

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

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

توضیحات	مقدار مصرف هفتگی							مواد غذایی	هفته
	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه		
								لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و ...	اول
								آب میوه ها و نوشیدنی های صد در صد طبیعی	
								انواع میوه ها و سبزی های طبیعی	
								خشکبار، خرما، کشمش، مغزها و دانه ها	
								وعده های غذایی شامل برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان، حبوبات، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و ...	
								لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و ...	دوم
								آب میوه ها و نوشیدنی های صد در صد طبیعی	
								انواع میوه ها و سبزی های طبیعی	
								خشکبار، خرما، کشمش، مغزها و دانه ها	
								وعده های غذایی شامل برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان، حبوبات، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و ...	
								لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و ...	سوم
								آب میوه ها و نوشیدنی های صد در صد طبیعی	
								انواع میوه ها و سبزی های طبیعی	
								خشکبار، خرما، کشمش، مغزها و دانه ها	
								وعده های غذایی شامل برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان، حبوبات، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و ...	
								لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر و ...	چهارم
								آب میوه ها و نوشیدنی های صد در صد طبیعی	
								انواع میوه ها و سبزی های طبیعی	
								خشکبار، خرما، کشمش، مغزها و دانه ها	
								وعده های غذایی شامل برنج، سیب زمینی، ماکارونی، نان، حبوبات، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی 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 خشکبار+ خرما+ کشمش+ مغزها+ دانه ها ← ۳۰۰ گرم