

# تغذیه سالم در شرایط بحرانی

## راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

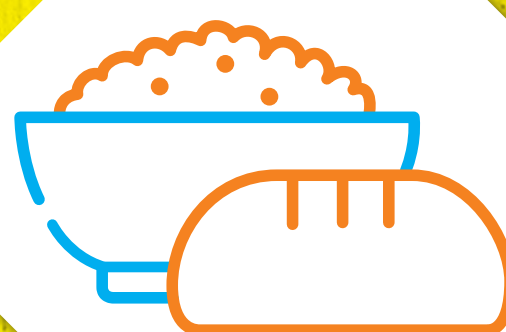
**به یاد داشته باشید**



در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان، مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

### ذخیره سازی مواد غذایی ماندگار

غذاهای سالم و فاسدنشدنی مثل حبوبات، کنسرو، نان خشک و بیسکویت را در اولویت قرار دهید.



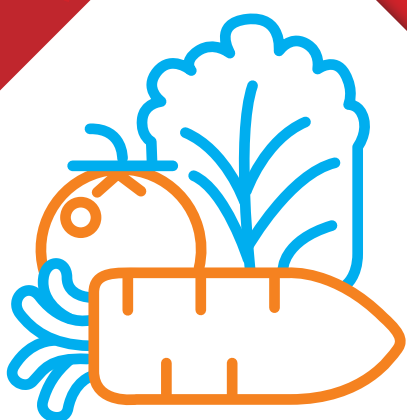
### شیر مادر

در هر شرایطی، شیر مادر بهترین انتخاب برای کودک شیرخوار است.



### میوه و سبزی

اگر دسترسی به میوه تازه نداشتید، از خشک شده یا کنسروی استفاده کنید.



### مراقب اضافه وزن باشید

کاهش تحرک در خانه ممکن است باعث اضافه وزن شود؛ پرخوری نکنید، در خانه ورزش کنید.



### کربوهیدرات ها

از نان و برنج برای تأمین انرژی استفاده کنید.



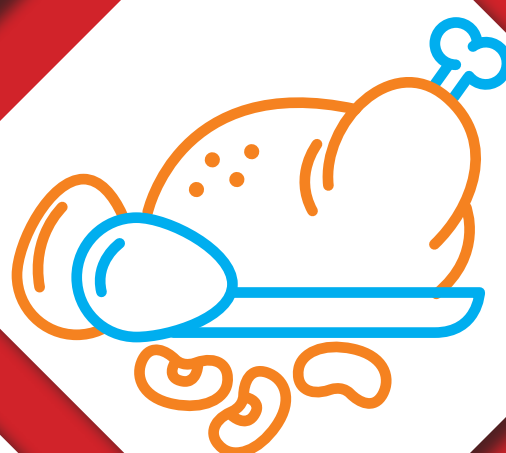
### لبنیات

شیر، ماست، کشک و پنیر بخورید. خوردن شیر قبل از خواب به آرامش و خواب بهتر کمک می کند.



### آب آشامیدنی سالم

بطری های آب معدنی را دور از نور خورشید نگهداری کنید؛ آب سالم در بیشتر نقاط کشور فراهم است.



### پروتئین

از منابع پروتئینی متنوع مثل گوشت، تخم مرغ، حبوبات، آجیل و سویا استفاده کنید.



**تغذیه سالم**



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

با تغذیه سالم و آگاهانه در بحرانها  
قوی تر بمانید



iec.behdasht.gov.ir

