

## راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



# تغذیه سالم در شرایط بحرانی

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

### کربوهیدرات:

نان و برنج منابع مفید کربوهیدرات هستند.

### میوه و سبزی:

روزانه از میوه و سبزی تازه استفاده کنید.  
در صورت کمبود، از میوه خشک شده یا کنسروی استفاده کنید.

### لبنیات و خواب بهتر:

یک لیوان شیر کم چرب قبل خواب به آرامش و خواب بهتر شما  
کمک می کند.



## خرید هوشمندانه:

- فقط به اندازه نیاز خانواده خرید کنید.
- از انبار کردن زیاد مواد غذایی خودداری کنید.

## انتخاب غذای ماندگار و مغذی:

- غذاهای فاسد نشدنی، سالم و مغذی تهیه کنید.
- از غلات کامل، حبوبات و کنسروهای سالم استفاده کنید.



## آب آشامیدنی سالم:

- آب لوله‌کشی در بیشتر نقاط کشور سالم و در دسترس است.
- در صورت استفاده از آب معدنی، آن را در جای خنک و دور از نور آفتاب نگه دارید.

## پرهیز از پرخوری در خانه:

- باتوجه به دورکاری و کاهش فعالیت بدنی، از پرخوری بپرهیزید.
- میزان غذا را متناسب با تحرک خود تنظیم کنید.

## پروتئین:

- مصرف پروتئین برای حفظ عضلات ضروری است.
- از منابع پروتئین حیوانی (تخم‌مرغ، گوشت) و گیاهی (حبوبات، سویا، آجیل) استفاده کنید.

تغذیه با شیر  
مادر در هر شرایطی،  
سالم‌ترین انتخاب  
است.

