

# بشقاب غذایی سالم

بشقاب غذای سالم راهنمایی برای تغذیه صحیح و متعادل می باشد که با رنگ های مختلفی تقسیم بندی شده است و هر رنگ مشخص کننده یک گروه از مواد غذایی است که برای بدن لازم و ضروری می باشند.

## یک بشقاب غذایی سالم شامل :

یک چهارم بشقاب غلات کامل مانند نان های سبوس دار (سنگک و نان های پخته شده با آرد سبوس دار) ، برنج قهوه ای و ماکارونی سبوس دار  
 یک چهارم بشقاب منابع پروتئینی مانند ماهی، ماکیان، حبوبات ، پنیر ، تخم مرغ  
 نیمی از بشقاب میوه ها و سبزیجات مانند کلم ، خیار ، گوجه ، کاهو ، سبزیجات برگ سبز و انواع میوه ها



✓ روزی ۲ لیوان شیر یا ماست کم چرب میل کنید.

✓ روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

✓ از روغن های سالم مانند روغن زیتون و کنجد و سویا و آفتاب گردان استفاده کنید .

مصرف غلات تصفیه شده ، پنیر پرچرب، گوشت قرمز پرچرب محدود شود .

از مصرف، لبنیات پرچرب ، کره گیاهی و حیوانی ، روغن های جامد و هیدروژنه ، محصولات پروتئینی فرآوری شده مانند

سوسیس و کالباس ، انواع کنسروها و نوشیدنی های قند دار اجتناب کنید.

از سبزیجات متنوع و رنگی استفاده کنید.