



وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان

ریاست عمومی وقایه و کنترل امراض

ریاست تغذی عامه

# رهنمود تغذیه بزرگسالان و اطفال شیرخوار هنگام شیوع مرض کوید ۱۹

این رهنمود شامل مواد ذیل است: برای مطالعه بالای لینک کلیک کنید:

[تغذی شیرخواران،](#)

[تغذی ممتمه](#)

[تغذی بزرگسالان](#)

[رژیم غذایی برای مریضان کوید ۱۹](#)

تاریخ: ۲۵ مارچ ۲۰۲۰

## بخش اول

### تغذیه اطفال شیرخوار

تغذیه با شیر مادر طفل نوزاد را در مقابل امراض وقایه و همچنان از مریض شدن در دوران طفولیت محافظت می کند. شیردهی به نوزاد در مقابل امراض اثنائی موثر است، بخاطری که سیستم معافیت بدن طفل را از طریق انتقال مستقیم اتی بادی ها از مادر به طفل، قوی می سازد. در صورتی که در نزد مادر ویروس کرونا مشکوک و یا تصدیق شده باشد، مادران که هر یکی از علائم را دارند و برای اطفال خود شیر میدهند، تماس جلدی دارند باید اقدامات احتیاطی را مدنظر بگیرند.

### اقدامات برای مادران شیرده

- حفظ الصحه سیستم تنفسی را در جریان شیردهی تمرین نمایید. در صورتی که شما علائم تنفسی مانند کوتاهی تنفس را داشته باشید، وقتی که به طفل تان نزدیک می شوید از ماسک های طبی استفاده کنید.
- قبل از اینکه با طفل تان تماس بگیرید و بعد از تماس گرفتن، دست های تان را با آب و صابون بشوئید و یا ضد عفونی کنید.
- روزانه تمام سطوح را که با آن در تماس هستید پاک و ضد عفونی کنید.
- اگر شما شدیداً مریض کرونا هستید و یا مبتلا به مشکلات دیگری هستید که مانع از مراقبت تان و شیردهی مستقیم تان می گردد، شیر تان را توسط شیرکش بدوشید و برای طفل بدهید.
- در صورتی که شما بسیار مریض هستید و امکان دوشیدن شیر نیست، در این صورت از دایه و یا کسی که بتواند کودک تان را شیر بدهد کمک بگیرید. و در صورت بهبودی دوباره شیردهی را شروع کنید.
- اگر شما، طفل شیرخوار تان و یا هم اطفال بزرگتر تان مشکوک و یا تایید شده به مرض کرونا هستید، مشوره های تغذیه با شیرمادر، حمایت روحی-روانی و حمایت های تغذیوی عملی را دریافت کنید. شما میتوانید این مشاوره ها و حمایت ها را از نزد افراد آموزش دیده مراقبت های صحی، متخصصین و به سطح جامعه از مشاورین تغذیه با شیرمادر، دریافت نمایید.

## بخش دوم

### رهنمود تغذیه تکمیلی بعد از سن شش ماهگی

بعد از سن ۶ ماهگی نیاز غذایی اطفال تنها با خوردن شیرمادر تامین نمی شود و باید علاوه بر شیر مادر به طفل غذای کمکی داده شود در غیر این صورت رشد طفل کند یا حتی متوقف شده و منجر به سوء تغذیه او می شود. البته بدین معنی نیست که باید دفعات شیردهی را کم کرد بلکه باید مادر را ترغیب کرد که هر زمان که طفل میل داشت شیر خود را به او بدهد و بر اساس سن طفل چند نوبت نیز غذای کمکی بعد از شیر مادر به او بدهد. اگر غذای کمکی دیر شروع شود طفل تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر وامتحان کردن مزه و طعم های جدید از دست می دهد. همچنین تکامل عمل جویدن به تعویق می افتد و طفل غذای دیگری جزء شیر مادر ویا مایعات را نمی خورد که این خود منجر به کم غذایی، اختلال رشد و سوء تغذیه می شود.

- در طول مریضی مصرف مایعات شیرخوار را افزایش دهید. طوریکه دفعات تغذیه با شیرمادر را بیشتر و نیز اطفال را به خوردن غذاهای نرم، متنوع، اشها آور و مطلوب تشویق کنید.
- پس از مریضی، غذا را به دفعات بیشتر از معمول به شیرخوار بدهید و او را برای خوردن بیشتر تشویق کنید.
- مواد غذایی باید از نظر مقدار و نوع بتدریج به غذای شیر خوار اضافه شود.
- ابتدا از یک نوع غذایی ساده شروع و بتدریج به مخلوطی از چند نوع غذا تغییر داده شود.
- از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن افزوده شود.
- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۷-۵ روز فاصله لازم است. زیرا شیرخوار باید به یک نوع غذا عادت کند و بعد غذای جدید اضافه شود. اضافه کردن یک به یک مواد سبب می شود اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی داشته باشد شناخته شود همچنان دستگاه هاضمه طفل فرصت پیدا می کند تا به غذا عادت کند.
- ابتدا باید غذا رقیق باشد مثلاً "غلظت آن کمی بیشتر از شیر مادر باشد سپس به تدریج بر غلظت آن افزوده شود. سخت کردن تدریجی غذا سبب یاد گرفتن عمل جویدن می شود.
- اگر در شروع غذای تکمیلی شیر خوار به غذای خاصی بی میل بود در خوردن آن نباید پافشاری کرد می توان یک تا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داده شود.

### رهنمود های تغذیه معیاری اطفال

- آغاز شیردهی در ساعت اول بعد از تولد.
- شیردهی انحصاری با شیرمادر الی شش ماه، و معرفی غذا های ممتم کافی و مصون در سن شش ماه به بعد.
- ادامه شیردهی الی دو سالگی و یا بیشتر از آن.

## بخش سوم

### تغذیه بزرگسالان

تغذیه مناسب و مصرف آب حیاتی است. کسانی که از رژیم غذایی متعادل پیروی می کنند، صحتمند تر، دارای سیستم معافیت قوی و کمتر در معرض خطر امراض مزمن و انتانی می باشند. بناءً شما باید روزانه انواع از غذا های تازه و غیر پروسس شده را جهت تامین نیازمندی های بدن ( به ویتامینها، منرالها، فایبر های رژیمی، پروتین و اتی اوکسیدانت ها) را مصرف کنید. آب به مقدار کافی بنوشید. از بوره، نمک و چربی ها اجتناب کنید تا خطر اضافه وزنی، چاقی، امراض قلبی، دیابت و سرطان ها را کاهش دهید.

#### ۱. از غذا های تازه و غیر پروسس شده استفاده کنید؛

- میوه های تازه، سبزیجات تازه، حبوبات ( مثل انواع لوبیا و عدس)، مغزیات، غلات کامل ( جو پروسس نا شده، برنج نصواری، گندم و همچنان از گیاهان ریشه بی مانند کچالو، کچالوی شیرین، کاساوا و شلغم)، غذا های از منابع حیوانی (مانند گوشت سرخ و سفید، شیر، تخم) را مصرف کنید.
- روزانه دو کیلاس ( چهار خوراک) میوه تازه، دو و نیم کیلاس ( پنج خوراک) سبزیجات تازه، ۱۸۰ گرم غلات، ۱۶۰ گرم گوشت و حبوبات ( گوشت سرخ هفته ۱ الی ۲ بار و گوشت سفید هفته ۲ الی سه بار) مصرف نمائید.
- به حیث اسنک از میوه ها و سبزیجات خام به جای غذا های حاوی شکر، نمک و چربی بلند استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه ها را زیاد نپزید چون امکان از دست رفتن ویتامین های مهم در آنها است.
- در صورتی که از میوه ها و سبزیجات قطی ها استفاده می کنید، از نوع بدون شکر و بوره آن مصرف کنید.

#### ۲. روزانه مقدار کافی آب بنوشید؛

- آب جهت زنده بودن لازم است. انتقال دهنده مواد مغذی و سایر مرکبات در خون است، تنظیم کننده حرارت بدن، دفع کننده مواد زائد و لوپریکانت در مفاصل می باشد.
- روزانه از ۸ الی ۱۰ کیلاس آب بنوشید.
- آب بهترین انتخاب است، اما شما میتوانید که از نوشابه های دیگر مثل آب میوه و سبزیجات ( جوس لیمو بدون شکر)، قهوه و چای نیز استفاده کنید، اما باید مواظب باشید تا از کافئین زیاد مصرف نکنید و از جوسهای میوه بی شیرین شده، شربت های میوه بی غلیظ شده نیز اجتناب کنید.

#### ۳. از مقدار متوسط چربی ها و روغن ها استفاده کنید؛

- از چربی های غیر مشبوع که در ماهی، آوآکادو، مغزیات، روغن زیتون، سویا، کانولا، تخم آفتاب پرست و جوازی پیدا میشود بیشتر استفاده کنید تا روغن های مشبوع که در گوشت های پرچرب، مسکه، قیاق، پنیر پیدا میشود.
- گوشت سفید ( مرغ و ماهی) را انتخاب کنید، چون نظر به گوشت سرخ حاوی مقدار چربی کمتر است.
- از گوشت های پروسس شده بخاطری که حاوی مقدار زیاد نمک و چربی است اجتناب کنید.
- از شیر و لبنیات کم چرب تا حد امکان استفاده کنید.
- از محصولات صنعتی که دارای مقادیر بیشتر از چربی های ترانس است، اجتناب کنید. چربی های ترانس در غذا های پروسس شده، اسنک ها، غذا های سرخ شده، پیزا های یخ زده شده، انواع بیسکویت و مارگارین پیدا می شود.

#### ۴. به مقادیر کم از نمک و شکر استفاده شود؛

- در هنگام تهیه غذا از مقدار محدود نمک و محصولات حاوی سدیم مثل ساس سویا و ساس ماهی استفاده شود.
- از غذا های اسنکی به دلیل اینکه حاوی مقدار زیاد از نمک و شکر است، اجتناب گردد.
- مصرف نوشابه های گاز دار یا سودا دار و سایر نوشابه های که مقادیر بلند از شکر هستند مثل جوس های میوه یی، شربت های غلیظ شده میوه یی، شیر های طعم دار محدود ساخته شود.
- میوه های تازه را به عوض اسنک های شیرین مثل کلهجه، کیک و چاکلیت مصرف کنید.

#### ۵. از خوردن غذا در بیرون از خانه اجتناب کنید؛

- در خانه غذا بخورید تا سطح تماس با مردم را کم کنید و از خطر ملوث شدن به ویروس کرونا در امان باشید.
- فاصله یک متری با مردم را حفظ کنید، خصوصاً کسانی که دارای سرفه و مشکلات تنفسی هستند.
- از رفتن در مکان های مزدحم مثل رستورانها و کافه ها که امکان آلودگی آن زیاد است، خود داری کنید و روزانه چندین مرتبه دستهای تان را بشوید.

## بخش چهارم

### رژیم غذایی برای مریضان مصاب به کوید ۱۹

این رژیم غذایی جهت مریض های مصاب به کوید ۱۹ میباشد. انرژی مورد ضرورت برای همه یکسان در نظر گرفته شده است. این رژیم غذایی در حدود ۱۰۰\_۲۵۰۰ کیلوکالوری انرژی مورد نیاز را در ۲۴ ساعت فراهم میکند.

ایام هفته	صبح	نیم چاشت	چاشت	دیگر	شام
شنبه	نیم ساعت قبل از صبحانه دو گیلاس آب شیرگرم یک گیلاس متوسط شیر غنی شده با ویتامین دی+یک دانه تخم جوشانده شده+ یک دانه نان و یا یک دانه ناشتا+ سه قاشق غذا بوره(قاشق چای)+ دو عدد چهارمغز+ چای سیاه یا سبز کالوری = ۷۰۰	چای + بیسکویت سبوس دار+ پنچ عدد خرما کالوری = ۲۰۰	یک کاسه سوپ ترکاری که حاوی ( زردک، گشنیز، نخود یا جو) باشد+ یک بشقاب متوسط برنج + یک توته گوشت خوب پخته شده+یک کاسه کوچک قورمه کدوی سبز+ یک کاسه ماست کالوری = ۷۰۰	دو عدد سیب و یا کینو+ دو عدد کپله کالوری=۳۰۰	یک کاسه قورمه لوبیا+ یک عدد نان+ یک کاسه سلاد+پک کاسه ماست کالوری= ۶۰۰
یکشنبه	قبل از صبحانه دو گیلاس آب شیرگرم+ دو عدد تخم جوشانده+ یک عدد نان+ ۲۰ گرم بادام+یک توته پنیر+سه قاشق چاقوری بوره+ چای کالوری = ۷۰۰	دو دانه کپله با دو دانه کینو کالوری = ۳۰۰	یک کاسه شوربا کم چرب حاوی ( زردک، کچالو، گشنیز+ نخود+لوبیا یک توته گوشت کم چرب)+ یک کاسه سلاد+ یک عدد نان کالوری = ۷۰۰	یک گیلاس شیر+ چهار توته بسکویت سبوس دار+ پنچ دانه خرما کالوری = ۲۰۰	۲۵۰ گرم گوشت مرغ خوب پخته شده+ دو عدد کچالوی جوشانده شده+ یک کاسه سلاد+ یک عدد نان کالوری = ۷۰۰
دوشنبه	نیم ساعت قبل از صبحانه آب گرم یک توته پنیر وطنی (۱۵۰ گرم)+ دو قاشق مربا+ سه عدد چهارمغز+ یک دانه نان+ سه قاشق چاقوری بوره+ چای سبز یا سیاه کالوری = ۷۰۰	میوه فصل حاوی مقدار بالای ویتامین سی مثل کیوی یا کینو کالوری = ۳۰۰	یک کاسه سوپ ترکاری+ یک بشقاب برنج+ یک کاسه لوبیا + یک کاسه ماست+یک کاسه سلاد+ نیم عدد نان کالوری = ۶۵۰	چای با ۲۰ گرم کشمش سیاه+ ۲۰ گرم چهار مغز کالوری = ۲۰۰	یک بشقاب قورمه کدو و یا ترکاری فصلی (کلهبی، بامیه، بادنجان)+ یک عدد نان+ یک کاسه ماست+ یک دانه سیب کالوری = ۷۰۰

<p>یک کاسه قورمه لوییا+ یک عدد نان+ یک کاسه+ یک کاسه ماست سلاد کالوری= ۶۰۰</p>	<p>دو دانه سیب و یا دو دانه کینو+ دو دانه کپله کالوری= ۳۰۰</p>	<p>یک کاسه سوپ ترکاری که حاوی ( زردک، گشنیز، نخود یا جو) باشد+ یک بشقاب متوسط برنج + یک توته گوشت خوب پخته شده+ یک کاسه قورمه سبزی فصل+ یک کاسه ماست کالوری = ۷۰۰</p>	<p>چای + بیسکیوت سبوس دار+ پنج دانه خرما کالوری= ۲۰۰</p>	<p>نیم ساعت قبل از صبحانه دو گیلاس آب شیرگرم یک گیلاس متوسط شیر غنی شده با ویتامین دی+ یک دانه تخم جوشانده+ یک دانه نان و یا یک دانه ناشتا+ سه قاشق غذا بوره(قاشق چای)+ دو عدد چهارمغز+ چای سیاه یا سبز کالوری = ۷۰۰</p>	<p>سه شنبه</p>
<p>۲۵۰ گرم گوشت مرغ خوب پخته شده+ دو عدد کچالوی جوشانده شده+ یک کاسه سلاد+ یک عدد نان کالوری= ۷۰۰</p>	<p>یک گیلاس شیر+ چهار توته بسکیوت سبوس دار کالوری= ۱۵۰</p>	<p>یک کاسه شوربا کم چرب حاوی ( زردک، کچالو، گشنیز+ نخود+ لوییا+ یک توته گوشت کم چرب)+ یک کاسه سلاد+ یک عدد نان کالوری= ۷۰۰</p>	<p>دو دانه کپله با دو دانه کینو کالوری= ۳۰۰</p>	<p>قبل از صبحانه دو گیلاس آب شیرگرم+ دو عدد تخم جوشانده+ یک توته پنیر+ یک عدد نان+ ۲۰ گرم بادام+ سه قاشق چایخوری بوره+ چای کالوری= ۷۰۰</p>	<p>چهارشنبه</p>
<p>یک بشقاب قورمه کدو و یا ترکاری فصلی (کلهبی، بامیه، بادنجان)+ یک عدد نان+ یک کاسه ماست+ یک دانه سیب کالوری= ۷۰۰</p>	<p>چای با ۲۰ گرم کشمش سیاه+ ۱۰ گرم چهار مغز+ پنج دانه خرما کالوری= ۲۰۰</p>	<p>یک کاسه سوپ ترکاری+ یک بشقاب برنج+ یک کاسه لوییا + یک کاسه ماست+ نیم عدد نان+ یک کاسه سلاد کالوری= ۶۵۰</p>	<p>میوه های حاوی ویتامین سی بالا دو دانه کیوی و یا کینو + یک دانه سیب کالوری= ۳۰۰</p>	<p>نیم ساعت قبل از صبحانه آب گرم یک توته پنیر وطنی (۱۵۰ گرم)+ دو قاشق مربا+ یک عدد نان+ سه قاشق چایخوری بوره+ سه دانه چهار مغز+ چای سبز یا سیاه کالوری= ۷۰۰</p>	<p>پنجشنبه</p>
<p>۲۰۰ گرم گوشت مرغ خوب پخته شده+ دو عدد کچالوی جوشانده شده+ یک کاسه سلاد+ یک دانه کیوی+ یک عدد نان کالوری= ۶۵۰</p>	<p>یک گیلاس شیر پرچرب غنی شده با ویتامین دی+ پنج توته بیسکیوت سبوس دار کالوری= ۲۵۰</p>	<p>یک کاسه شوربا کم چرب حاوی ( زردک، کچالو، گشنیز+ نخود+ یک توته گوشت کم چرب)+ یک کاسه سلاد+ یک عدد نان کالوری= ۶۰۰</p>	<p>میوه های حاوی ویتامین سی بالا دو دانه کیوی و یا کینو + یک دانه سیب کالوری= ۳۰۰</p>	<p>دو گیلاس آب شیرگرم+ دو عدد تخم جوشانده+ یک عدد نان+ ۲۰ گرم بادام+ یک پیلاس شیر+ سه قاشق چایخوری بوره+ چای کالوری= ۷۰۰</p>	<p>جمعه</p>

نوت: روزانه حد اقل دو لیتر آب پاک و شیرگرم نوشیده شود، همچنان در وعده های غذایی چاشت و شام نارنج و یا لیمو باید در سلاد وجود داشته باشد. از میوه های حاوی ویتامین سی استفاده گردد و یا هم از مکمل آن ویتامین مذکور جهت ارتقا سیستم معافیت بدن استفاده شود. میوه و ترکاری تازه به هیچوجه از برنامه غذایی حذف نگردد. در این مینوی غذایی لبنیات که در نظر گرفته شده است همه پاستوریزه شده باشد.

منبع: مشوره های سازمان صحی جهان در رابطه به تغذیه در هنگام شیوع مرض کرونا