

هرم غذایی دانش آموزان متوسطه اول و دوم



مرکز بهداشت آستان اصفهان
واحد بهبود تغذیه جامعه

بازهنگامه پیشگیری اولیه از
بیماری‌های غیر واگیر

دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تغذیه



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 (په، نخود، عدس، لوبیا) یا نصف لیوان سویا

گروه متفرقه:

مواد غذایی شیرین: کیک، شیرینی، شکلات‌ها، گز و سوهان، قند و شکر و پولکی، ساندیس‌ها و نوشابه‌ها کم‌تر مصرف شوند.

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

چربی‌های سالم: روغن‌های 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.

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 بوداده

هر سه‌م از گروه میوه‌ها:

یک عدد موز کوچک یا یک برش متوسط (خریزه 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 غذاخوری 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