

پیوست (۳) : پوشه کار بخش فعالیت حرکتی و تغذیه

فرم ب: جدول ۴ پوشه کار بخش تغذیه ناسالم شهرستان/ناحیه: ..... مدرسه: ..... کلاس: ..... نام و نام خانوادگی دانش آموز: ..... ماه: .....

توضیحات	مقدار مصرف هفتگی							مواد غذایی	هفته
	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه		
								تنقلات شور و پرچرب از قبیل چیپس و پفک	اول
								شیرینی ها مانند کیک، آبنبات، بستنی، پاستیل، پیراشکی، قند، شکلات و...	
								خوراکی های پرچرب مانند سس ها، پیتزا، سوسیس، همبرگر و سایر فست فودها	
								نوشیدنی های شیرین و گازدار و آب میوه های غیرطبیعی مانند آب میوه پاکتی، نوشابه، دلستر و ...	
								تنقلات شور و پرچرب از قبیل چیپس و پفک	دوم
								شیرینی ها مانند کیک، آبنبات، بستنی، پاستیل، پیراشکی، قند، شکلات و...	
								خوراکی های پرچرب مانند سس ها، پیتزا، سوسیس، همبرگر و سایر فست فودها	
								نوشیدنی های شیرین و گاز دار و آب میوه های غیرطبیعی مانند آب میوه پاکتی، نوشابه، دلستر و ...	
								تنقلات شور و پرچرب از قبیل چیپس و پفک	سوم
								شیرینی ها مانند کیک، آبنبات، بستنی، پاستیل، پیراشکی، قند، شکلات و ...	
								خوراکی های پرچرب مانند سس ها، پیتزا، سوسیس، همبرگر و سایر فست فودها	
								نوشیدنی های شیرین و گازدار و آب میوه های غیرطبیعی مانند آب میوه پاکتی، نوشابه، دلستر و ...	
								تنقلات شور و پرچرب از قبیل چیپس و پفک	چهارم
								شیرینی ها مانند کیک، آبنبات، بستنی، پاستیل، پیراشکی، قند، شکلات و...	
								خوراکی های پرچرب مانند سس ها، پیتزا، سوسیس، همبرگر و سایر فست فودها	
								نوشیدنی های شیرین و گازدار و آب میوه های غیرطبیعی مانند آب میوه پاکتی، نوشابه، دلستر و ...	

- برای درج مقدار مصرف از هر ماده غذایی برای انواع نوشیدنی از واحد لیتر (هر لیوان تقریباً یک چهارم لیتر در نظر گرفته می شود) و برای سایر مواد از واحد گرم استفاده نمایید.
- جمع خوراکی های مصرف شده در هر روز در خانه ی مشخص شده وارد شود. به عنوان مثال میزان مصرف کیک + آبنبات + بستنی + پاستیل + پیراشکی + قند + شکلات ← ۴۰۰ گرم