

به نام خدای روزی دهند



مجمع آموزشی فرهنگی هدف

تغذیه سالم در مدرسه



دپارتمان بهداشت و تغذیه
مجمع آموزشی فرهنگی هدف



تعریف تغذیه سالم :

تغذیه ای که تمام نیازهای تغذیه ای بدن را تامین می کند و سالم ، کافی ، متنوع و متعادل می باشد.



ایده آل ترین الگوی تغذیه‌ای روزانه شامل ۳ وعده غذای اصلی (صبحانه،

ناهار، شام) و ۳ میان وعده (بین صبحانه و نهار، بین نهار و شام، قبل از خواب) است که با فواصل زمانی معین در ساعات بیداری تنظیم می شود.

در میان وعده های اصلی صبحانه مهم ترین وعده به حساب می آید.

ایده آل ترین حالت این است که در تمام این وعده ها از هر ۴ گروه اصلی مواد غذایی استفاده شود.



اولیای محترم

با توجه به مدت زمان حضور هدف آموزان در مدرسه لازم است که در زمینه تغذیه هدف آموزان (صبحانه و میان وعده) توجه خاصی داشته باشید.



با تصویب شورای مجتمع آموزشی فرهنگی هدف هر روز بین
ساعت ۷:۴۵ تا ۸ صبح تمامی هدف آموزان با حضور معلم در
کلاس صبحانه صرف می نمایند تا انرژی لازم را برای یادگیری و
فعالیت روزمره را کسب کنند.
بنابراین انتظار می رود اولیای محترم در زمینه تهیه صبحانه برای
فرزندشان کمال همکاری را با ما داشته باشند .

منو صبحانه مجتمع آموزشی فرهنگی هدف

ایام هفته	منو غذایی
شنبه	نان پنیر و گردو / سبزی / خیار و گوجه
یکشنبه	تخم مرغ نیمرو / آب پز / املت
دوشنبه	کره و مربا / خامه و عسل
سه شنبه	نان پنیر و گردو / سبزی / خیار و گوجه
چهارشنبه	نان و حلوا / آش / حلیم / حبوبات پخته



تعریف میان وعده :

مواد غذایی است که در فواصل بین غذاهای اصلی مصرف می گردد.
با مصرف این میان وعده بخشی از انرژی ، پروتئین و مواد غذایی
مورد نیاز روزانه دانش آموز تامین می گردد.



انواع میان وعده های مجاز و سالم

خرما

خرما به صورت طبیعی ، ارده خرما، رنگینک ، حلوای خرما و...



WWW.DORBORI.COM

انواع مغزها (از نوع کم نمک)

پسته ، بادام ، گردو ، فندق ، بادام هندی ، بادام زمینی و...





انواع دانه ها (از نوع کم نمک)

کنجد ، شاهدانه ، برنجک ، گندمک ، نخودچی و...



شیر و فرآورده های آن

شیر (ترجیحا بدون طعم)، دوغ، بستنی، ماست، کشک، شیر برنج و فرنی





نوشیدنی ها

آب میوه های طبیعی خانگی، آب، دوغ بدون گاز، شربت های خانگی
مانند سکنجبین، آب لیمو ، به لیمو، خاکشیر و...



انواع میوه جات

پرتقال ، موز ، سیب ، آلو سیاه ، هلو، انبه ، زرد آلو، نارنگی و ...





انواع سبزیجات:

هویج ، خیار، کلم ، گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم بروکلی و ...



دپارتمان بهداشت و تغذیه
مجمع آموزشی فرهنگی هدف

میوه های خشک

توت خشک ، انجیر ، کشمش ، چیپس میوه های خشک شده



غذاهای پخته شده



مثل عدسی ، لوبیاگرم ، نخود گرم ، آش ، حلیم ، شله زرد و...



دپارتمان بهداشت و تغذیه
مجمع آموزشی فرهنگی هدف

لقمه خانگی



کتلت خانگی، انواع کوکو، پنیر با سبزیجات، پنیر با گردو، تخم مرغ،

کره با عسل یا مربا



دپارتمان بهداشت و تغذیه
مجمع آموزشی فرهنگی هدف



در سال های اخیر برنامه های وزارت بهداشت به سمتی حرکت کرده است که در بوفه

مدارس میان وعده هایی با ارزش غذایی بالا در اختیار دانش آموزان قرار گیرد.

به این ترتیب دانش آموزان نه تنها مواد مغذی و سالم و مورد نیاز خود را دریافت خواهند کرد، بلکه آن ها آموزش می بینند که در سال های آتی به عنوان فردی بزرگسال نیز مواد غذایی سالم مصرف کنند و عادات غذایی صحیح در آن ها نهادینه گردد.

مفتخرم امسال هم بوفه مجتمع هدف زیر نظر مدیریت و دپارتمان بهداشت مجتمع حداکثر توان خود را جهت عرضه مواد غذایی فوق الذکر به هدف آموزان عزیز دارد. هر چند معتقدیم که اولیا با توجه به ذائقه فرزندشان بهتر است خودشان میان وعده لازم فرزندشان را فراهم نمایند و در کیف وی قرار دهند.



غذاهای غیر مجاز و ممنوع



انواع یخ‌مک

انواع نوشابه

بستنی یخی

آب میوه صنعتی

پاستیل

آب نبات

انواع شکلات

انواع لواشک

ساندویچ سوسیس ، کالباس، همبرگر و پیتزا

چیپس ، پفک ، پفیلا ، چی پلت و پاپ کرون





مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



دپارتمان بهداشت و تغذیه
مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



**بهداشت مدارس
ضامن سلامتی
دانش آموزان
است.**

دپارتمان بهداشت و تغذیه
مجتمع آموزشی فرهنگی هدف