

## مقدمه:

بلغ مرحله گذرازگویی و رسیدن به بزرگسالی است و در واقع یک دوره رشد سریع فیزیکی، عقلانی و عاطفی است.

تجه به افزایش نیازهای غذائی دوران بلوغ، هم برای دخترها وهم برای پسرها از اهمیت پیش ای برخوردار است.

تمام وبلوغ جسمی و فکری، به نوجوان این امکان را می دهد که برای حفظ سلامتی خود ارزش قائل شده و در صورت آموزش صحیح تغذیه، از الگوی غذائی مطلوبی پیروی کند.

۱- انرژی: نیازهای نوجوانان به انرژی به علت متابولیسم و ساخت و ساز بالای بدن زیاد بوده به همین علت تقویص می شود مواد غذائی مانند گندم، برنج، سبزی زمینی و... به علت داشتن مواد ناشاسته ای در رژیم غذائی کنچانه شود.

### مهدرف زیاد تقدیرهای سالم

مثل نوشابه های صنعتی شکلات، آبنبات و سایر موادی که صدرفا انرژی را هستند و ارزش غذائی دیگری ندارند از پایه مهدور شود زیرا منظر به

### العلوم پیش و زدن و هنرهای

نیازهایان تغذیه ای دروان بلوغ: برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ، بدن نیاز به دریافت مواد غذی به اندازه کافی ضرورت دارد. درین میان قائمین انسانی پیروتین، کلسیم، آهن بیش از اهمیت پیش ای برخوردار است.

۲- پروتئین: بدن و خصوصاً افزایش حجم عضلات همیزان نیاز نوجوانان به پیروتین افزایش می یابد. پیروتین ها به صورت حیوانی (خم مرغ گشت، شیر، پنیر) و گیاهی (غلات و جویون) وجود دارند.

## اکرپلوتین های بیماران و کیاهی همراه با مصرف شوند، از این غذائی آنها بیشتر غذا هد شد

### ۳- پیتامینها و املاح :

برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ، بدن نیاز به افزایش میانیها و املاح معنی دارد که با مصرف سبزیجات، افواج و تامینها و املاح معنی دارد که با مصرف سبزیجات، میوه جات، افواج گوشت، جبویات، لبیات و غلات ذلینه شود.

### ۴- یه:

ماده اصلی برای تشکیل هورمون تیروکسین در غده تیروئید است که قفسه همی در رشد و نمو طبیعی بدن، ساخت و ساز مواد غذائی، تولید انرژی و عملکرد طبیعی مفر و سلولهای عصبی دارد. غذاهای دریانی مثل میگو، صدف و ماہی آب شور غذی ترین منابع غذائی بد محسوب می شود. مقدار در لبیات و قضم مرغ متغیر و مستگی به فصل، سال و میزان یدخانکی که حیوان در آن پرورش یافته است دارد.

## ۵- آهن:

نیاز به آهن در سنین بلوغ به علت جهش رشد درختان و پسران افزایش می‌یابد. در صورتی که آهن کافی از زمانه غذایی روزانه دریافت یا جذب نشود، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن بروز می‌کند که با کاهش قدرت یادگیری، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها، حسگری و عوارض دیگر همراه است.

مهمتی زین منابع غذائی آهن دارا هستند: جگر، قلوه، زرد تخم مرغ، خرمای انجیر و فلاست.

## ۶- کلسیم:

در روزنی یک انسان بالغ تقریباً ۱۰۰-۱۲۰ گرم کلسیم وجود دارد که در صد آن در استخوانها دیده می‌شود که به صورت املاح بیشتر فسفات با نسبت پر و تثبیتی است. استخوانها را سبب می‌شود میزان نیاز روزانه برای هر کیلوگرم وزن بدن در شانزده سالگی ۱۶ میلی گرم و در انسان بالغ ۷-۹ میلی گرم باشد.

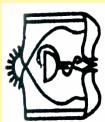
مواد غذائی غنی از کلسیم عبارتند از: شیر و فرآورده‌های آن، زرد تخم مرغ - جبودات و غلات - گردو - انواع کلمها و مارچوبه (هر صد گرم پنیر در حدود ۶۰-۷۰ گرم کلسیم دارد)

# نیاز به اسیفوریلک

A, C, E،  
و لیپیدهای

B6 در نهاد اندیگ  
برگ‌سالان تلخی نهادهای  
برگ‌سالان تلخی نهادهای

لیپیدهای  
نهادهای



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
مرکز بهداشت شماره ۳ مشهد  
موکبهدادشت شماره ۳ مشهد



آسایش پور-شاحدی  
واحد آموزش هدایت  
زمستان ۴۸