



## نکات کلیدی در مصرف و طبخ غذا

- در آموزش ها باید به سالم سازی میره و سبزی توجه کرد. در شرایط کنونی ، تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری شود. برخی سبزی هایی که قبل پوست گیری اند مانند خیار، کدو، بادمجان، هریج و ... نیز پوست گیری و مصرف شود.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید - یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریباً همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت.
- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از ۲٪ و از روغن مایع یا نیمه جامد استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.
- از نان های بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک ، بربری و تافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی های سالم مانند: آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود و مصرف انواع نوشابه های گازدار ممنوع است
- مصرف نوشیدنی های دارای ارزش تغذیه ای مانند ماء الشعیر و دلستر ( بدون قند افزوده) بلامانع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد .
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است .
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.
- نمک ید دار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.
- برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی همراه با سبزی های تازه توصیه می شود.
- در برنامه غذایی سبزی تازه و ضد عفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای و سبزی وصیفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها؛ در تهیه انواع خورش ها مانند قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی ، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاو استفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و تمام قسمت های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- از سرو بخش های سوخته (کباب کوبیده، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری گردد.