

ԱՌՈՂՑ ՄՆՈՒՑՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մտնակարգում ավելացնել բջջանյութի բանակը՝ օգտագործելով բազմազան բանջարեղեն, միրգ, կանաչեղեն, լոբազգիներ և անմշակ ձավարեղեն:
2. Նվազեցնել ճարպերի օգտագործումը, ի հաշիվ կենդանական ճարպերի՝ յուղ, կարագ, յուղոտ մսամթերք և կաթնամթերք: Օգտագործել անյուղ մսամթերք և քիչ յուղայնություն ունեցող կաթնամթերք:
3. Փոխարենը ավելացնել բուսական յուղեր, ձեթեր, ձուկ և ծովամթերք:
4. Հրաժարվել տրանսճարպերից՝ հիդրոգենիզացված բուսական յուղ և մարգարիներ:
5. Սահմանափակել մշակված ածխաջրատների (օրինակ՝ սպիտակ հաց, սպիտակ բրինձ) և շաքարի օգտագործումը:
6. Սահմանափակել կերակրի աղի օգտագործումը (օրական մինչև 5 գ՝ 1 թեյի գրպա):
7. Օգտագործել մաքուր ջուր՝ 1,5-2լ (ոչ բացըր ըմպելիքներ):

8.

Սահմանափակել պկոհողը:

9.

Մտնուրը պատրաստել և պահպանել անվտանգ և հիգիենիկ պայմաններում: Գերադասելի է շոգեխաշել, ոչ թե տապակել, կամ թխել ջեռոցում՝ պակասացնելով օգտագործվող յուղի բանակը:

10.

Պահպանել Նորմալ մարմնի բաշ, ավելացնելով ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:



Մսվեք

**Ճիշտ եվ եղեք առողջ:
Միասին ընտրենք առողջ
սննդակարգը եվ
կանխարգելենք քրոնիկ
հիվանդությունները:**



NCDC CHILD

Materials and program made possible with funding from the Accelerance Young Health Programme



**Առողջ սնուցման
ամենակարևոր պայմանը
բազմազանությունն է.
սննդակարգում պետք է
ընդգրկել տարբեր
սննդամթերքներ,
այդ թվում
բուսական ծագման**



ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՐ ՕՐԱԲԱԺՆԵՐԸ՝

- **Յաջափափակներ և կարոտֆիլ**՝ 4-6 օրաբաժին՝ կախված տարիքից, սեռից և ֆիզ. ակտիվության մակարդակից (1 բաժինը՝ 1 կտոր հաց, կես բաժակ եփած ձավար, մակարոն կամ բրինձ): Այս խմբի մթերքների կենս օգտագործել ամբողջական/ անմշակ ձևով:
- **Բանջարեղեն**՝ 3-5 օրաբաժին, տարբեր տեսակի և գույների (1 բաժինը՝ 75գ, կամ 3/4 բաժակ բանջարեղենի հյութ, 1 բաժակ հում կանաչեղեն, կես բաժակ եփած կամ կտրատած հում բանջարեղեն):
- **Մղեղ**՝ 2-4 օրաբաժին, տարբեր տեսակի և գույների (1 բաժինը՝ 150գ, կամ 1 միջին չափի խնձոր, բանան, Նարինջ, 3/4 բաժակ մրգափյուռ, կես բաժակ եփած կամ պահածոյացված միրգ):
- **Կաթ և կաթնամթերք**՝ 3 օրաբաժին (1 բաժինը՝ 1 բաժակ կաթ կամ մածուկ/ յոգուրթ, մոտ 50 գ պակիր):
- **Միս, ձուկ, լոբազգիներ, ձու և ընդեղեն**՝ 2-3 օրաբաժին (1 բաժինը՝ կես բաժակ եփած լոբի, 60-90գ անյուղ միս, թոջմամիս կամ ձուկ, 1 ձու՝ համարժեք է 30գ մսի):
- **Ձուղեր և ձեթեր, բացօթյակենիք**՝ սահմանափակ բանակությամբ:

Գոյություն ունի նաև «ԱՌՈՂՑ ԱՓՍԵՆ»,

որը հուշում է, որ յուրաքանչյուր սննդի ընդունման ժամանակ ախտի կետը պետք է կազմեն բանջարեղենը և մրգերը, 1/4՝ սպիտակուցով հարուստ մթերքները, 1/4՝ ամբողջական հացահատիկները: Իսկ խմելու համար՝ ցածր յուղայնության կաթ և մաքուր ջուր:

