

هرم غذایی دانش آموزان دبستانی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت آموزش و پرورش



وزارت جهاد کشاورزی



جمهوری اسلامی ایران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت و تغذیه



هر سه‌م از گروه شیر و لبنیات:

شیر یک لیوان (۲۴۰ سی‌سی)	پنیر یک قوطی کبریت (۳۰ گرم)	دوغ ۲ لیوان معمولی	ماست یک لیوان معمولی (۲۴۰ سی‌سی)
-----------------------------	--------------------------------	-----------------------	-------------------------------------

هر سه‌م از گروه نان و غلات:

نان سنگک یک کف دست (۳۰ گرم)	برنج پخته ۵ قاشق غذاخوری سراف	ماکارونی پخته شده نصف لیوان	ذرت بو داده (بدون چربی) سه لیوان
--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

هر سه‌م از گروه گوشت و حبوبات:

عدس پخته نصف لیوان	سویا (پخته شده) نصف لیوان	نخمر مرغ کامل یک عدد	گوشت ۶۰ گرم
-----------------------	------------------------------	-------------------------	----------------

هر سه‌م از گروه میوه ها :

رطب خشک ۳ عدد	پرتقال کوچک ۱ عدد (۱۹۵ گرم)	سیب کوچک (پوست کنده) ۱ عدد (۱۲۰ گرم)	آب میوه طبیعی نصف لیوان
------------------	--------------------------------	---	----------------------------

گروه متفرقه

هر نوع روغن مایع گیاهی یک قاشق مربا خوری	گردو ۲ عدد کامل (۴ نیمه)	زیتون سبز ۱۰ عدد بزرگ	آجیل مخلوط ۶ عدد
زله معمولی نصف لیوان	مرزا معمولی یک قاشق غذا خوری	چپیس سبب زنبیلی ۱۲ عدد	کیک نصف عدد

هر سه‌م از گروه سبزیجات:

خیار یک عدد متوسط	هویج (خام یا پخته) یک عدد متوسط	اسفناج خام یک لیوان	کوجه فرنگی یک عدد متوسط
----------------------	------------------------------------	------------------------	----------------------------