

اهداف آموزشی :

- میزان نیاز به آب در سنین مختلف
 - آشنایی با فواید و مضرات آب معدنی
- منبع : دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

به مناسبت روز جهانی غذا با شعار:

" مبارزه همگانی با کرونا،

محیط سالم، تغذیه سالم

با تولید و مصرف غذای سالم "

۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا

برنامه بهبود تغذیه جامعه

تنظیم شده توسط رعنا شاهرخی فر

World Food Day
2021



فواید و خواص آب

۱

۲

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

آب دارای خواص بی شماری در بدن است که مهم ترین آن ها عبارتند از :

۱. آب سالم و بهداشتی بهترین و گواراترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است.

۲. آب تامین کننده نیاز بدن برای انجام سوخت و ساز طبیعی مواد است و به تعادل مواد در بدن کمک می کند.

۳. آب تعدیل کننده حرارت بدن است .

۴. انتقال برخی از ویتامین ها در بدن از طریق حل شدن در آب صورت می گیرد .

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

نوشیدنی ها ، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین کنند. همانگونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد ، عدم دقت در انتخاب آن نیز می تواند سلامت را به خطر اندازد .

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

آشامیدنی باید متناسب با آب و هوا انتخاب شود زیرا مصرف این مواد در تغییر درجه حرارت پوست نیز اثر دارد به این ترتیب که نوشیدنی های گرم سبب افزایش جریان خون زیر پوستی شده و در نتیجه شخص احساس گرما می کند. عکس این عمل با آشامیدن نوشیدنی های خنک اتفاق می افتد.

استفاده از آب میوه ها و سبزی های
تازه و خنک ، موجب نشاط روح و
تقویت جسم می شود . وجود مایعات
برای اعمال حیاتی بدن ضروری است .

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی



۱

۲

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

به طور متوسط مصرف ۸ لیوان مایعات (ترجیحاً آب
(در روز برای بالغین توصیه می شود. نیاز روزانه
مردان به مایعات حدود یک لیتر بیش از زنان است .

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

مادران شیرده حدود یک لیتر بیش از
سایر زنان نیاز به مایعات جهت تامین
آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند.



۱

۲

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

مصرف مایعات کافی در سنین بالای ۵۵ سال مورد تاکید است . این گروه سنی بیشتر مستعد عدم تعادل آب و الکترولیت به علل مختلف از جمله کاهش احساس تشنگی ، کاهش عملکرد قلب و کلیه ، کاهش تحرک بدنی و استفاده از داروهای مدر ، ملین و سایر داروها هستند.

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

در خانم های باردار به قطع و یا محدود کردن مصرف برخی نوشیدنی ها از جمله قهوه ، چای . نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین تاکید شده و آب به عنوان بهترین نوشیدنی معرفی شده است . همچنین توصیه می شود در مواقعی که تهوع صبحگاهی وجود دارد از مایعات ، بین وعده های غذایی استفاده شود و نه همراه غذا ... !



هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

در صورت بروز یبوست که به علت کم شدن حرکات لوله گوارش ایجاد می شود ، برای کمک به تنظیم حرکات روده ها توصیه می شود همراه با غذاهای پر فیبر مانند نان سنگک ، حبوبات و غلات مقادیر زیادی مایعاتی همچون آب یا آب میوه طبیعی مصرف شود .



۱

۲

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پيشوا ، واحد تغذيه و امور دارويي

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

نوشیدنی های رژیمی حاوی شیرین کننده های مصنوعی بوده و در مادران باردار ، مبتلایان به بیماری فنیل کتونوری و همچنین افرادی که عادت به مصرف مکرر این نوشیدنی ها دارند می توانند خطر ساز باشند به شکلی که خطر زایمان زودرس را در خانم های باردار افزایش دهند



۱

۲

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی



مصرف نوشابه های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود ، بلکه افزایش وزن را نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت .
مردم اغلب اوقات برای رعایت رژیم لاغری ، به اشتباه نوشیدنی های رژیمی مصرف می کنند !...

۱

۲

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی



به طور کلی آب بهترین نوشیدنی است و باید بخش
 اعظم مایعات دریافتی ما را تشکیل دهد. نوشابه ها
 ، شربت ها و آب میوه های صنعتی، شکر بسیار زیاد
 و ویتامین و املاح معدنی بسیار کمی دارند. به
 عبارت دیگر مقدار انرژی بالایی دارند و در عین
 حال ، به ندرت حاوی مواد مغذی هستند!!!!!!



هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

چای و قهوه می توانند تامین کننده بخشی از مایعات بدن باشند اما کافئین موجود در آن ها اثر ادرار آور داشته و ممکن است سبب **کاهش آب بدن** شود ...!



هدف آموزشی: آشنایی با خواص آب آشامیدنی



**نکته: از پر کردن مکرر بطری های
پلاستیکی یک بار مصرف با آب و
نوشیدن آن خودداری نمایید.**

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی



از قرار دادن بطری های آب
پلاستیکی (یک بار مصرف) در
فریزر یا جایی یخچال و استفاده از
آب یخ زده ی آنها خودداری نمایید

۱

۲

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

از مصرف آب هایی که برای مدت طولانی در مخازن آب نگهداری شده اند به علت بالا رفتن احتمال آلوده شدن آب ، خودداری نمایید .



۱

۲

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

به علت بالا بودن برخی املاح در آب های معدنی مانند سدیم ، لازم است افراد مبتلا به **بیماری های کلیوی و قلبی عروقی مانند فشار خون بالا** در مصرف این آب ها احتیاط کرده و با پزشک خود مشورت نمایند ...



وزارت بهداشت و درمان
وزارت آموزش پزشکی

۱

۲



آب های معدنی به علت املاح و سختی بالایی که دارند ، برای مصرف افراد دارای سنگ کلیه مناسب نیستند .

هدف آموزشی:
آشنایی با خواص آب آشامیدنی

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰
شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد تغذیه و امور دارویی

۱

۲

مصرف مداوم آب های معدنی توصیه نمی شود .

هدف آموزشی:

آشنایی با خواص آب آشامیدنی

به مناسبت روز جهانی غذا ۲۴ مهر ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد تغذیه و امور دارویی

شاد و سلامت باشید

