده بخورند.

نوجوانان: به خصوص دختران نوجوان به علت رشد سریع دوران بلوغ و نیازهای خاص.

زنان باردار: به دلیل رشد جنین.

زنان شیرده: به سبب شیر دادن.

سالمندان: به علت تغییر در نیازهای غذایی آنان و ناراحتی‌های جسمی.

با در نظر گرفتن تمام اصولی که تا این‌جا برای تنظیم برنامه غذایی بیان شد، برای یادگیری بیشتر، برای مثال با هم برای آقای احمدی که ۴۰ ساله و کارگر کارخانه ماشین‌سازی است، برنامه غذایی روزانه را تنظیم می‌کنیم:

ابتدا با مراجعه به جدول مقادیر توصیه شده روزانه، میزان انرژی، پروتئین، کربوهیدرات و چربی روزانه را پیدا می‌کنیم (جدول شماره ۱ پیوست).

انرژی مورد نیاز: ۲۷۵۷ تا ۲۷۴۷ کیلوکالری در روز

کربوهیدرات: ۱۳۰ گرم در روز

**میان وعده:** ۱ سهم نان و غلات (یک برش کیک) + ۲ سهم میوه (۱ عدد سیب + ۱ عدد پرتقال) + جای ۲ حبه قند درشت

**ناهار:** ۳ سهم نان و غلات (۲۴ قاشق غذاخوری برنج پخته) + ۱ سهم شیر و فرآورده‌های آن (۱ لیوان ماست) + ۱ سهم گوشت و حبوبات (مرغ ۶۰ گرم) + ۲ سهم سبزی (۲ لیوان سالاد)

**میان وعده:** ۲ سهم نان و غلات (۳ عدد بیسکویت + یک برش کیک) + ۲ سهم میوه (۱ لیوان آب پرتقال + ۲ قاشق غذاخوری شکر = ۳۰ گرم)

**شام:** ۳ سهم نان و غلات (۱ کف دست نان) + ۱۶ قاشق غذاخوری برنج + نصف سهم شیر و فرآورده‌های آن (۱ لیوان دوغ) + ۲ سهم گوشت و حبوبات و مغزها (۶۰ گرم گوشت خورشتی) + ۱ لیوان حبوبات پخته (لوبیا قرمز) + ۲ سهم سبزی (نصف لیوان سبزی خورشتی و ۱ لیوان سالاد)

در طول روز ۱ لیوان چای در زمان دلخواه با ۱ حبه قند درشت مجاز است.  
چربی نیز به غذاها افزوده می‌شود. مقداری نیز در خود مواد غذایی وجود دارد.

هر سهم میوه‌ها دارای ۶۰ کیلوکالری است:

$$4 \times 60 = 240$$

هر سهم شیر و فرآورده‌های آن دارای ۱۲۰ کیلوکالری

است:

$$3 \times 120 = 360$$

هر سهم گوشت، حبوبات و مغزها دارای ۱۵۰ کیلوکالری

است:

$$3 \times 150 = 450$$

اگر این اعداد را با هم جمع کنیم متوجه می‌شویم که مجموع

اعداد عبارتند از: ۲۰۵۵

پس انرژی باقی مانده از کجا تأمین شود؟ همان‌طور که

گفتیم هر گرم چربی دارای ۹ کیلوکالری و هر گرم قند دارای ۴ کیلوکالری است. پس باقی مانده انرژی را از این دو ماده به دست می‌آوریم.

$$9 \times 40 = 360 \text{ : چربی}$$

$$4 \times 70 = 280 \text{ : قند}$$

و جمع کل = ۲۶۹۵ می‌باشد.

به این نکته دقت کنید تنظیم برنامه غذایی باید با توجه به

سلیقه فرد تنظیم شود. ممکن است فردی که رژیم غذایی برایش تنظیم می‌شود به مقدار قند و شکر بیشتر تمایل داشته باشد، آن‌گاه شما می‌توانید از چربی کمتری استفاده کنید.

**صبحانه:** ۳ سهم نان و غلات (۳ کف دست نان)، ۱/۵ سهم شیر و فرآورده‌های آن (۱ قطعه پنیر + نصف لیوان شیر)، ۱ سهم سبزی‌ها (۱ عدد خیار)، جای ۱ قاشق غذاخوری شکر (۱۵ گرم)

### فعالیت عملی ۳



به پنج گروه تقسیم شوید و یک برنامه غذایی بر اساس گروه‌های غذایی برای یکی از اعضای خانواده خود طرح کنید. سپس آن را در کلاس به بحث بگذارید و در خصوص درستی آن از هنرآموز خود کمک و راهنمایی بخواهید.



## چکیده

- ۱- اصول تغذیه صحیح عبارت است از تعادل، تنوع و اعتدال در غذا خوردن.
- ۲- برای تنظیم رژیم غذایی روزانه، از ابزارهای زیر استفاده می‌کنند:
  - (الف) راهنمای رژیم غذایی
  - (ب) هرم راهنمای غذایی
  - (ج) توجه به میزان انرژی
  - (د) مقادیر توصیه شده روزانه درشت مغذی ها و ریزمغذی ها
- ۳- ویژگی‌های سفره خانواده عبارت است از:
  - (الف) متنوع باشد.
  - (ب) ظاهر مطلوب داشته باشد.
  - (ج) طعم و بوی مطبوع داشته باشد.
  - (د) سیرکننده باشد.
- ۴- به اصول زیر در تنظیم برنامه غذایی توجه شود:
  - (الف) توجه به ویژگی‌های سفره خانواده
  - (ب) تطبیق الگوی غذایی با علایق خانواده
  - (ج) تطبیق درآمد با سبد خانواده
  - (د) در نظر گرفتن عادات‌های غذایی خوب خانواده
  - ۵- توجه به نیازهای تغذیه‌ای دوران‌های مختلف زندگی.

## آزمون پایانی نظری واحد کار دوم



- ۱- اصولی که باید در تغذیه صحیح در نظر گرفته شوند، کدام‌اند؟
- ۲- راهنماهای رژیمی به چه نکته‌هایی اشاره می‌کنند؟
- ۳- تنظیم برنامه غذایی روزانه با استفاده از چه ابزاری انجام می‌شود؟
- ۴- انرژی را تعریف کرده، واحدهای اندازه‌گیری آن را نام ببرید.
- ۵- ۳ مورد از عادات‌های غذایی صحیح را نام ببرید.

## آزمون پایانی عملی واحد کار دوم



محمد، پسر ۱۹ ساله، جوان و فعال است. از جدول مقادیر توصیه شده روزانه (RDA) میزان نیاز به انرژی، پروتئین، ویتامین A و کلسیم وی را استخراج کرده، در جدول یادداشت کنید. سپس براساس هرم راهنمای غذایی و توصیه‌های راهنمای غذایی برنامه غذایی مناسب برای او تنظیم کنید.