

خود مراقبتی تغذیه سالم دوران بلوغ

دوره نوجوانی مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می کند . فرد در حدود ۲۰٪ از قد و ۵۰٪ از وزن دوران بزرگسالی را در این دوره بدست می آورد . در دوران بلوغ به علت افزایش سرعت رشد فیزیکی ، نیازهای تغذیه ای افزایش می یابد . توجه به این افزایش نیازهای تغذیه ای در دوران بلوغ ، هم برای دخترها و هم برای پسرها از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا بتوانند در آینده والدینی سالم باشند . برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ ، دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد .

برای اینکه بتوانیم از سلامت خود در دوران بلوغ مراقبت کنید ابتدا باید مواد غذایی مصرفی خود را بنویسید:

گام اول : شناخت خود

نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آن را در طول هفته در جدول ذیل یادداشت کنید ؟

زمان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
صبحانه	بطور مثال : یک لیوان شیر و ۲ عدد بیسکویت						
ناهار	بطور مثال : ۸ قاشق برنج و ۴ قاشق قورمه سبزی						
شام	بطور مثال : ۲ عدد اسنک						
میان وعده	بطور مثال : ۱ عدد سیب						

این جدول در طول یک هفته و به طور روزانه تکمیل گردد .

برای حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ خود مهارت‌های زیر را فرا گیرید :

گام دوم : کسب مهارت

چه مواد غذایی را به چه مقدار در روز مصرف کنم :

مقدار مصرفی مناسب روزانه	گروه مواد غذایی
۹-۱۱ واحد () یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان ها مثل نان بربری و سنگگ ، یا ۴ کف دست نان لواش یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا ۳ عدد بیسکویت ساده ، به ویژه سبوس دار این مواد نیروی لازم برای کار ، فعالیت و رشد بدن را فراهم می کنند همچنین به دلیل داشتن ویتامین (ب) و آهن در رشد و سلامت پوست ، مو و اعصاب نقش دارند . بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد .	نان و غلات (نان ، برنج ، ماکارونی ، گندم ، جو و ذرت)
۳ واحد () یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر یا ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه یا یک چهارم لیوان کشک مایع . این مواد غذایی دارای کلسیم ، فسفر ، پروتین و ویتامین هستند اگر از این مواد غذایی استفاده نکنیم در سنین بالاتر دچار پوکی استخوان می شویم .	شیر و لبنیات (شیر ، ماست ، پنیر ، کشک ، بستنی)
۳ واحد () دو تکه گوشت خورشتی بی چربی پخته اعم از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه سایز دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته (یک کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو ، بادام ف فندق ، پسته ، تخمه) . این مواد غذایی سرشار از فسفر ویتامین و آهن می باشند . پروتین اساس اصلی بافتهای بدن می باشند و برای رشد بدن مورد نیاز است . آهن نقش مهمی در خون سازی دارد و ویتامین ها برای سلامتی بدن ضروری هستند . فسفر موجود در ماهی در تقویت هوش و حافظه کودکان موثر است .	گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و مغزها (گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو) ، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان) ، تخم مرغ ، حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام ، فندق و پسته)
۳-۴ واحد () یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، گلابی ، پرتقال) نصف لیوان میوه های ریز مثل توت ، انگور ، دانه های انار یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا و در مورد میوه های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان میوه ها در رفع خستگی ، هضم مواد غذایی و دفع سموم از بدن مفید هستند . میوه هایی مثل پرتقال ، لیمو ، نارنگی و انواع توت که دارای ویتامین (ث) هستند باعث ترمیم زخم و افزایش جذب آهن غذاها می شوند و میوه هایی مثل طالبی ، خرمالو ، هلو و شلیلکه پر از ویتامین (آ) هستند در سلامت پوست و چشم موثرند . بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد . پس روزانه از میوه های تازه استفاده کنید .	میوه ها (سیب ، موز ، پرتقال، نارنگی ، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی ، انجیز تازه ، برگه هلو ، آب میوه طبیعی ، کمپوت میوه ها و میوه های خشک مثل انجیر خشک ، کشمش ، برگه آلو)

<p>۵- ۴ واحد () یک لیوان سبزی های خام برگری یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خردشده یا یک عدد گوجه فرنگی ، پیاز ، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی یا نصف لیوان نخود سبز ، لوبیا سبز ویا هویج خرد شده بعضی از سبزی ها ویتامین (آ) دارند که برای سلامتی پوست و چشم مفید است بعضی از سبزی ها ویتامین (ث) دارند که مقاومت بدن شما رادر مقابل سرماخوردگی بالا می برند .</p>	سبزیجات (سبزی های برگ دار ، هویج ، بادمجان ، نخود سبز ، انواع کدو ، قارچ ، خیار ، گوجه فرنگی ، پیاز ، کرفس ، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر)
--	--

برای حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ از افراد و منابع زیر اطلاعات بگیرید :

گام سوم : کسب دانش

اگر مشکل (چاقی و اضافه وزن ، لاغری) داشتیم به چه کسی و کجا مراجعه کنیم ؟

در صورتی که دچار مشکل سوء تغذیه دارید به پایگاه های سلامت مراجعه نمایید تا در صورت لزوم کارشناسان تغذیه شما را چک آپ نماید.

اگر خواستیم اطلاعات بیشتری در این زمینه بدست آورم به کجا مراجعه کنیم :

۱- کتاب تغذیه در سنین مدرسه

۲- سایت وزارت بهداشت و درمان

برای حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ خود بطور روزانه برنامه ریزی کنید :

گام چهارم : برنامه ریزی

بیاید یک برنامه غذایی مناسب برای خودمان برنامه ریزی کنیم :

نام وعده غذایی	شنبه	یک شنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	جمعه
صبحانه							
ناهار							
شام							
میان وعده							

لازم است تمام مواد غذایی گفته شده در برنامه غذایی روزانه شما عزیزان باشد .

به فوتدان امتیاز دهید تا بدانید چه مد در حفظ و ارتقاء تغذیه دوران بلوغ خود موفق هستید.

گام پنجم : ارزیابی

به خودم امتیاز دهم :

جمعه	پنج شنبه	چهار شنبه	سه شنبه	دو شنبه	یک شنبه	شنبه	نام وعده غذایی
							صبحانه طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام برخی از موارد را رعایت کرده ام . اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام.
							ناهار طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام برخی از موارد را رعایت کرده ام . اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام.
							شام طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام برخی از موارد را رعایت کرده ام . اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام.
							میان وعده طبق برنامه غذایی مصرف کرده ام برخی از موارد را رعایت کرده ام . اصلا مطابق برنامه عمل نکرده ام.

جدول تفسیر امتیازات :

تفسیر	امتیاز