

## آیا می دانستید که:

برای کودکان 4 تا 10 ساله متعادل است که روزانه حدود 400 گرم سبزیجات و میوه بخورند (400 گرم بطور مثال یک هویج، یک پرتقال، یک سیب و یک دسیلیتر دانه ذرت است). یک مقررات شاخص می تواند این باشد که کودک روزانه پنج پُرس غذا بخورد که اندازه همه آنها به بزرگی دست مشت کرده کودک باشد. ترجیحاً طوری تقسیم کنید که نیمی از آن سبزیجات و نیمی میوه باشد. برای کودکان زیر 4 سال خوب است بگذارید سبزیجات و میوه در هر وعده غذا وجود داشته باشند



## چرا مهم است که هر روز میوه و سبزیجات بخوریم؟

خوردن زیاد میوه و سبزیجات هم برای تندرستی و هم برای محیط زیست خوب است. میوه و سبزیجات دارای مقادیر زیادی فیبر گیاهی، ویتامین ها و سایر مواد مهم هستند که ما به آنها نیاز داریم که حال مان خوب باشد.



پژوهش علمی موسوم به IDEFICS دارای پنج بروشور/جزوه است که باعث بهینه شدن تندرستی کودک می شود:

آب بهترین مایع برای رفع تشنگی است!

عادات خوب برای خواب - برای فرزند شما مهم هستند!

از اوقات هم نشینی با یکدیگر لذت ببرید - تلویزیون و سایر صفحه های نمایش می توانند صبر کنند!

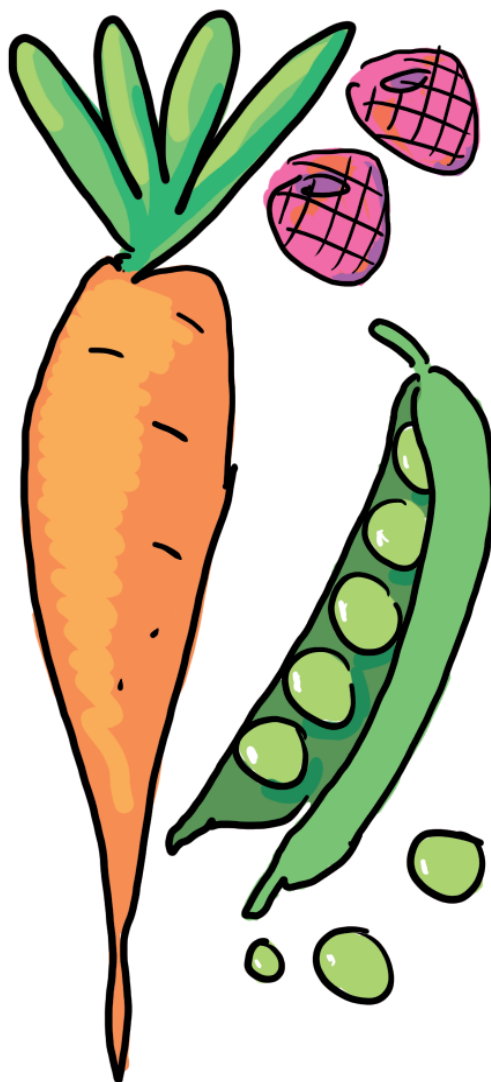
میوه و سبزیجات خوشمزه هستند!

تحرك جسمانی و بازی - برای کودکان و بزرگسالان مفید است!

این جزوه ها و سایر مطالب را می توان از این وبسایت بارگیری (دانلود) کرد [www.vgregion.se/beslutstodfotma](http://www.vgregion.se/beslutstodfotma) تحت عنوان بروشور/جزوه ها. این بروشورها از سوی کمیته تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا یوتالند سرمایه گذاری شده اند. از طریق این وبسایت سفارش دهید. [adress.distributionscentrum@vgregion.se](mailto:adress.distributionscentrum@vgregion.se)

© 2008 انتشار توسط دکتر Staffan Mårild، بخش کودکان و نوجوانان بیمارستان کودکان سیلویا ویرایش متن سوندی توسط Lisen Grafström و Gabriele Eiben؛ پرستاران تغذیه دارای پروانه رسمی. ویرایش متن و به روز رسانی در سال 2017 توسط Maria Briggert Bengtsson و Julia Backlund؛ پرستاران تغذیه دارای پروانه رسمی.

# میوه و سبزیجات خوشمزه هستند!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)



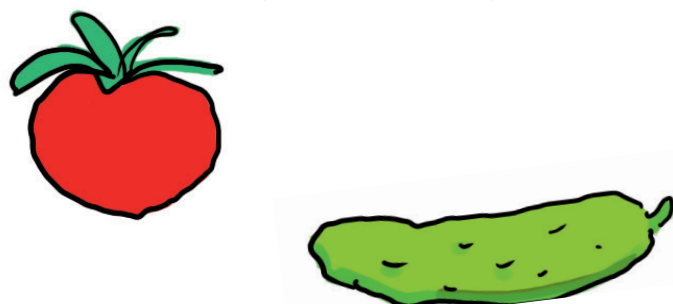
فراگیری زندگی سالم، کمون پارتیله دانشگاه یوتبوری آکادمی سالگرنسکا، بخش اطفال، کمیته تندرستی همگانی، بهداری ناحیه وسترا یوتالند

## میوه و سبزیجات را به شیوه های مختلف سرو کنید

گرم، سرد، دُرسته یا خُرد شده. در غذا، کنار غذا یا بصورت پیش غذا، و عده بین غذا یا دسر. ترجیحاً شیوه های مختلف را امتحان کرده و شیوه مورد علاقه خود را پیدا کنید. بسیاری از کودکان دوست دارند سبزیجات و میوه خُرد شده و در کاسه های مختلف سرو شوند. همچنین امتحانی سبزیجات بیشتری را قاطی غذا کنید، بطور مثال هویج رنده کرده، عدس یا لوبیا در سُس گوشت چرخ کرده، گوشت چرخ کرده تاکو یا خورشت ها بریزید. یک شیوه محبوب دیگر برای مصرف هرچه بیشتر میوه و توت و تمشک، درست کردن اسموتی (فالوده) است.



## 5 راهنمایی برای مصرف بیشتر سبزیجات و میوه



### باهم اوقات خوردن سبزیجات و میوه داشته باشید

کودکان دوست دارند کارهایی را همراه با بزرگترها انجام دهند. اگر شما که بزرگسال هستید سبزیجات، میوه و توت و تمشک بخورید فرزندتان هم آسانتر یاد می گیرد که آنها را دوست داشته باشد. سبزیجات و میوه را باهم آماده کنید و بگذارید فرزندتان در اینکار کمک کند.



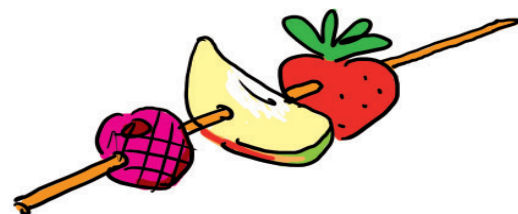
### سبزیجات و میوه را بعنوان تنقلات و مزه سرو کنید

سبزیجات و میوه برای وعده ای بین غذا عالی هستند. همچنین برای دورهمشینی جمعه شب ها هم خوب هستند و می توان آنها را با یک سُس خوشمزه سرو کرد. یک شیوه دیگر سرو کردن تکه های سبزیجات بصورت یک پیش غذای کوچک است همزمان با وقتی که شما مشغول غذا پختن هستید.



### انواع جدید را در دفعات مختلف امتحان کنید

اغلب کودکان نیاز دارند غذاهای جدید را چندین مرتبه امتحان کنند تا یاد بگیرند که آنها را دوست داشته باشند. کودک را ترغیب کنید که غذا را با شتاب خودش و با حواس خود: لمس کردن، نگاه کردن و مزه کردن امتحان کند.



### تنوع و تفکیک ایجاد کنید

با استفاده از سبزیجات و میوه های مختلف محتوای مغذی، رنگ، شکل و مزه غذا متنوع می شود. با ارائه کردن چندین نوع مختلف کنجکاو کودک و شوق او برای خوردن تحریک می شود. ترجیحاً سبزیجات ضمخت مانند هویج، کلم سفید، گل کلم، بروکولی، انواع لوبیا و غیره را انتخاب کنید. یک سالاد میوه دسر محبوب و ساده ای است. عادت کنید که همیشه سبزیجات و میوه در کنار غذا سرو کنید.

