

اهداف آموزشی :

□ توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

منبع : دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

به مناسبت روز جهانی دیابت با شعار:
" دسترسی به مراقبت های دیابت وجود دارد،
اگر اکنون نه، چه زمانی ؟ "

۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا

برنامه بهبود تغذیه جامعه

تنظیم شده توسط رعنا شاهرخی فر

World Diabetes Day
2021



روزانه از **حبوبات** در وعده های غذایی استفاده کنید به عنوان مثال استفاده از حبوبات مثل لپه، عدس یا نخود در تهیه کوکو یا کتلت، آش و سوپ را استفاده کنید.

۲

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

۱

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد سلامت خانواده، برنامه بهبود تغذیه جامعه

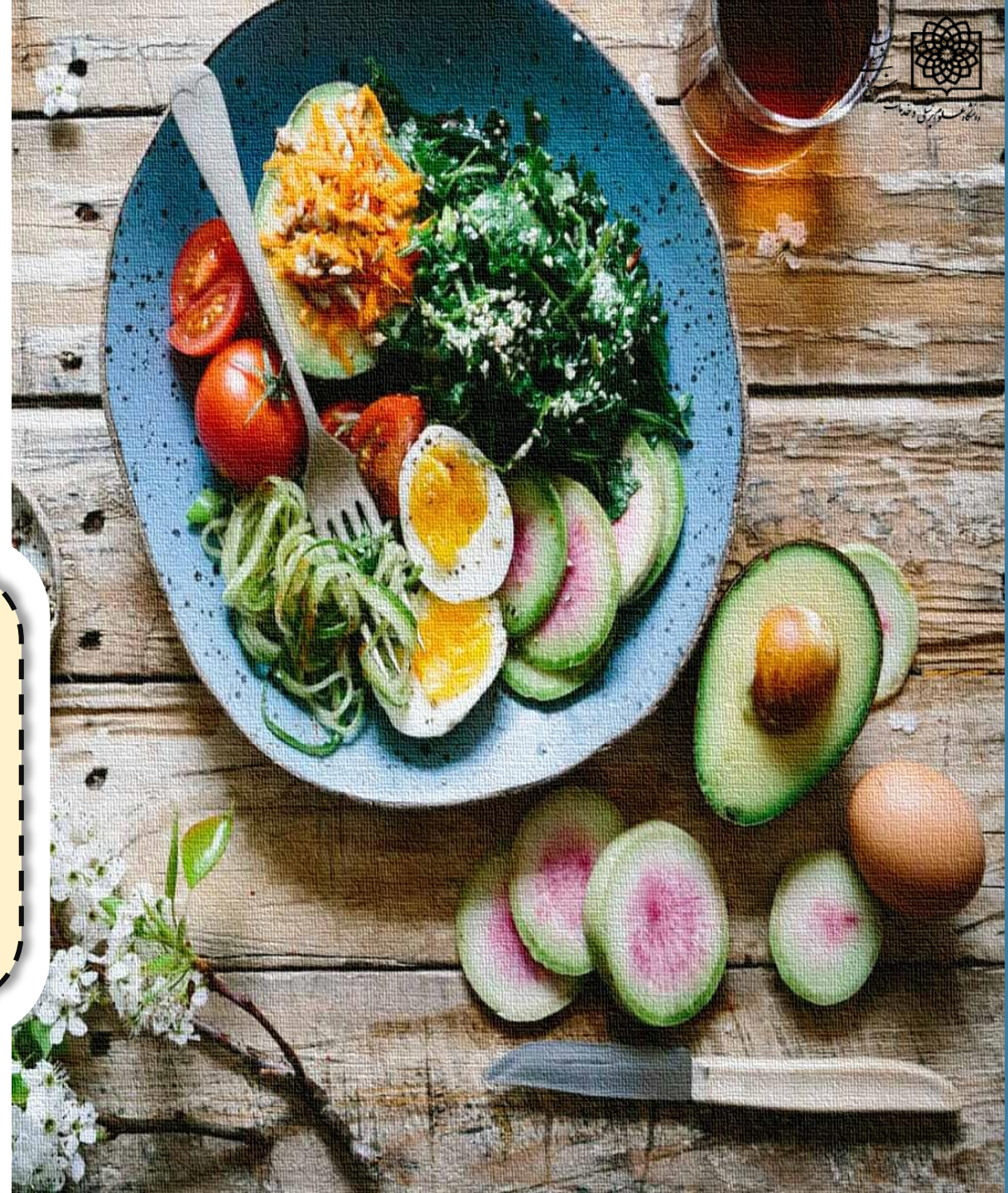
به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

افراد دیابتی حتما در وعده های غذایی شان سبزیجات را فراموش نکنند.



به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

۱

۲

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

**در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)
خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.**



هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

۲

ترکیب حبوبات با غلات پروتئینی بالایی دارد پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو مصرف کنید .





بهتر است از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار،
برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار ، جو و گندم
کامل (پوست نگرفته) و ... بیشتر استفاده کنید .

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

هدف آموزشی:

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰



سازمان ملی تغذیه و امنیت غذایی ایران

۱

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

۲

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL)			
pour 1 tasse (250 mL)			
Calories 90		% Daily Value*	
		% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 0.2 g		0 %	
Saturated / saturés 0.1 g		1 %	
+ Trans / trans 0 g			
Carbohydrate / Glucides 12 g			
Fibre / Fibres 0 g		0 %	
Sugars / Sucres 12 g		12 %	
Protein / Protéines 9 g			
Cholesterol / Cholestérol			
Sodium 105 mg			
Potassium 350 mg			
Caicium 300 mg			
Iron / Fer 0.1 mg			
Vitamin A / Vitamine A			
Vitamin D / Vitamine D			
*5% or less is a little, 15% or more is a lot.			
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.			
Ingredients: Skim milk, Vitamin D ₂			
Ingrédients: lait écrémé, Vitamine D ₂			

به نشانگر های رنگی تغذیه ای محصولات غذایی توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر قند وجود دارد اگر رنگ میزان قند سبز بود می توانید آن را مصرف کنید .





سعی کنید روزانه به شکل
متنوع از گروه های مختلف
مواد غذایی استفاده کنید. تا
مواد معدنی و ویتامین ها به
مقدار کافی به بدنتان برسد .



۲

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

۱



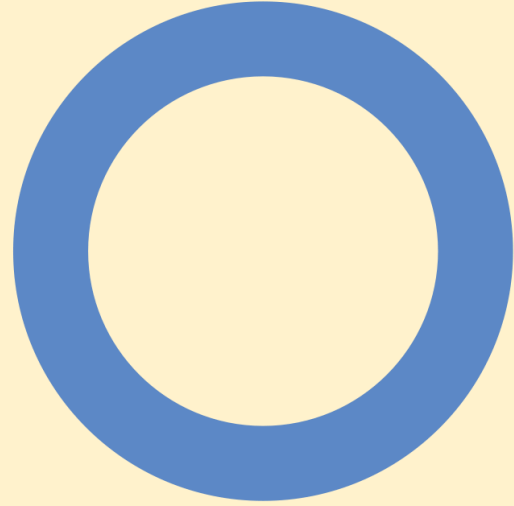
غذا خوردنِ منظم در تنظیم میزان قندِ خونِ شما اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.

توصیه های تغذیه ای جهت افراد مبتلا به دیابت

هدف آموزشی:

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰



world diabetes day

14 November

شاد و سلامت باشید