



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی تهران
معاونت بهداشت
مرکز بهداشت و درمان جنوب

تغذیه در دوران بلوغ



کد رسانه:
۹۳۲۶-۲۲-۵۷۴-۱

واحد سلامت نوجوانان وجوانان
ومدارس

گروه هدف: دانش آموزان



وضعیت تغذیه بر روی زمان شروع بلوغ موثر است

سوء تغذیه بصورت اختلال در رشد قدی ، کاهش
قدرت یادگیری و کاهش تمرکز حواس می شود.
کاهش سرعت رشد ، کم خونی فقر آهن ، تأخیر در
بلوغ جنسی ، کمبود کلسیم و متعاقب آن پوکی
استخوان در بزرگسالی ، کاهش قدرت یادگیری ،
کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها از جمله
عوارضی است که بدنبال کمبود ریز مغذیها ایجاد
می شود.

در زمان هیجانات به رفتارهای تغذیه ای توجه شود.

منبع : جزوه تغذیه در سنین مدرسه (واحد بهداشت مدارس)

کتابچه تغذیه و میان وعده ها در سنین دبستان

مواد غذایی غیر مجاز

- ۱-انواع غلات حجیم شده پرنمک پرچرب مثل
پفک و چیپس.
- ۲-انواع یخکم، بستنی یخی، نوشابه های گازدار
(به جز ماءالشعیر) آب میوه هایی که از آب و قند
اسانس میوه تهیه شده اند.
- ۳-سوسیس و کالباس ،سالاد الویه، فالافل
- ۴-انواع لواشک وآلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
- ۵-آب نباتهایی که به دندان می چسبند.

میان وعده های مناسب در مدرسه

- ۱-میوه های خشک شامل انجیر خشک ،توت
خشک برگه زرد آلو .
- ۲-انواع مغزها شامل بادام ،پسته ، گردو، فندق .
- ۳-انواع میوه ها نظیر سیب ، پرتقال ، نارنگی، هلو ،
زرد آلو ، انگور ، لیمو شیرین و ...
- ۴-سبزی ها شامل هویج ،کاهو ، کلم بروکلی.
- ۵-انواع لقمه های خانگی شامل نان و پنیر و گردو
،نان و تخم مرغ ، نان و پنیر و خیار ، نان و پنیر و
گوچه فرنگی ، نان و پنیر و سبزی ، انواع کوکو و
کتلت ، نان و حلوا شکری ، نان و پنیر و خرما .
- ۶- شیر و فرآورده های آن .

مقدمه:

نوجوانی: سن ۹ تا ۱۵ سالگی، دوره انتقال از کودکی به نوجوانی است که با **بلوغ** نیز همراه است. رشد جسمی، تکامل رفتاری و شناختی، نوع تغذیه نوجوان را تحت تاثیر قرار میدهد. برای اینکه نوجوان این دوره را به خوبی طی کند باید به **تغذیه** او نیز **توجه** ویژه شود.

نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند، باید مراقب باشند که در این دوران نه با کمبود مواد غذایی مواجه شوند و نه با اضافه وزن و چاقی که هر دو مضر است.

تغذیه از پنج گروه اصلی غذایی

مقدار نیاز روزانه به نان و غلات: ۶ تا ۱۱ واحد.

هر واحد نان و غلات برابر با یک برش نان به اندازه یک کف دست بدون انگشت یا نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته است.

مقدار نیاز روزانه به میوه: ۲ تا ۴ واحد. هر واحد

میوه معادل یک عدد میوه متوسط مانند پرتقال یا سیب و... یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک.

مقدار نیاز روزانه به سبزی: ۳ تا ۵ واحد. هر واحد

سبزی معادل یک لیوان سبزی برگی یا نصف لیوان سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط.

مقدار نیاز روزانه به گوشت (مغزها و حبوبات): ۲ تا ۳ واحد.

هر واحد معادل ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (یا دو قطعه خورشتی) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).

مقدار نیاز روزانه به شیر و فرآورده های آن: ۲ تا ۳ واحد. هر واحد از این گروه معادل با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا دو لیوان دوغ.

گروه متفرقه: شامل چربی ها، شیرینی ها، ترشی ها و نوشیدنیها هستند که توصیه می شود کم مصرف شود.



توصیه های تغذیه ای مناسب به نوجوانان در دوران بلوغ

- ۱- انواع مختلفی از غذاها را میل کنید.
 - ۲- میزان غذای مصرفی را متناسب با فعالیت های روزانه خود تنظیم نمایید.
 - ۳- رژیم غذایی که در آن مصرف غلات، سبزیجات و میوه ها فراوان است، برای خود انتخاب کنید.
 - ۴- رژیمی با حداقل چربی های اشباع و کلسترول انتخاب کنید.
 - ۵- خود را به رژیمی متعادل (از نظر نمک و شکر) عادت دهید.
 - ۶- توجه به دریافت **کلسیم** کافی و **آهن** در این دوران را هرگز فراموش نکنید.
- منابع حیوانی غنی از آهن:** جگر، غذاهای دریایی کم چرب، ماکیان و ماهی.
- غذاهای گیاهی دارای آهن:** غلات، حبوبات، سبزیجات، مغزها و انواع خشکبار و خرما.