

غذاهای متمم بهبود یافته

اهمیت پیمانه های محلی

پیمانه های محلی چیست؟

پیمانه های محلی (مَنک) عبارت از پیاله، کاسه، قطی و سایر ظروف یا طریقه اندازه گیری غذا اند که معمولاً در منطقه یا خانه ها هنگام خرید، تهیه و یا خوردن غذا بکار میروند.

چرا از پیمانه های محلی استفاده کنیم؟

آنها وسیله های مفیدی هستند که مادران در زمان تهیه خوراک خانواده و مخصوصاً غذاهای متمم میتوانند استفاده کنند، و همچنان باید متیقین سازیم که مادران غذای کافی آماده می کنند.

پیمانه های محلی که در این رهنما بکار میروند پیاله، قاشق کلان، قاشق چای خوری و یک چونگی توسط دو انگشت میباشد. اندازه پیاله ها از یک منطقه تا منطقه دیگر فرق می کند و در این کتاب رهنما از پیاله ۲۵۰ ملی گرامه استفاده شده است.

یک مادر شاید قاشق غذا خوری یا پیاله را برای اندازه نمودن مواد پخت و پز انتخاب نماید، این موضوع مربوط به این است که آیا وی:

- غذا برای یک طفل و یک وقت غذایی تهیه می کند،
- غذا برای بیشتر از یک طفل تهیه می نماید، یا
- ترکیبات غذا را بصورت عمده آماده می سازد؛ مثلاً آماده ساختن مخلوط آرد گندم و آرد لوبیا برای غذای متمم طفل.

موضوع اصلی این است که اندازه مناسب اجزای اساسی غذا طبق توضیحات ارائه شده ذیل استفاده گردد.

وزن یا حجم معادل با پیمانه‌های خانواده برای ترکیبات مختلف غذا

- ۴ چونگی نمک = یک هشتم حصه یک قاشق چای خوری = ۱ گرام
- یک پیاله معمول چای خوری (لبریز) = ۲۵۰ ملی لیتر = ۱۷ قاشق غذا خوری
- پیاله ۲۵۰ ملی لیتره = ۱۲۰ گرام گندم = ۱۸۰ گرام لوبیا
- یک قاشق چای خوری شکر = ۵ گرام شکر



شکل ۱: آله‌های اندازه‌گیری ظروف اندازه‌گیری خانواده

لیتی ویا حلوای محلی بهبود یافته: تناسب ترکیبات غذا

حلوای سنتی گندم با علاوه نمودن آرد حبوبات (لوبیا، نخود، عدس یا مشنگ)، شیر یا تخم مرغ بهبود یافته است.

جدول ۱. اندازه های استفاده از آرد گندم و لوبیا را نشان میدهد. گندم و لوبیا به تناسب ۱: ۲ استفاده گردند؛ یعنی:

۲ قاشق غذا خوری گندم : یک قاشق غذا خوری لوبیا
یا
۱ قاشق غذا خوری گندم : نیم قاشق غذا خوری لوبیا

مقادیر سبزیجات، روغن و حبوبات ویا مواد جاگزین آن (شیر و تخم مرغ) در جدول ذیل نشان داده شده اند.

جدول ۱: اندازه گندم، حبوبات، شیر، تخم مرغ، سبزیجات و روغن که جهت تهیه نمودن حلوای بهبود یافته بکار می رود

اصلاحات				مواد اساسی (آرد گندم)	پیمانه خانواده
ملاحظات	روغن	سبزیجات کوبیده	غذای غنی از پروتئین (از ۳ غذا یکی آنرا انتخاب نمایید)		
آرد لوبیا را میتوان با آرد نخود، عدس، یا ماش تبدیل کرد.	یک قاشق	یک قاشق ^۶	الف) آرد لوبیا = نیم قاشق	یک قاشق غذا خوری	قاشق غذا خوری (برای یک خوراک)
بادر نظر داشت ذوق محلی، میتوان از شیر تازه یا دوغ استفاده کنید.	یک قاشق	یک قاشق	ب) شیر = یک چهارم ^۷ پیاله		
یک تخم مرغ تقریباً ۶۵ گرم است	یک قاشق	یک قاشق	ت) تخم مرغ = ۱دانه	یک پیاله	پیاله (برای بیشتر از یک طفل)
	دو نیم قاشق	دو و نیم قاشق	الف) آرد لوبیا = نیم پیاله		
	دو نیم قاشق	دو و نیم قاشق	ب) شیر = ۳ پیاله		
	دو نیم قاشق	دو و نیم قاشق	ت) تخم ادانه		

^۶ یک پیاله ۱۲۰ گرم گندم = ۱۸۰ گرم لوبیا.
^۷ یک قاشق غذا خوری = ۱۵ میلی لیتر



شکل شماره ۲: مادر در حال کوبیدن سبزیجات

یاد داشت:

اگر مادر یا مراقب دیگر طفل مخلوط‌آرد گندم و لوبیا را برای استفاده بعدی بصورت عمده آماده می‌سازد از یک پیمانه بزرگتر خانواده استفاده شود.

نمک و شکر

غذاهای متمم با کاهش مقدار نمک آن (اچونگی توسط انگشتان) در هر غذا که بیشتر از ۴ چونگی در روز نباشد، بهبود یافته است.

با در نظر داشت منطقه، بعضی از غذاها در این کتاب رهنما ترجیح داده میشود که:

- فقط شکر داشته باشد،
- فقط نمک داشته باشد، و
- با مخلوط کمی از شکر و کمی از نمک تهیه شده باشد.



شکل شماره ۳: چونگک نمک آیودین دار با دو انگشت

شما باید ترجیحات محلی را دریابید و در محدوده آن کار نمایید تا غذاهای بهبود یافته مورد پسند واقع گردد. مگر بازم، مقدار نمک در حدود معینی که فوقاً ذکر گردید نگهداشته شود، (یعنی چونگی نمک در هر غذا و کمتر از ۴ چونگی نمک در یک روز). اندازه مصرف نمک در ضمیمه شماره ۳ در پیمانه خانواده برای اطفال و جوانان ارائه شده است (توسط اداره معیارهای غذایی، برتانیای) و نسخه‌های غذایی بهبود یافته که برای غذای متمم توصیه می‌گردند.

نسخه های غذایی بهبود یافته برای غذای متمم در این کتاب رهنما قرار ذیل اند:

- حلوای گندم و لوبیا و یا نخود
- حلوای گندم و شیر
- حلوای گندم و تخم مرغ
- حلوای کچالو و شیر
- حلوای کچالو و لوبیا کوبیده
- حلوای کچالو و تخم کوبیده
- فرنی
- شیر برنج

یادداشت:

آرد جواری را در مناطق که آرد جواری مصرف می‌گردد می‌توانید بعوض آرد گندم استفاده کنید.

انتخاب سبزیجات کوبیده شده شامل برگ پالک، گشنیز، شلغم، لبلبو، گندنه، برگ سبزیجات وحشی (خلفه)، سبزیجات برگدار خشک شده و همچنان زردک پخته کوبیده می‌گردد. این بدیل‌های وسیع و زیاد را برای بهبود غذاها فراهم می‌کند.

یادداشت: موجودیت سبزیجات برگدار سبز در اواخر فصل زمستان، هنگامیکه سبزیجات تازه و خشک شده کمیاب می‌گردد، یک مشکل بزرگ است. بناءً، کارمندان ترویج و کارمندان اقتصاد خانواده باید به خانواده ها مشوره دهد که سبزیجات بیشتر را جهت استفاده در فصل زمستان ذخیره (خشک) نمایند مخصوصاً وقتی که تدارکات سبزیجات در فصل تابستان خوب است.

با در نظر داشت موجودیت غذای محلی و موجودیت فصلی غذا، نسخه های غذایی را انتخاب و اصلاح نمایند که به منطقه و فصل منطقه مربوطه هماهنگی داشته باشد. همچنان ما شما را تشویق مینمائیم که با استفاده از رهنما های که بعد از نسخه های غذایی ذیل ارائه شده است نسخه های غذایی مناسب دیگر را نیز تهیه نمایید.

علاو بر غذا های متمم ذیل، به مادران توصیه نمائید که غذاهای سبک مانند ماست، زردآلو و دانه کدوی کوبیده را نیز به اطفال بدهند. در صورت موجودیت، استفاده از آرد گندم مکمل (تصفیه نشده) و همچنان جگر کوبیده را نیز تشویق نمائید. این غذاها برای بهبود زینک و آهن بدن طفل بسیار عالی است.

حلوای گندم با شیر

مواد مورد ضرورت:

۱ قاشق نان خوری آرد گندم

پیاله شیر ¼

پیاله آب ½

۱ قاشق چای خوری روغن

۱ قاشق چای خوری سبزیجات کوبیده شده و یا زردک پشت قاشق شده

۱ قاشق چای خوری بوره

نمک آیودین دار به قدر ضرورت (یک چوونگی نمک با دو انگشت)

طرز تهیه:

- آرد گندم را با شیر خوب مخلوط کنید
- آب را بر آن علاوه می نمایم بعد از مخلوط کردن آب آنرا بالای آتش برای مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه می گذاریم
- روغن و بوره را علاوه می نمایم
- سبزیجات کوبیده شده را علاوه نموده
- برای مدت ۲ الی ۳ دقیقه آنرا می پزیم
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت



شکل شماره ۴: حلوای آرد گندم با شیر

حلوای آرد گندم با لوبیا

ترکیبات:

۱ قاشق غذا خوری آرد گندم

½ قاشق آرد لوبیا

۱ قاشق چای خوری روغن

۱ پیاله آب ½

۱ قاشق چای خوری سبزیجات برگ دار میده شده و یا زردک کوبیده شده

۱ قاشق چای خوری بوره

نمک آیودین دار بقدر ضرورت (یک چوونگی نمک با دو انگشت)



شکل شماره ۵: حلوای آرد گندم با لوبیا

طرز تهیه:

- نیم پیاله آب و آرد لوبیا را در ظرف انداخته آنرا باهم خوب مخلوط نمائید و برای ۲۰ دقیقه در آتش ملایم بجوشانید
- ۱/۲ پیاله آب باقی مانده را با آرد مخلوط نموده و آنرا بشکل خمیر در بیاورید و آنرا با مخلوط لوبیا در ظرف اضافه نمائید.

- آنها را باهم مخلوط نموده و برای ۱۰ دقیقه بالای آتش بگذارید
- روغن و بوره را بالای آن علاوه کنید.
- سبزیجات کوبیده شده را به آن علاوه نموده برای دو تا سه دقیقه بالای آتش بپزید
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت



شکل شماره ۶: کچالوی کوبیده با شیر

حلوای آرد گندم با تخم**ترکیبات:**

- ۱ قاشق غذا خوری آرد گندم
- ۱ عدد تخم
- ۱ قاشق چای خوری روغن
- یک پیاله آب
- ۱ قاشق چای خوری سبزیجات میده شده و یا زردک کوبیده شده
- ۱ قاشق چای خوری بوره (دل خواه)

نمک آیودین دار بقدر ضرورت (یک چونگی نمک با دو انگشت)

طرز تهیه:

- آبرادر ظرف انداخته و آرد گندم را به آن علاوه نمائید. آنها را باهم خوب مخلوط نموده و برای ۵ دقیقه بجوشانید.
- تخم، بوره و روغن را به آن علاوه نموده برای دو تا سه دقیقه بالای آتش ملایم بگذارید.
- سبزیجات میده شده را به آن علاوه نموده برای دو تا سه دقیقه روی آتش بگذارید.
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت

کچالوی کوبیده شده با شیر

ترکیبات:

- 1 دانه کچالوی متوسط (در حدود ۱۰۰ گرم و یا ۱/۲ حصه پیاله کچالوی توته شده) -
- ۱/۴ پیاله آب
- ۱/۲ پیاله شیر
- ۱ قاشق چای خوری روغن
- ۱ قاشق چای خوری سبزیجات کوبیده شده و یا زردک پشت قاشق شده
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت (چونگی نمک با دو انگشت)

طرز تهیه:



شکل شماره ۷: کچالوی کوبیده با شیر

- کچالو را پوست کرده و آنرا به پارچه های خورد توته نموده در آب بجوشانید تا نرم شود و آب آن تقریباً خشک شود.
- توته های کچالو را پشت قاشق کنید
- شیر را علاوه کنید و به آن مخلوط نمائید
- برای ۳-۵ دقیقه بپزید و روغن را به آن علاوه کنید
- سبزیجات کوبیده شده را به آن علاوه نموده برای ۲-۳ دقیقه بالای آتش بگذارید
- نمک آیودین دار حسب ذائقه

حلوی کچالوی کوبیده شده و تخم

ترکیبات:

- کچالوی متوسط (در حدود ۱۰۰ کیلوگرم و یا یک برسه حصه گیلاس کچالوی توته شده)
- ۱ تخم
- ۱/۲ یا ۱ چهارم پیاله آب
- ۱ قاشق چای خوری روغن
- ۱ قاشق چای خوری سبزیجات و یا زردک کوبیده شده
- نمک آیودین دار به اندازه ضرورت (یک یادو چونگی نمک)



شکل شماره ۸: کچالوی کوبیده شده و تخم

طرز تهیه:

- کچالو را پوست کرده آن را به پارچه های خورد توته نموده در نیم پیاله آب بجوشانید تا نرم و آب آن باید خشک شود.
- وتوته های کچالورا بکوبید
- تخم را علاوه نموده و یک بر چهار حصه آب باقی مانده گیلاس را به آن مخلوط نمائید
- برای ۳-۵ دقیقه آنرا جوش داده و روغن را علاوه نمائید
- سبزیجات کوبیده شده را به آن علاوه نموده برای ۲-۳ دقیقه بالای آتش بپزید
- نمک آیودین دار حسب ذایقه

کچالوی کوبیده شده با لوبیا**ترکیبات:**

- یکدانه کچالوی متوسط (تقریباً ۱۰۰گرم ویا نیم گیلاس کچالوی میده شده)
- ۱/۲ قاشق غذا خوری آرد لوبیا
- ۱ قاشق چای خوری روغن
- ۱ الی ۱ ۱/۴ پیاله آب
- ۱ قاشق چای خوری سبزیجات ویا زردک میده شده

نمک آیودین دار بقدر ضرورت (یک یادو چونگی نمک)

طرز تهیه:

- کچالورا پوست نموده آن را به پارچه های خورد توته کنید
- نیم پیاله آبرا با آرد لوبیا در یک ظرف باندازید و خوب باهم مخلوط نمائید و بگذارید بجوشد
- اضافه گی آب و توته های کچالورا علاوه نموده برای ۲۰ دقیقه بالای آتش بگذارید. اگر توته های کچالو بقدر کافی ریزه شده باشد در مدت ۲۰ دقیقه نرم میشود.
- روغن و سبزیجات میده شده بالای آن علاوه نمائید و برای ۲-۳ دقیقه بجوشانید
- نمک آیودین دار حسب ذایقه



شکل شماره ۹: کچالوی کوبیده با شیر

فرنی

ترکیبات:

- ۱ پیاله شیر
- ۱ قاشق غذا خوری برنج و یا آرد برنج یا نشایسته یا کارن فلور
- ۱ قاشق غذا خوری آرد لوبیا
- ۲ قاشق غذا خوری روغن
- ۲ قاشق غذا خوری شکر
- ۳ دانه هیل
- ۱ قاشق چای خوری پسته (در صورتیکه موجود باشد)
- ۱ قاشق چای خوری میوه ریزشده مانند: کیله، سیب، یا کشمیش

طرز تهیه:



شکل شماره ۱۰: فرنی

- آرد، بیل و شکر را با هم مخلوط نمائید و برای مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد
- فرنی را در یک ظرف هموار انداخته و بسته کوبیده شده را یا میوه را به آن علاوه کنید و بگذارید که سرد شود

شیر برنج (برای سه نفر)

ترکیبات:

- ۱/۲ پیاله برنج
- ۱ لیتر شیر
- ۱/۲ پیاله شکر
- ۱ قاشق چای خوری روغن
- ۴ دانه بیل
- ۱ قاشق غذا خوری میوه کوبیده شده؛ مثل سیب
- ۱ قاشق چای خوری چارمغز کوبیده (اختیاری)
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت



شکل شماره ۱۱: شیر برنج

طرز تهیه

- شیر را جوش دهید
- برنج را شسته در بین آن
بیاندازید
- ییل و شکر را اضافه نمایید
- برای مدت ۳۰ دقیقه به
حرارت پایین بپزید
- از بالای اجاق پایین کنید؛
در یک ظرف هموار انداخته
میوه و یا مغز کوبیده شده را
به آن اضافه نمایید؛ بگذارید که سرد شود

نوع دیگر شیر برنج (برای سه نفر)

ترکیبات:

- ۱/۲ پیاله برنج
- ۱ پیاله آب
- ۴ قاشق چای خوری شکر
- ۲ پیاله شیر
- ۱ قاشق غذا خوری میوه کوبیده شده؛ مثل سیب
- ۱ قاشق چای خوری چارمغز کوبیده (اختیاری)
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت

- برنج را به دیگ بخار برای ده دقیقه بپزید
- شیر را با شکر جداگانه جوش دهید
- برنج پخته به شیر علاوه نموده برای ۵ دقیقه بجوشانید
- از بالای اجاق پایین کنید؛ در یک ظرف هموار آنرا بکشید، میوه و یا مغز کوبیده شده را
به آن اضافه نمایید؛ بگذارید که سرد شود

غذا برای تغذیه اطفال مریض

این بخش برای اطفالی که مبتلا به امراض ذیل باشند رهنمایی و نسخه غذایی فراهم مینماید:

- اسهال،
- زکام،
- دلبدی و استفراغ.

یادداشت مهم: وقتی که شیر خوار مریض می‌گردد، مادر باید تغذیه با شیر خود را به وی ادامه دهد. شیر مادر طفل را کم مینماید که در مقابل مریضی مقاومت کند و تماس نزدیک با مادر به طفل احساس امنیت می‌دهد.

برای بهبود یافتن از اسهال

- غذاهای نرم، کوبیده شده و مرطوب مانند: حلوا آرد گندم و برنج که در آن شیر یا سبزیجات نرم مانند کدو یا زردک علاوه شده باشد را صرف نمایید.
- غذاهای تصفیه شده مانند نان سفید، کچالو، برنج سفید و مکرونی را صرف نمائید.
- مقدار زیاد مایعات بنوشید.

نمونه نسخه های غذایی خوب قرار ذیل اند:

- برنج سفید
- تخم جوش داده شده (منحیث غذای سبک)
- کچالو جوش داده شده با نعناع
- شوربا برنج

برنج سفید (برای ۳ نفر)

ترکیبات:

- ۱ پیاله برنج
- ۳ پیاله آب
- ۱ چونگی نمک آیودین دار
- ۲ پیاله ماست یا مطابق به ذایقه یا رنگی که خوش داشته باشید
- ۱ قاشق چای خوری نعناع خشک یا پودینه خشک



شکل شماره ۱۲: برنج سفید

طرز تهیه:

- برنج را بشوئید.
- آنرا در دیگ بخار برای ۱۰ دقیقه حرارت دهید.
- نعنای خشک را در آن علاوه کیند و با ماست صرف نمائید.
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت



شکل شماره ۱۳: تخم جوش داده شده با لیمو

تخم جوش داده شده (منحیث غذای سبک)**ترکیبات:**

- ۱ تخم
- ۱ دانه لیمو
- تخم را تا وقتی جوش دهید که پخته شود (تقریباً ۱۰ دقیقه)
- بگذارید که سرد شود و آنرا پوست نمائید
- آنرا کوبیده و آب لیمو را در آن علاوه نمائید و صرف کنید



شکل شماره ۱۴: کچالوی جوش داده شده با نعنای

کچالوی جوش داده شده با نعنای

- ۱ دانه کچالوی متوسط
- ۲ قاشق غذا خوری نعنای یا پودینه
- ۱/۲ پیاله ماست.
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت

طریقه تهیه:

- کچالو را جوش دهید،
- آنرا خوب بکوبید
- نعنای و ماست را به آن علاوه نموده و صرف نمائید

شوربا برنج

ترکیبات:

۲ قاشق غذا خوری برنج

۱/۲ پیاله آب

۱/۲ پیاله شیر

۲ دو قاشق چای خوری زردک یا کدوی میده شده و یا سبزیجات برگ‌دار کوبیده شده

۱ قطعه کوچک سیر (اختیاری)

نمک آیودین دار حسب ذائقه

طرز تهیه:

- برنج، شیر و آب را در دیگ بیاندازید و حرارت دهید.
- سرپوش دیگ را بگذارید تا وقتیکه نرم شود.
- انتخاب‌ها: زردک، کدوی میده شده و سیر ریز ریز شده را علاوه نمائید.

یادداشت: این نسخه غذایی جهت برطرف نمودن بی‌اشتهایی، دل‌بدگی و یا استفراغ، و سرماخوردگی نیز مفید می‌باشد.

برای سرما خوردگی

مثال‌های غذاهای که برای سرما خوردگی مفید می‌باشند:

- اوماچ
- شوله ترکاری
- شوربای ترکاری
- آش ترکاری

نسخه اوماچ ذیلاً ارائه گردیده .

نسخه‌های شوله ترکاری، شوربای ترکاری و آش ترکاری در بخش ۵، نسخه‌های مقوی خانواده ارائه گردیده است.



شکل شماره ۱۵: شوربا برنج



شکل شماره ۱۶: اوماچ

اوماچ (بدخشانی) برای ۶ نفر

ترکیبات:

- ۱ پیاله آردم گندم
- ۱۰ ونیم پیاله آب
- نمک آیودین دار (بقدر ضرورت)
- ۲ دانه شلغم
- ۳ یا ۴ دانه زردک
- ۲ دانه بادنجان رومی
- ۱۰۰ گرام گشنیز یا پودینه یا
- سبزیجات و حشی
- ۱ پیاله ماست

طرز تهیه:

- آرد را با نیم پیاله آب مخلوط نموده آنرا بمالید تا به دانه های کوچک مبدل گردد،
- ۱۰ پیاله آب را جوش داده و سبزیجات، گشنیز یا سبزیجات بیابانی بریده را در آن علاوه نمائید
- دانه های خمیر را در آب علاوه نموده برای ۲۰ دقیقه (در دیگ عادی) جوش دهید
- با ماست آنرا صرف نمائید.

برای دلبدی و استفراغ

اگر استفراغ می کنید، مقدار کمی مایعات مانند آب و شور با بنوشید. اول غذای نرم را صرف نموده و بعد از اینکه استفراغ توقف کرد به غذای سخت رجوع نمائید.

اگر دلبدی دارید، مراحل ذیل را عملی نمائید:

- چای سبز با نعناع (خشک یا تازه) و پوست لیمو (برای ۱۰ الی ۱۵ دقیقه جوش داده میشود) را بنوشید
- چای سبز با زنجفیل، سیاه قند (گر) و چهار مغز میده شده (چهار مغز اختیار مییابد) را بنوشید
- خوردن برگهای خشک نعناع با نمک
- بو نمودن نارنج تازه و پوست لیمو
- جویدن قروت خشک

طرز تهیه نسخه غذایی برای غذای متمم

ترکیبات اجزای غذایی در نسخه های غذایی

کارمندان زراعت و صحت باید اطمینان حاصل نمایند که غذای های غنی از انرژی (کاربوهایدریت ها و مسکه / روغن یا دانه های روغندار)، پروتین، ویتامین ها و منرال های در نسخه غذایی شامل گردند. جدول ۱. در بخش اول این کتاب رهنما معلوماتی را در مورد غذا های که منابع خوب کاربوهایدریت ها، پروتین ها، ویتامین ها، منرال ها و شحمیات اند فراهم مینماید.

تناسب غله و حبوبات باید به تناسب ۲:۱ باشد. جدول ۶ فوق الذکر معلومات مفصل را در مورد سایر ترکیبات که علاوه گردد و انتخابهای دیگر را ارائه می کند.

با در نظر داشت میزان بلند کمبود آیودین در اطفال، نمک آیودیندار باید در حدود سفارش شده در غذا علاوه گردد (در هر غذا یک یا دو چونگی نمک آیودین دار).

مقدار سبزیجات

هر قدر که طفل بزرگتر باشد، به همان اندازه به سبزیجات بیشتر نیاز دارد و درین رابطه اصول رهنمای آن قرار ذیل میباشد: به اندازه یک مشت پر طفل از سبزیجات استفاده نمائید (یعنی مقدار سبزیجات به تناسب بزرگی طفل).

این مقدار معادل به ۱ الی ۲ قاشق سبزیجات میده شده یا پخته شده در هر خوراک و یا در یک روز ۳ الی ۵ قاشق سبزیجات کوبیده شده می باشد.

یاد داشت: یک قاشق چای خوری انباشته مسای با ۵-۶ گرام و ۳ قاشق چای خوری انباشته سبزیجات میده شده می باشد.

مقدار روغن

با در نظر داشت ترکیبات استفاده شده در غذا و سن طفل، در هر خوراک ۱ الی ۲ قاشق روغن ضرورت می باشد.

بطور اوسط، ۳۵ الی ۴۵ درصد انرژی غذای متمم باید از روغن، شحم ویا مسکه موجود در غذا تامین گردد.

نسخه‌های غذایی مقوی برای خانواده

اصول بهبود نسخه‌های غذایی

حصول بهترین ارزش غذایی در تغذیه خانواده

هنگام تهیه نمودن غذای خانواده، مراقبین مربوطه، غذای را در نظر داشته باشد که به آسانی یافت شود و ارزان باشد. بناءً، کارمندان ترویج و صحت تشویق می‌گردد که مصرف آن غذای های مغذی را توسعه بخشند که نسبتاً ارزان بوده و به همان مناطق مربوط باشند.

اصولی تغذی که در تهیه این نسخه‌های غذایی بکار رفته است

مانند نسخه‌های غذایی متمم، اصولی که در تهیه نسخه‌های جدید یا بهبود یافته غذای خانواده بکار رفته عبارت از شامل ساختن غذا های ذیل در هر نسخه غذایی است:

- غذا های غنی از کاربوهایدریت
- غذا های غنی از پروتین
- غذا های غنی از ویتامین و منرال
- روغن.

هرگاه نسخه غذایی دارای غذای غنی از کاربوهایدرت نباشد، غذا باید با نان صرف شود.

دستورالعمل های بهبود یافته تغذی خانواده که ذیلاً ارائه می‌گردند برای زنان باردار و شیرده مفید میباشند. هنگام که این غذا ها صرف می‌گردند به زنان امیدوار و شیرده نظر به اشخاص دیگری کمی بیشتر (یک قاشق یا دو قاشق اضافی از برنج یا قورمه) داده شود. زیاد دادن غذا برای رفع ضروریات خود مادران و طفل که در رحم آن نمو می نماید لازمی می باشد.

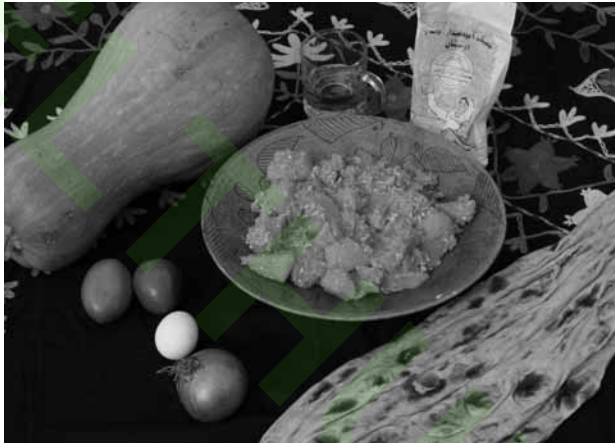
این نسخه های غذایی برای اطفال کلان سن که شیر مادر را تدریجاً ترک مینماید نیز مفید میباشند. به مادران مشوره دهید که یک مخلوط خوب غذای پخته شده را به اطفال کلانی که شیر مادر را ترک نموده اند بدهند و نه حصه بسیار آبدگین غذا را. برای چنین اطفال هر روز باید ۳ خوراک اساسی با ۲ غذای سبک داده شود.

نسخه های غذایی پیشنهاد شده برای خانواده

کدو و مخلوط تخم (قورمه کدو) - برای یک فامل ۶ نفر

ترکیبات:

- ۱ دانه کدوی خورد (۱ کیلو گرام)
- ۲ قاشق غذا خوری روغن
- ۲ دانه تخم مرغ
- ۱ دانه پیاز متوسط
- ۲ دانه بادنجان رومی متوسط
- ۱ گیلاس آب
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت



شکل شماره ۱۷: قورمه کدو (با تخم)

طرز تهیه:

- پیاز، بادنجان رومی و کدو را پوست نموده آنرا ریزه نمائید
- روغن را در دیگ انداخته، پیاز را در آن علاوه نمائید و آنرا بریان نمائید تا زمانی که رنگ اش کمی زرد شود.
- اول بادنجان رومی را بیاندازید بعداً کدو را
- آب و نمک را در آن علاوه نموده و برای ۵ دقیقه بپزید
- تخم را بهمم زده و آنرا در کدوی پخته شده علاوه نمائید
- برای ۲-۳ دقیقه جوش دهید تا که تخم خوب پخته شود.

با یک قرص نان صرف نمائید

مخلوط کدو و نخود (قورمه کدو) -

غذای خانواده برای ۶ نفر

ترکیبات:

- کدوی کوچک (۱ کیلو گرام)
- یک پیاله نخود (۱۰۰ گرام)
- ۵ قاشق غذا خوری روغن
- ۲ دانه پیاز متوسط
- ۲ دانه بادنجان رومی متوسط
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت
- ۱ پیاله آب



شکل شماره ۱۸: قورمه کدو با نخود

طرز تهیه:

- نخود را در آب داغ برای ۲-۳ ساعت تر نمائید
- روغن را در دیگ بخار بیاندازید و پیاز را بریان نمائید تا وقتی که رنگ اش کمی زرد گردد.
- بادنجان رومی ریز شده را در آن علاوه نمائید و تا زمانی آنرا جوش دهید که آب آن خشک گردد
- کدو و نخود را در دیگ بخار بیاندازید و تا ۱۵ دقیقه آنرا بخار دهید.

با یک قرص نان صرف نمائید

کرم (قورمه کرم) - غذای خانواده برای ۶ نفر



شکل شماره ۱۹: قورمه کرم

ترکیبات:

- کرم کوچک (۱ کیلوگرام)
- ۲ پیاله آب
- ۲ دانه پیاز متوسط (۲۰۰ گرم)
- ۲ دانه بادنجان رومی متوسط
- ۷ قاشق کلان روغن
- ۱ پیاله دال نخود
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت
- ۱ پیاله ماست

طرز تهیه:

- دال نخود را به مدت چند ساعت تر نمائید، سپس آن را در بین دیگ برای ۲۵ دقیقه یا با دیگ بخار ۱۰ دقیقه بپزید.
- روغن را در دیگ بخار انداخته و پیاز را در آن علاوه نمائید
- پیاز را بریان نمائید تا زمانی که رنگ زرد گردد
- بادنجان رومی و کرم را در آن علاوه نمائید و تا ۱۰ دقیقه بخار دهید
- دال نخود نرم شده را در آن علاوه نموده برای ۲ دقیقه حرارت دهید
- ماست را در آن علاوه نموده با یک قرص نان صرف نمائید

بادنجان سیاه و قروت (بادنجان قروت) - غذای خانواده برای ۵ نفر

ترکیبات:

- ۵ دانه بادنجان سیاه (۱ کیلوگرام)
- ۴ دانه کچالو متوسط (نیم کیلو)
- ۲ دانه بادنجان رومی کلان (۲۵۰ گرم)
- ۱۰ قاشق غذاخوری روغن (۲۰۰ ملی گرم)
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت
- ۴ غوزه سیر (۵۰ ملی گرم) (۲ دانه برای غذا، ۲ دانه برای قروت)
- ۲ دانه پیاز متوسط (۲۰۰ ملی گرم)
- ۲ پیاله قروت آب شده، یا چکه (نیم کیلو)
- یک پیاله آب



شکل شماره ۲۰: بانجان قروت

طرز تهیه:

- پیاز را بریان نمائید تا زمانیکه کمی زرد شود
- سیر و بادنجان بریده شده را در آن علاوه نمائید
- کچالو، بادنجان سیاه و نیم گیلاس آب را علاوه نموده برای ۲۰ دقیقه حرارت دهید
- دیگ را از حرارت برداشته، ماست را در آن علاوه نمائید.

بایک قرص نان صرف نمائید

آش سبزی (آش ترکاری) - غذای خانواده برای ۷ نفر

ترکیبات:

- در حدود ۲۵۰ گرم پالک یا گندنه (دو مشت پر)
- ۴۰۰ گرم آش
- ۵ دانه شلغم متوسط
- ۵ پله سیر
- ۲ دانه پیاز کلان



شکل شماره ۲۱: آش ترکاری

۲ دانه بادنجان رومی متوسط یا رب
 بادنجان رومی
 نمک آیودین دار به قدر ضرورت
 ۲ دانه کچالو کلان
 ۱/۲ پیاله نخود
 ۱/۲ پیاله لوبیا (یا نیم پیاله نخود یا
 لوبیا، به عوض آن عدس نیز استعمال
 شده میتواند)
 ۲ قاشق غذا خوری روغن
 ۲ پیاله قیماق یا ۳ پیاله ماست
 ۲ لیتر آب

طرز تهیه:

- لوبیا و نخود را با ۳ پیاله آب در دیگ بخار برای ۲۰ دقیقه بخار دهید
 - سبزیجات و شلغم را ریزه نمائید
 - روغن را در یک دیگ پاک انداخته پیاز را بریان نمائید تا رنگ اش کمی زرد گردد،
 بادنجان رومی یا رب بادنجان رومی را در آن علاوه نمائید.
 - آب، لوبیا، نخود، آش جوش داده شده، شلغم و پیاز را در آن علاوه نموده برای ۲۰ دقیقه
 حرارت دهید
 - نمک را علاوه نموده برای ۵ دقیقه حرارت کم دهید
 - چکه یا ماست را در آن علاوه نموده صرف نمائید.
- صرف نان با این غذا اختیاری میباشد

مخلوط ماش و برنج (کچری قروت) - غذای خانواده برای ۷ نفر



شکل شماره ۲۲: کچری قروت

ترکیبات:

- ۳ پیاله برنج
- ۷ پیاله آب
- ۱ پیاله ماش
- ۱ الی ۲ قاشق کلان روغن
- ۲ پیاله قروت سائیده شده در آب گرم ۲
- نمک آیودین دار به قدر ضرورت
- ۱ دانه پیاز (۱۰۰ گرام)
- ۱ دانه بادنجان رومی (۱۰۰ گرام)
- ۴ پله سیر

طرز تهیه:

- پیاز را در روغن بریان نمائید
- بادنجان رومی را در آن علاوه نموده برای یک چند دقیقه حرارت دهید
- آب را در آن علاوه نموده و جوش دهید، همچنان برنج را همراه ماش در آن علاوه نمائید
- مخلوط را در آن علاوه نموده و در دیگ بخار برای ۱۵ دقیقه بخار دهید، و یا در دیگ عادی برای ۳۰ دقیقه حرارت دهید.
- قروت را بسائید و سیر میده شده را در آن علاوه نمائید
- مخلوط پخته شده برنج را در غوری انداخته، قروت و سیر میده شده را در قسمت وسط غوری انداخته صرف نمائید.

شوله ترکاری

ترکیبات:

- ۲ دانه پیاز
- ۲ دانه کچالوی متوسط
- ۲ دانه بادنجان رومی متوسط یا ۱ قاشق رب بادنجان رومی
- ۴ قاشق غذا خوری روغن
- ۱/۲ پیاله نخود
- ۱/۲ پیاله لوبیا (یا ۱ پیاله نخود)
- چند برگ پالک



شکل شماره ۲۳: شوله ترکاری

- اول پیاز را بریان نموده و کچالو را در آن علاوه نمائید، بعد از اینکه نخود در دیگ بخار پخته شد آنرا نیز علاوه نمائید.
- گشنیز، پالک و زردک را ریزه نموده در آن علاوه نمائید.
- بعد از علاوه نمودن نمک، آنرا برای ۱۵ دقیقه در دیگ بخار بپزید.

طرز تهیه:

- اول پیاز را بریان نموده و کچالو را در آن علاوه

قورمه بامیه، برای ۷ نفر**ترکیبات:**

- یک و نیم کیلو بامیه
- ۲ دانه پیاز متوسط
- ۴ دانه بادنجان رومی متوسط
- ۴ پله سیر
- ۵ دانه مرچ سبز (اختیاری)
- ۱ پیاله آب
- ۵ قاشق غذا خوری روغن
- نمک آیودین دار قدر ضرورت
- ۲ پیاله ماست



شکل شماره ۲۴: قورمه بامیه

طرز تهیه:

- اول بامیه، پیاز، بادنجان رومی و مرچ را با آب بشوید تا گرد و خاک آن پاک شود، پیاز را پوست نموده آنرا ریزه نمائید.
- روغن و پیاز را در دیگ انداخته بالای اجاق یا آتش بگذارید تا وقتی که رنگ کمی زرد گردد
- بادنجان رومی، بامیه، مرچ و سیر میده شده را در آن علاوه نمائید و برای ۲۰ دقیقه حرارت دهید اگر در دیگ بخار باشد برای ۱۰ دقیقه بخار دهید.
- غذای آماده را همراه با ۴ قرص نان و ماست با هفت عضو خانواده صرف نمائید.



شکل شماره ۲۵: قورمه کچالو

قورمه کچالو برای ۷ نفر

ترکیبات:

- یک ونیم کیلو کچالو
- ۲ دانه پیاز متوسط
- ۴ دانه بادنجان رومی متوسط
- ۲ پله سیر
- ۲ پیاله آب
- ۲ پیاله ماست
- ۴ قاشق غذا خوری روغن
- نمک آیودین دار بقدر ضرورت

طرز تهیه:

- کچالو و بادنجان رومی را بشوئید
- کچالو و پیاز را پوست نموده و خوب ریزه نمائید
- پیاز را در یک دیگ بریان نموده تا وقتیکه رنگ کمی زرد گردد
- بادنجان، کچالو و سیر میده شده را علاوه نمائید و تا ۲۵ دقیقه حرارت دهید (در دیگ عادی) یا ۱۰ دقیقه در دیگ بخار بپزید
- با ۴ قرص نان و ماست با ۷ نفر اعضای خانواده صرف نمائید.
- اختیاری: با لیمو و سلاد (۲ دانه پیاز، ۳ دانه بادنجان رومی، ۱۰۰ گرام گشنیز تازه، نعنا یا ترشی) صرف نمایید.

چطور میتوانید غذای بهبود یافته برای خانواده درست نمایید

با استفاده از معلومات جدول ۱، بخش ۱ و جدول ۴، بخش ۲ منحيث رهنما، کارمندان تغذيه ميتوانند که:

- کافی بودن اجزای غذای خوراک معمول خانواده را ارزیابی نماید، و
- نسخه های غذایی بهبود یافته برای خانواده درست نمایند که ضروریات زنان باردار و شیرده را برآورده سازد.

نسخه های غذایی بهبود یافته باید غذای غنی از پروتین، حد اقل یک غذای غنی از یک ویتامین و منرال و اندازه مناسب روغن داشته باشد. اگر خوراک یک غذای اساسی باشد، یک غذای عمده (برنج یا گندم، جواری) یا کچالو در آن شامل گردد. در غیر آن غذای بهبود یافته همراه با نان صرف گردد.