



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان



دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت



استفاده از گوشت‌های سفید (ماهی، ماکیان و ...) به جای گوشت قرمز، سوسیس، کالباس در برنامه غذایی روزانه

خودداری از مصرف تنقلات شور (پفک، چیپس، چوب‌شور، و سایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور) در برنامه غذایی روزانه

استفاده از انواع میوه‌های تازه یا آب میوه‌های طبیعی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

استفاده از انواع میوه‌های خشک مثل خرما، توت، برگه‌ها و انجیر به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

استفاده از نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

استفاده از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان

تغذیه کودکان بالای یک سال:

کاهش مصرف نمک در هنگام پخت غذا

خودداری از گذاشتن نمکدان در سفره

استفاده از سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع؛ مرزه؛ ترخون؛ ریحان و ...)

یا سیر، پیاز، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک

کاهش مصرف سوپ‌های آماده، سس‌ها و محصولات فرآیند شده مثل

فست‌فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و ...) در برنامه غذایی کودکان

استفاده از غلات کم نمک مانند نان کم نمک

کاهش مصرف انواع شورها و ترشی‌ها در برنامه غذایی روزانه

کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی در برنامه غذایی روزانه

استفاده از ذرت و حبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند عدس پرشته شده کم نمک،

مغزها مانند گردو، فندق، بادام کم نمک به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

راه‌های کاهش دریافت نمک برای کودکان زیر پنج سال

تغذیه کودکان زیر یک سال:

- استفاده از آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در

آخرین لحظات پخت غذای کمکی

- استفاده نکردن از نمک در تهیه، پخت و هنگام مصرف غذای کودک

