

انستیتو تغذیه ایران گفت: تنقلات شور و غذاهای کنسرو باید از برنامه غذایی کودکان حذف شود. نمکدان سر سفره نیاورید و از سبزی های خشک به جای نمک سفره استفاده کنید .

ه گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، مجید حاجی فرجی در توصیه‌هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان بالاتر از یکسال گفت: بهتر است تا غذای خانواده با نمک کم تهیه شود.

رئیس انستیتو تغذیه ایران با بیان اینکه از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری شود افزود: برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک از سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون و ریحان، آویشن یا اقلامی همچون سیر، پیاز و آب لیموترش یا نارنج تازه استفاده شود

وی نسبت به مصرف سوپ‌های آماده، سس‌ها و محصولات فرآوری شده‌ای همچون فست فودها (پیتزاها، همبرگر، سوسیس، کالباس و ...) هشدار داد و تأکید کرد: مصرف این گونه غذاها باید در برنامه غذایی کودکان به حداقل برسد.

حاجی فرجی همچنین خاطرنشان کرد: از غذاهای کنسرو شده مانند کنسرو ماهی در برنامه غذایی روزانه نباید استفاده شود و مصرف انواع شورها و ترشی‌ها در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد.

وی به حذف تنقلات شور مانند فرآورده‌های غلات حجیم شده، چیپس، چوب‌شور و سایر تنقلات کم ارزش و شور از برنامه غذایی کودکان اشاره کرد و گفت: از ذرت و حبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم‌نمک و مغزهایی مانند گردو، فندق و بادام (خام و بدون نمک) به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید.

رئیس انستیتو تغذیه ایران یادآور شد: از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان استفاده کنید.

وی در مورد اینکه چگونه می توان میزان نمک مصرفی را کنترل کرد افزود: هنگام طبخ غذا مقدار نمک کمتری اضافه کنید و سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

حاجی فرجی تأکید کرد: غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند و به همین دلیل بهتر است مصرف این‌گونه مواد غذایی را محدود کنید

**منبع اطلاعات : پایگاه جامع آموزش و فرهنگ سازی سلامت وزارت بهداشت و درمان**

لینک مطلب در سایت : <http://www.tbzmed.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=43>