
آموزش دیابت برای کودکان

فهرست مطالب

۳	مقدمه
۵	آشنایی با دیابت
۵	دیابت چیست
۶	چه چیزهایی باعث ابتلا به دیابت می شوند
۶	وقتی قند خون بالا می رود چه علائمی دیده می شود
۶	راه های پیش گیری از بروز دیابت
۷	ورزش و فعالیت بدنی
۷	مهم ترین دلایل ورزش کردن کدامند
۱۲	ورزش مناسب شما چیست
۱۳	همیشه و همه جا می توان ورزش کرد
۱۶	برنامه غذایی
۱۷	هرم مواد غذایی
۲۲	عادات غذایی
۲۲	دو دهای خطرناک
۲۳	خطرات سیگار کشیدن
۲۴	آیا دود سیگار برای اطرافیان فرد سیگاری خطرناک است
۲۴	پزشک کوچک خانواده

مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی‌های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می‌شود و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره‌مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه‌های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه‌های مختلف دیابت در حال اجرا هستند.

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری‌های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه‌های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه‌ها با استناد به تازه‌ترین یافته‌های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می‌شوند. بدیهی است توصیه‌های مندرج در این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>



مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم:

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی و دکتر عذرا طباطبایی ملاذی، خانم مریم پیمانی، خانم مریم اعلاء و خانم سرمه رئیس زاده تهیه و بازبینی شده است.

امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رییس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

بهار ۱۳۸۹

آشنایی با دیابت

حتماً تا به حال نام بیماری هایی مانند دیابت (مرض قند)، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و... را شنیده اید. این گروه از بیماری ها را به نام بیماری های مزمن (دراز مدت) می شناسیم که تا پایان عمر همراه بیمار بوده و درمان قطعی برای آنها وجود ندارد.

یکی از مهم ترین این بیماری ها، دیابت یا مرض قند است. این بیماری همه افراد را در سراسر جهان تهدید می کند و هرروز تعداد بیماران دیابتی بیشتر می شود.

آیا شعار زیبای «پیش گیری بهتر از درمان است» را شنیده اید.

این شعار بهترین راه مبارزه با دیابت را

به ما نشان می دهد.

متن این کتابچه آموزشی به شما کمک می کند مراقب سلامت خود و همسالانتان باشید و به شما می آموزد که چگونه بزرگترها را راهنمایی کنید تا بیماری دیابت به خانه ها راه پیدا نکند.



همیشه پیش گیری بهتر از درمان است.

دیابت چیست؟

وقتی بدن ما توانایی استفاده از غذاهایی که می خوریم را نداشته باشد مبتلا به دیابت هستیم. قند یک ماده مفید و ضروری است. مواد قندی که می خوریم باید وارد سلول های بدن ما شود. وقتی ماده ای به نام انسولین که کلید سلول ها برای ورود قند به داخل آنهاست، کم ترشح می شود، مواد قندی وارد سلول نشده و در خون ما بالا و بالاتر می روند. در این حالت می گوئیم قندخون بالاست یا این که دیابت داریم.

چه چیزهایی باعث ابتلا به دیابت می شوند؟

عوامل و موارد زیادی وجود دارند که باعث بروز بیماری دیابت می شوند:
 ۱- چاقی ۲- بی حرکتی ۳- عادت های بد غذایی ۴- سیگار کشیدن

وقتی قندخون بالا می رود چه علائمی دیده می شود؟

- تشنه می شویم و باید تندتند آب بنوشیم.
- اشتها زیاد می شود و هرچه غذا بخوریم سیر نمی شویم.
- تندتند به دستشویی می رویم و ادرار زیادی دفع می شود.
- این اتفاق ممکن است در طول شب رخ دهد که به آن شب ادراری می گویند.
- دهانمان خشک شده و هر چه آب می نوشیم خشکی دهان خوب نمی شود.
- نسبت به گذشته لاغرتر می شویم.

چاقی، بی تحرکی، عادت های بد غذایی و سیگار کشیدن می توانند باعث بروز دیابت شوند.

راه های پیش گیری از دیابت چیست؟

آیا می دانید فردا دیر است؟

کم تحرکی و تغذیه نادرست منجر به چاق شدن افراد می شوند. چاقی مهم ترین عامل ابتلا به بیماری دیابت است. هر چه امکانات رفاهی بیشتر شده و کشورها صنعتی تر می شوند، روش های تغذیه غلط و بی تحرکی زیادتر شده و تعداد بیماران دیابتی هم بیشتر و بیشتر خواهند شد.

درمان بیماری دیابت آسان نیست و این بیماری مشکلات زیادی برای بیمار به همراه می آورد، پس بهترین راه حل پیش گیری از ایجاد بیماری است. راه های ساده ای برای پیش گیری از بروز دیابت وجود دارند که عبارتند از:

- ورزش و فعالیت بدنی
- تغذیه مناسب
- دوری از دودهای خطرناک

فردا دیر است، همین امروز راه‌های ساده بالا را به کار بندید و به دوستان و بزرگتره‌ایتان هم توصیه کنید.



ورزش و فعالیت بدنی

ورزش کردن بهترین راهی است که می‌توانید برای سلامت خود انتخاب کنید. ورزش کردن باعث می‌شود شاداب و سرحال باشید. قد و وزن مناسبی داشته و زیباتر به نظر برسید.

ورزش کردن بهترین راهی است که می‌توانید برای حفظ سلامت خود انتخاب کنید

چرا باید ورزش کنیم؟

بچه‌ها همیشه باید ورزش کنید. حتی وقتی که با دوستانان دور حیاط مدرسه می‌دوید یا با بچه‌ها فوتبال بازی می‌کنید، بدون این که فکر کنید و تصمیم گرفته باشید، درحال ورزش کردن هستید. وقتی ورزش می‌کنید، بدن شما قوی و قوی‌تر می‌شود، سلامت هستید و کمتر بیمار می‌شوید.

سعی کنید هر روز ورزش کنید تا در آینده سالم بمانید.

مهم ترین دلایل ورزش کردن کدامند؟



(۱) ورزش قلب شما را شاد می‌کند:

قلب شما ماهیچه ای است که سخت کار می‌کند، هر روز خون روشن و پر از مواد غذایی را به قسمت‌های مختلف بدن شما می‌رساند و خون تیره‌ای را که غذا و انرژی خود را از دست داده، از اندام‌های شما دور می‌کند. این ماهیچه فعال هر روز کار می‌کند و حتی برای چند لحظه هم نمی‌تواند به مرخصی برود. در واقع زندگی شما به کار و فعالیت

قلبتان وابسته است. شما می‌توانید به او کمک کنید، با ورزش کردن می‌توانید قدرت او را بیشتر و بیشتر کنید. ورزش باعث می‌شود قلب شما احساس شادی و نشاط کند.

ورزش قلب شما را شاد می‌کند

قلب شما، شما را خیلی دوست دارد، برای زنده ماندن و سالم بودن شما به سختی کار می‌کند، اگر شما هم کمی او را دوست داشته باشید، او احساس خوبی خواهد داشت.

یکی از ورزش‌های خیلی مفید برای قلب آدم‌ها ورزش‌های هوازی (ایروبیک) است. ورزش‌های ایروبیک یا هوازی، فعالیت‌هایی هستند که نیاز به اکسیژن دارند. وقتی شما نفس می‌کشید، اکسیژن هوا وارد بدنتان می‌شود، وقتی یکی از ورزش‌های هوازی را انجام می‌دهید سریع‌تر از همیشه نفس می‌کشید و احساس بهتری خواهید داشت.

اگر ورزش‌های هوازی را هر روز به‌طور مرتب انجام دهید، قلب شما بهتر و بانگیزه‌تر کار می‌کند، قلب خیلی راحت‌تر و سریع‌تر اکسیژن را به همه قسمت‌های بدن شما می‌رساند. پس اگر می‌خواهید ورزش‌های هوازی را انجام دهید به فهرست ورزش‌های زیر دقت کنید و از بین آنها ورزش هوازی مورد علاقه خود را پیدا کنید.

- شنا
- بسکتبال
- پیاده‌روی سریع
- دوچرخه‌سواری
- فوتبال
- و فراموش نکنید که طناب‌بازی، لی‌لی و ... هم جزء فعالیت‌های هوازی هستند.



(۲) ورزش عضلات شما را قوی می‌کند:

مطمئن باشید ورزش کردن به شما قدرت می‌دهد. ورزش، باعث می‌شود ماهیچه‌های شما بزرگ‌تر و قدرتمندتر شوند.

ورزش‌هایی مثل دویدن، دوچرخه‌سواری، هل دادن اشیاء، قایق‌سواری عضلات شما را تقویت می‌کنند. با ورزش کردن ظاهری زیباتر، قدرتمندتر و سرحال‌تر از گذشته خواهید داشت.

یکی از ورزش‌های خیلی مفید برای قلب آدم‌ها ورزش‌های هوازی (ایروبیک) هستند

(۳) ورزش کردن بدن شما را انعطاف‌پذیر می‌کند:



بیشتر کودکان بدن‌های نرم و انعطاف‌پذیری دارند به این معنی که می‌توانند بدون مشکل بدن خود را خم کنند. ورزش‌هایی وجود دارد که باعث انعطاف‌پذیری بیشتر بدن شما می‌شوند. مثلاً وقتی صبح‌ها از خواب بلند می‌شوید و احساس می‌کنید عضلات شما خشک و سخت شده‌اند، چند حرکت ورزشی حس خوبی به شما می‌دهند. ورزش به شما کمک می‌کند که دست‌ها و پاها را بدون درد و سختی حرکت دهید.

ورزش‌های زیر می‌توانند در افزایش انعطاف‌پذیری به شما کمک کنند:

- ژیمناستیک
- حرکات کششی ساده مثل لمس انگشتان شست پا

(۴) ورزش کردن، سوخت و

ساز شما را متعادل می‌کند:



غذاهای مختلف به بدن شما انرژی می‌دهند و سوخت لازم برای حرکت کردن بدن را تأمین می‌کنند.

شما به این انرژی نیاز دارید تا بتوانید راه بروید، نفس بکشید، کارهایتان را انجام دهید و اما اگر فعال باشید بدن شما به انرژی بیشتری نیاز دارد. اگر آدم تنبل و کم‌تحرکی باشید، بدن شما به غذا و انرژی کمتری احتیاج دارد.

ورزش ، سوخت و ساز بدن شما را متعادل می‌کند.

اگر همان قدری بخورید که بدن شما نیاز دارد و اگر همان اندازه که ورزش می‌کنید و تحرک دارید، غذایان را خوب بخورید، وزن متعادلی خواهید داشت.

اما اگر غذای زیادی بخورید و ورزش و تحرک نداشته باشید، چربی اضافه در بدنتان جمع خواهد شد و آن موقع است که از بقیه دوستان خود چاق‌تر به نظر می‌رسید.

(۵) ورزش کردن به شما حس خوبی می‌دهد:

این خیلی خوب است که با انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخشی مثل دویدن، پریدن از روی طناب و بازی گروهی با دوستانتان بتوانید بدن قوی، محکم و انعطاف‌پذیری داشته باشید.

اما یکی دیگر از بهترین فایده‌های ورزش کردن هم این است که شاداب خواهید بود و اخلاق خوبی خواهید داشت. ورزش کردن به شما نشاط می‌دهد و شما حس خوبی را تجربه خواهید کرد. وقتی ورزش می‌کنید ماده‌ای در بدن تولید می‌شود که باعث می‌شود احساس شادی کنید.

مشکل: من دوست ندارم ورزش کنم.

گاهی اوقات، بچه‌ها ورزش کردن را دوست ندارند چون در انجام حرکات ورزشی مهارت ندارند، یا تمرین کافی انجام نمی‌دهند.

مشکل: بعضی وقت‌ها ورزش‌ها، خیلی پیچیده و سخت به نظر می‌رسند چون قوانین زیادی دارند و به وسایل مختلفی نیاز هست.

یک راه حل ساده:

خیلی‌ها سال‌ها وقت می‌گذارند تا در انجام ورزش مورد علاقه‌شان مهارت پیدا کنند. پس اگر نمی‌توانید ورزشی را خیلی خوب انجام دهید نه نگران باشید و نه ناراحت. فقط باید روزی چند دقیقه وقت بگذارید تا بتوانید یک حرکت ورزشی را به خوبی انجام دهید.

وقتی ورزش می‌کنید ماده‌ای در بدن تولید می‌شود که باعث می‌شود احساس شادی کنید

اگر می‌خواهید خوب، درست و با لذت ورزش کنید، راه‌های زیادی وجود دارد، مثلاً:

- بهترین کار ثبت‌نام در باشگاه ورزشی است، جایی که می‌توانید با دوستان و همسالانتان و زیر نظر یک مربی در یک فضای ورزشی، ورزش کنید و از آن لذت ببرید.
- کلاس‌های ورزشی مدرسه و یا ورزش‌هایی که در زنگ ورزش انجام می‌دهید نیز به شما کمک زیادی می‌کنند، به علاوه دوستان و همکلاسی‌هایتان نیز کنار شما هستند.
- اگر یکی از آشنایان یا خویشاوندان شما در ورزشی مهارت دارد از او کمک بگیرید و اصول ورزش را از او یاد بگیرید.
- گاهی اوقات یاد گرفتن بعضی از ورزش‌ها حتی اگر برای مسابقه دادن هم نباشد، مفید خواهد بود مثلاً اگر یاد بگیرید، والیبال بازی کنید، می‌توانید در پارک و یا حیاط مدرسه از بازی لذت ببرید.

آیا تا به حال دقت کرده‌اید؟

وقتی با دوستانتان هستید، شاداب‌تر به نظر می‌رسید؟ مطمئن باشید یاد نگرفتن یک بازی یا ورزش جدید چنین حسی به شما خواهد داد. تصور کنید وقتی ورزش دو نفره یا چند نفره‌ای را انجام می‌دهید، شادابی و نشاط شما دوبرابر خواهد شد.

بعضی وقت‌ها چون بلد نیستیم ورزش کنیم و یا برای اولین بار است که در یک تیم ورزشی حاضر می‌شویم، احساس می‌کنیم تیم حریف برنده می‌شود، ما معمولاً از شکست خوردن می‌ترسیم و به همین علت از آن ورزش متنفر خواهیم شد.

همیشه به یاد داشته باشید که ورزش‌های گروهی و تیمی بسیار لذت‌بخش است. شما و دوستانتان یک هدف مشترک دارید و برای

پیروز شدن تلاش می‌کنید. با یک بازی یا ورزش ساده می‌توانید لذت پیروز شدن را احساس کنید.

ورزش‌های گروهی و تیمی بسیار لذت‌بخش‌تر از ورزش‌های انفرادی هستند

ورزش مناسب شما چیست؟

ورزش‌ها و بازی‌های مختلفی وجود دارند که حتی انتخاب یک یا دو تا از آنها کار مشکلی است.

بیاید با هم ورزش‌هایی که می‌توانید انجام دهید را مرور کنیم

- شنا
- ژیمناستیک
- فوتبال
- کاراته
- بدمیتون
- والیبال
- کشتی
- تنیس
- بسکتبال
- دو میدانی
- دوچرخه‌سواری
- سوارکاری و ورزش‌های دیگر

ورزشی را انتخاب کنید که از انجام دادن آن لذت ببرید.

به یاد داشته باشیم که ورزش‌های مختلف به سلامت بدن ما کمک می‌کند. علاوه بر ورزش‌هایی که در بالا به آن اشاره کردیم، خبر خوب دیگری هم داریم. فعالیت‌های غیر ورزشی هم وجود دارند که شما را فعال و سالم نگه می‌دارد. بعضی از آنها عبارتند از:

- بازی در زمین پارک‌ها
- پریدن از روی طناب
- پیاده‌روی
- تمیز و مرتب کردن اتاق
- آبیاری گل و گیاه باغچه
- شستشوی ماشین
- درست کردن آدم‌برفی



دوستان خوب من !!!

مطمئن باشید زمان کافی برای ورزش کردن دارید
 زمان تماشای تلویزیون و انجام بازی‌های
 کامپیوتری را محدود کنید، آن موقع است
 که متوجه می‌شوید چقدر وقت اضافه برای

ورزش کردن دارید. شعار ما این است که شما باید کودک فعالی باشید.
 دنیایی از فعالیت‌ها وجود دارند که می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید.

آیا می‌دانید همیشه و همه‌جا می‌توان ورزش کرد؟

تصور کنید هوا سرد است، برف می‌آید و زمین کاملاً سفیدرنگ
 است یا فکر کنید که دوستانان کنار شما نیستند و تنهای تنها هستید.
 اصلاً مهم نیست، باید ورزش کنید حتی به‌تنهایی و حتی در هوای بد.
 ورزش‌ها و بازی‌های مختلفی وجود دارند که خودتان می‌توانید انجام دهید.

همیشه و همه‌جا می‌توان ورزش کرد**ورزش‌های مناسب در هوای خیلی خیلی سرد کدامند؟**

- لباس گرم بپوشید، دستکش به دست کرده و با کلاه و شال گردن
 سر و صورت خود را بپوشانید، به حیاط یا خیابان بروید و ردپای
 حیواناتی مثل گربه را که رو برف راه رفته‌اند، تعقیب کنید.
- یک پاروی کوچک بردارید و برف‌های جلوی پله‌ها را پارو کنید.
- آدم‌برفی هم دوست خوبی در هوای برفی است. یک آدم‌برفی
 کوچک درست کنید.

ورزش‌های مناسب در هوای خیلی خیلی گرم کدامند؟

- با اجازه پدر یا مادر، ماشین آنها را بشویید.
- به استخر بروید و شنا کنید. اگر شنا بلد
 نیستید حتماً شنا کردن را یاد بگیرید.
- می‌توانید در اتاق یا پارکینگ طناب‌بازی یا پینگ‌پنگ بازی کنید.
- مراقب باشید اگر در هوای خیلی گرم ورزش می‌کنید مقدار
 زیادی آب و مایعات بنوشید.

ورزش هایی وجود دارند که شما می توانید به تنهایی و یا حتی در هوای بد انجام دهید



ورزش های مناسب هنگامی که تنها هستید کدامند؟



- در پارکینگ دوچرخه سواری کنید.
- طناب بازی کنید، تعداد دفعاتی که از روی طناب می پرید را بشمارید.
- با دیوار تنیس یا پینگ پنگ بازی کنید، گاهی اوقات دیوار، دوست خوبی است.



- اگر ورزش مورد علاقه شما والیبال یا بسکتبال است، باز هم از دیوار کمک بگیرید و ببینید که چند بار می توانید توپ را به دیوار بزنید و در دست بگیرید.



- در صورتی که اهل فوتبال هستید، یک توپ بردارید و ببینید چقدر می توانید آنرا در هوا نگه دارید، از زانوها، پاها و سرتان کمک بگیرید.
- یک نرمش جالب دیگر هم وجود دارد، در اتاقتان بایستید و روی یک پا بپرید.
- از پله های آپارتمان بالا بروید و آنها را بشمارید.

دوچرخه سواری و طناب بازی، از جمله ورزش هایی هستند که می توانید به تنهایی انجام دهید.

مطمئن باشید تنهایی ورزش کردن، باعث می شود در حرکات انفرادی مهارت پیدا کنید و هر روز بهتر و بهتر شوید. حتماً وقتی این حرکات را در جمع دوستانتان انجام دهید، آنها شگفت زده خواهند شد.



ورزش های مناسب وقتی

شما و دوستان در کنار هم

هستید، کدامند؟

همیشه دو تایی ورزش کردن

بهتر و لذت بخش تر است.

اولین اقدام پیدا کردن علاقه

مشترک دو نفر در مورد یک

ورزش خاص است. سعی کنید برای ورزش هایی دو تایی، مسابقه طراحی کنید

و نفر بازنده برای برنده خوراکی بخرد.

○ دوچرخه سواری کنید و یک مسافت مشخص را انتخاب کنید، هر کسی

که زودتر برسد برنده است.

○ یک توپ بسکتبال بردارید و در یک مسیر دربیبل بزنید، کسی که

بهتر و سریع تر دربیبل بزند، برنده است.

○ یک توپ فوتبال کافی است تا بتوانید مسابقه فوتبال دونفره داشته

باشید، یک نفر دروازه بان باشد و نفر دوم پنالتی بزند.

○ اگر راکت و توپ بدمیتون یا تنیس دارید، در پارکینگ با هم

مسابقه بدهید.

سعی کنید برای ورزش های گروهی، مسابقه طراحی کنید تا

لذت بیشتری ببرید

ورزش های مناسب وقتی در جمع دوستان خود (گروهی) هستید، کدامند؟



به شما تبریک

می گوییم، شما

خیلی خوشبخت

هستید که دوستان

زیادی دارید و آنها

کنار شما هستند.

هزاران بازی و ورزش جالب وجود دارند که شما و دوستانتان

می توانید از آنها لذت ببرید.

- مسابقه فوتبال، اولین فکری است که همه با آن موافقت.
- اگر اهل والیبال یا بسکتبال هستید، مسابقه مورد علاقه‌تان را طراحی کنید.
- مسابقه دو هم مناسب است، اگر وسیله‌ای در دسترس شما نیست، بدوید.

فوتبال، والیبال، بسکتبال و مسابقه دو از جمله ورزش‌های گروهی مناسب هستند.



برنامه غذایی

غذا چیست؟

غذا مواد خوردنی و آشامیدنی است که نیازهای بدن به انرژی و مواد مورد نیاز بدن را برای حفظ سلامتی تأمین می‌کند. برای حفظ سلامتی باید از همه مواد غذایی به شکل متعادل استفاده کرد.

مواد مغذی کدامند؟

مواد مختلف موجود در غذاها: قندها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب را مواد مغذی می‌گوییم. بدن ما به همه مواد مغذی احتیاج دارد. مواد مغذی هم برای حفظ سلامتی، رشد بدن و هم برای فعالیت و کارهای روزانه لازم هستند. مسئله مهم این است که میزان مصرف این مواد مغذی با هم متفاوتند.

نقش غذا در بدن چیست؟

غذاهایی که می‌خوریم انرژی لازم برای راه رفتن، دویدن، بازی کردن، مدرسه رفتن و درس خواندن را تولید می‌کنند. به علاوه مواد

غذایی نقش مهمی در رشد اندام‌ها و سلامت بدن ما دارند. بدون خوردن غذا نمی‌توانیم زندگی کنیم.

غذاهایی که می‌خوریم انرژی لازم برای راه رفتن، دویدن، بازی کردن، مدرسه رفتن و درس خواندن را به ما می‌دهند.

هرم مواد غذایی چیست؟

هرم زیر میزان نیاز به انواع مختلف مواد غذایی را نشان می‌دهد. استفاده از آن، راهنمای خوبی است تا غذا و خوراکی‌های روزانه خود را با دقت بیشتری انتخاب کنیم. در هرم غذایی ۵ گروه اصلی مواد غذایی نشان داده شده است که از پایین به بالای هرم عبارتند از: نان و غلات - میوه و سبزیجات - شیر و لبنیات - گوشت‌ها و مواد پروتئینی - چربی‌ها و شیرینی‌ها

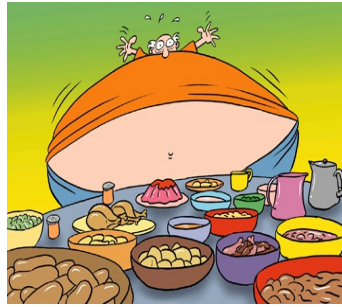


آشنایی با هرم راهنمای غذایی به شما کمک می‌کند که از سن کم، روش تغذیه صحیح، خوب و کافی از نان، برنج و ماکارونی، سبزیجات و میوه‌ها، شیر و فراورده‌های لبنی و مواد گوشتی را بدانید. به یاد داشته باشیم که هر گروه از مواد غذایی فقط بعضی از مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و هیچ‌کدام از گروه‌ها به تنهایی حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن نیست.

همچنین باید بدانیم که هیچ گروهی بهتر از گروه دیگر نیست و برای رشد و حفظ سلامتی باید همه گروه‌های غذایی مصرف شوند.

آشنایی با هرم راهنمای غذایی به شما کمک می‌کند که از زمان کودکی، روش تغذیه صحیح، خوب و کافی را بدانید.

گروه‌های مختلف مواد غذایی



مواد نشاسته‌ای چیست؟

مواد نشاسته‌ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته‌ای است در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته‌ای استفاده کرد.

خوردن مواد نشاسته‌ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.

یک واحد ماده نشاسته‌ای شامل چه غذاهایی است؟

- ۱ واحد

یک برش یا ۳۰ گرم نان (سنگگ، تافتون، بربری) یا ۳ عدد بیسکویت معمولی یا ۱ عدد سیب زمینی کوچک یا یک سوم لیوان برنج پخته یا یک سوم لیوان عدس پخته

در هرم غذایی، هیچ گروه غذایی بهتر از گروه دیگر نیست و برای رشد و حفظ سلامتی باید همه گروه‌های غذایی مصرف شوند

سبزی‌ها شامل چه غذاهایی هستند؟

مصرف سبزی‌ها برای تمامی افراد مفید است. سعی کنید هر روز سبزی‌های خام و پخته استفاده نمایید. مصرف سبزی‌ها باعث رساندن ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می‌شود. البته انرژی تولید شده از مصرف سبزی‌ها بسیار اندک است.

یک واحد از گروه سبزی‌ها شامل چیست؟

• ۱ واحد

یک عدد هویج پخته یا یک سوم لیوان لوبیا سبز یا قارچ پخته ممکن است ۱ واحد یا بیشتر از سبزی‌ها مورد نیاز روزانه شما باشد. اگر روزانه بیش از ۱ واحد از سبزی‌ها مورد نیاز است، سعی کنید از انواع مختلف سبزی‌ها استفاده نمایید.

میوه‌ها شامل چیست؟ مصرف میوه‌ها برای همه افراد لازم و ضروری است. با مصرف میوه می‌توان انرژی، ویتامین‌ها (A و C)، مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند. تعداد واحدهای میوه که در طول روز مصرف می‌کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

• ۱ واحد: نصف لیوان آب پرتقال یا ۱ عدد سیب کوچک (یا هلو یا کیوی یا پرتقال) یا نصف گریپ فروت یا ۲ قاشق غذاخوری کشمش

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها باعث رسیدن ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می‌شود

• ۲ واحد: نصف موز بزرگ (۵/۲۲ سانتی متر) + ۱ عدد و

نصفی انجیر خشک یا یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی ممکن است به مصرف ۱ یا ۲ واحد میوه در طول روز نیاز داشته باشید در صورتی که در طول روز بیش از ۱ واحد باید میوه بخورید، سعی کنید از انواع میوه‌ها استفاده نمایید.

گروه شیر شامل چه غذاهایی است؟

مصرف ماست و شیر بدون

چربی و یا کم چربی برای

سلامت همه افراد ضروری

است. مصرف شیر و ماست

سبب تولید انرژی و دریافت

کلسیم، ویتامین A، پروتئین

و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود.



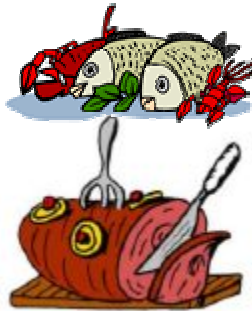
هر روز شیر بدون چربی یا کم چربی بنوشید و ماست کم چربی یا بدون چربی مصرف کنید.

یک واحد شیر و جانشین‌های آن شامل چه غذاهایی است؟

۱ لیوان شیر کم چربی یا بدون چربی یا سه چهارم لیوان ماست کم چربی یا بدون چربی

مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین A، پروتئین و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود.

غذاهای پروتئینی کدامند؟

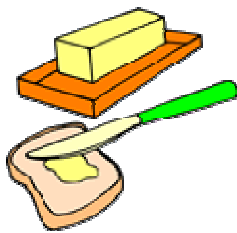


غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون و...) ماهی و تخم مرغ است. هر روز مقدار کمی از این مواد را در برنامه روزانه بگنجانید. مصرف روزانه پروتئین‌ها به ترمیم و ساخت بافت‌های بدن و عضلات کمک می‌کند و سبب تأمین ویتامین‌های B6 و B12 و مواد معدنی (آهن و ...) نیز می‌گردد.

یک واحد گوشت و جانشین‌های آن شامل چه غذاهایی است؟

۱ عدد ران کوچک مرغ یا ۱ قوطی کبریت پنیر یا ۳۰ گرم ماهی تن نصف لیوان حبوبات پخته شده یا ۲ عدد تخم مرغ.

روغن‌ها و چربی‌ها شامل چه غذاهایی است؟



همان طور که در هرم مواد غذایی مشاهده می‌کنید روغن‌ها و چربی‌ها در قله هرم قرار دارند. یعنی باید مصرف آنها را به حداقل رساند. بعضی از چربی‌ها و روغن‌ها دارای چربی‌های اشباع و

کلسترول می‌باشند که برای سلامتی مضر هستند. مصرف این غذاها انرژی فراوانی در بدن شما تولید می‌کند ولی مواد مغذی کمی به بدنتان می‌رساند. غذاهای پرچربی شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیر خامه‌ای، سرشیر، چیس، سیب زمینی و ... هستند.

باید مصرف چربی‌ها و روغن‌ها را به حداقل برسانید.

- ۱ واحد: ۱ قاشق مرباخوری روغن (آفتابگردان، ذرت، زیتون، سویا، پنبه دانه) یا ۱۰ عدد زیتون کوچک
- ۲ واحد: ۱ قاشق مرباخوری مارگارین + ۲ قاشق مرباخوری تخمه کدو یا ۱۲ عدد بادام خشک، در هر وعده غذایی ممکن است ۱-۲ واحد از این مواد مورد نیاز باشد.



مواد قندی شامل چه غذاهایی است؟

همان‌طور که مشاهده می‌کنید مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا، شکر، عسل، آب نبات، شکلات) نیز در رأس هرم قرار دارند. بنابراین باید از این مواد به مقدار بسیار کم مصرف نمایید. این مواد سبب تولید انرژی در فرد می‌شوند اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی‌رسانند. بعضی از مواد قندی مثل کیک، دسرها و انواع شیرینی‌ها حاوی مقدار زیادی چربی نیز می‌باشند.

- ۱ واحد
۱ عدد شیرینی (۱ قطعه ۳ سانتی متری) یا ۱ قاشق مرباخوری شربت
لازم به ذکر است که مصرف مواد قندی باعث می‌شود قند خون به سرعت بالا رود.
- توصیه می‌شود که در مصرف چربی، روغن و شیرینی‌ها، یعنی مواد غذایی که در نوک هرم هستند، صرفه‌جویی کنیم.

مصرف مواد قندی، سبب تولید انرژی در فرد می‌شوند اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی‌رسانند. باید به مقدار کم از آنها استفاده کرد.



عادات غذایی کدامند؟

عادات غذایی مفید و مضر از دوران کودکی شکل می‌گیرند. عادات غذایی مفید، موجب رشد و حفظ

سلامتی کودکان و ادامه زندگی توام با نشاط و تندرستی در تمام دوران‌های زندگی می‌شوند. عادات غلط و مضر غذایی رشد و سلامتی کودکان را به خطر می‌اندازند.

عادات غذایی غلط کدامند؟

- ۱- مصرف زیاد چربی به خصوص چربی‌های حیوانی و روغن‌های جامد
 - ۲- مصرف زیاد جگر، کله پاچه و مغز
 - ۳- مصرف بیش از حد غذاهای سرخ شده
 - ۴- مصرف زیاد شکر و شیرینی
 - ۵- مصرف بیش از حد گوشت‌های پر چرب (گوشت گوسفند پر چرب، سوسیس و کالباس، همبرگر، کباب کوبیده و مرغ با پوست)
 - ۶- مصرف بیش از حد قهوه و نسکافه
 - ۷- مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای
 - ۸- مصرف غذاهای کم ارزش مثل تنقلات (چیپس، پفک و یخ‌مک)
 - ۹- مصرف کم میوه و سبزی در رژیم غذایی روزانه
- عادات غذایی مفید و مضر از دوران کودکی شکل می‌گیرند.

دو دهای خطرناک سیگار

مطمئن باشید بدترین و خطرناک‌ترین تفریح زندگی انسان‌ها، سیگار کشیدن است. هر روز، نزدیک به ۴۴۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله شروع به سیگار کشیدن می‌کنند.



معمولاً شروع به سیگار کشیدن از روی کنجکاوی است یا اینکه کودکان دوست دارند کارهای خطرناک انجام دهند، بعضی وقت‌ها هم، بچه‌ها فکر می‌کنند با سیگار کشیدن بزرگ شده و شبیه پدر و مادرهایشان می‌شوند.

گاهی نمی‌توان تعارف دوستان را رد کرد و وقتی سیگار به شما تعارف می‌کنند، آن‌را می‌پذیرید. خیلی ساده است، اگر خطرات سیگار کشیدن را بدانید و دوستان واقعی خود را بشناسید هیچ چیز شما را تهدید نخواهد کرد.

خطرات سیگار چیست؟

حتماً شنیده‌اید که سیگار کشیدن باعث بوجود آمدن بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود. خیلی‌ها فکر می‌کنند سال‌ها طول می‌کشد تا به خاطر سیگار کشیدن بیمار شوند، اما این طور نیست. هزاران خطر در کمین افراد سیگاری است. سیگاری‌ها همیشه به خاطر موارد زیر خجالت می‌کشند:



- خرابی دندان
- دندان‌های زرد
- لباس‌های بدبو
- سرفه مداوم
- عقب ماندن هنگام ورزش کردن با دوستان
- کیف پول خالی، سیگار کشیدن خرج دارد به جای اینکه شیرکائو یا بستنی بخورید پولتان را می‌دهید و سیگار می‌خرید.

بدترین و خطرناک‌ترین تفریح زندگی انسان‌ها، سیگار کشیدن است.



آیا دود سیگار برای اطرافیان فرد سیگاری خطرناک است؟

گاهی اوقات شما سیگار نمی‌کشید، اما در محیطی قرار دارید که اطرفیانان سیگار می‌کشند و دود سیگار به شما می‌رسد. دود سیگار هم خیلی خطرناک است.

سعی کنید اتاقی را که در آن سیگار می‌کشند، تاکسی یا اتوبوسی را که در آن دود سیگار وجود دارد را ترک کنید. سیگاری‌ها دوستان خوب و سالمی نیستند. آنها یا به شما سیگار هدیه می‌دهند یا دود سیگار را به صورتتان می‌رسانند.

از انسان‌های سیگاری دوری کنید.

دود سیگار برای اطرافیان فرد سیگاری خیلی خطرناک است.



پزشک کوچک خانواده

اصلاً مهم نیست چند سال دارید،

اگر تعریف بیماری دیابت (قند خون بالا) را می‌دانید ...

اگر نشانه‌های بالا رفتن قند خون را بلد هستید ...
در صورتی که راه‌های پیش‌گیری از دیابت را می‌دانید ...

شما یک پزشک کوچک هستید که می‌توانید به تمام اعضای خانواده خود کمک کنید.

همه آنهایی که از شما بزرگ‌تر و یا کوچک‌تر هستند به کمک‌ها و اطلاعات شما نیاز دارند.

شما وظیفه دارید دوستانتان را راهنمایی کنید، به آنها بگویید چه طور ورزش کنند.

چه طور غذا بخورند، چه چیزهایی برای سلامتی آنها ضرر دارد و چه مواد غذایی خوب و مقوی است.

اگر مطالب این کتابچه را با دقت بخوانید، می‌توانید به همه اطرفیانان خود کمک کنید.

شما می‌توانید به عنوان پزشک کوچک خانواده، همه اعضای

خانواده خود را راهنمایی کنید.