



برنامه تغذیه پیش دبستانی مستقل تخصصی نوید صدرا

ایام هفته	صبحانه (الویت اول)	(الویت دوم)	میان وعده
شنبه	انواع کوکوها	نان و پنیر و مغزگردو	سیب + هویج
یکشنبه	نان + کره + عسل	غلات صبحانه غنی شده (برشتوک و ...)	مغزجات (گردو ۲ عدد- بادام ۵ عدد یا پسته ۱۰ عدد)
دوشنبه	خوراک لوبیا	نان و حلوا شکر	سیب یا موز
سه شنبه	شیربرنج یا عدسی یا حلیم یا آش	نان و پنیر و گوجه و خیار	کاهویا میوه فصل به دلخواه
چهارشنبه	ساندویچ مرغ	تخم مرغ آب پز	سالاد میوه

*ولی گرامی در صورت عدم علاقه فرزند خود به یکی از مواد غذایی بالا شما می توانید از برنامه سایر روزها انتخاب نمایید.

*لطفا میوه ها و آجیل پوست گرفته باشد.

**کودکانی که کوتاهی قد و یا کمبود وزن دارند میتوانند هر روز یک عدد تخم مرغ در رژیم روزانه خود داشته باشند .

***** زیر نظر سرکار خانم دکتر قطب الدین محمدی



با تشکر مدیریت پیش دبستانی نوید صدرا

(نکات بسیار مهم در مورد تغذیه کودکان)

سوء تغذیه و عدم مصرف روزانه پروتئین سبزیجات غلات میوه جات شیر در دوران کودکی سبب کوتاهی قد کم وزنی لاغری همراه با کاهش ضریب هوشی و قدرت یادگیری و افزایش ابتلا به بیماریها می شود. توصیه می شود کودکان را به مصرف میان وعده های سنتی مانند نخودچی کشمش گردو بادام پسته توت انجیر خشک و... که بسیار مغذی هستند تشویق کنید و به جای نوشابه از دوغ یا آبمیوه خانگی استفاده نمایید. کودک نیازمند مصرف حداقل یک لیوان شیر در روز می باشد و توصیه می شود. به دلیل طعم ساده شیر در آن مقداری مواد طعم دهنده و رنگی طبیعی مانند اندکی شربت توت فرنگی و مانند آن افزوده شود.

*مادران عزیز لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

- ۱- میزان و مقدار مواد غذایی به گونه ای محاسبه شده است که کودک پس از مراجعه به منزل آمادگی لازم برای خوردن ناهار را داشته باشد.
- ۲- جهت سهولت کار کودکان تغذیه ایشان را با نان ساندویچی یا به صورت ساندویچ با نان معمولی همراه با سبزیجات تازه شامل (کاهو یا سبزی خوردن) تهیه نمایید.
- ۳- از قرار دادن خوراکی های ناسالم مانند (چیپس- پفک - ساندیس- لواشک - کاکائو - آدامس - سوسیس - کالباس- نوشابه و ...) در کیف نونگ خودداری فرمایید. در صورت مشاهده مربی از دادن اینگونه خوراکی ها معذور می باشد.
- ۴- از قراردادن تغذیه هایی مانند: میوه های نوبرانه با قیمت های بالا مانند پیتزا ، لازانیا که در آن سوسیس و کالباس استفاده می شود خودداری فرمایید. (مربی از دادن اینگونه خوراکی ها معذور می باشد)
- ۵- لطفا سعی کنید میوه ها را پوست کنده و قاچ زده برای کودک خود قرار دهید .
- ۶- از قرار دادن لقمه های بزرگ و یا آماده نشده خودداری شود .
- ۷- از قرار دادن قاشق و چنگال و کارد فلزی خودداری شود.
- ۸- از قراردادن تغذیه هایی مانند نخودچی و کشمش ، گندمک ، برنجک ، شاهدانه ، انار که به صورت ریز می باشد خودداری شود (به دلیل اینکه به صورت مکرر دیده شده ریخته می شود)