

هرم غذایی کودکان (زیر ۵ سال)



هرم غذایی نوجوانان (۵ تا ۱۱ سال)

هرم مواد غذایی کودکان گروه سنی ۵-۱۱



متفرقه
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۲-۳ واحد



میوه‌ها
۲-۳ واحد



نان و غلات
۱۱-۶ واحد

نان و غلات: به اندازه یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان ها مثل نان بربری یا سنگک یا ۲ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص بیسکویت سوس دار

سبزی‌ها: یک لیوان سبزی های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته شده یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی- پیاز- هویج یا خیار در اندازه متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نهد سبز- کوبیده سبز و یا هویج خرد شده

میوه‌ها: یک عدد میوه در اندازه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی و ...) یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور و دانه های انار یا نصف لیوان میوه پخته شده یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان

شیر و لبنیات: یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد) یا ۲۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کریمت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا ۱/۵ لیوان بستنی باسوریزه

گوشت و تخم مرغ: ۶۰ گرم گوشت (با دو تکه خورششی) تخم و بیس جریس پخته مثل گوشت قرمز یا سفید (به اندازه دو تکه جوجه کنابی یا دو قوطی کریمت کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه مرغ در اندازه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (به اندازه یک کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ

حبوبات و مغزها: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و نخمه)

هرم غذایی نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال)

هرم مواد غذایی نوجوانان گروه سنی ۱۲-۱۸



متفرقه
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها
۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۴-۵ واحد



میوه‌ها
۳-۴ واحد



نان و غلات
۹-۱۱ واحد

نان و غلات: به اندازه یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها مثل نان بربری یا سنگک یا ۲ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص بیسکویت سوسن دار

سبزی‌ها: یک لیوان سبزی‌های خام برگری یا نصف لیوان سبزی پخته شده یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی - پياز - هویج یا خیار در اندازه متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نعناع سبز - لوبیا سبز و یا هویج خرد شده

میوه‌ها: یک عدد میوه در اندازه متوسط (سیب - موز - پرتقال - گلابی و ...) یا نصف لیوان میوه‌های زیر مثل لوت - انگور و دانه‌های انار یا نصف لیوان میوه پخته شده یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشک‌کار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه‌های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان **شیر و لبنیات:** یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) یا ۲۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کریم پین) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا ۱ لیوان ماست با سوزیزه

گوشت و تخم مرغ: ۶۰ گرم گوشت (با دو لنگه خورشتی) تخم و بی چرب پخته مثل گوشت قرمز یا سفید (به اندازه دو لنگه حوجه گامبی یا دو قوطی کریم کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سیب مرغ در اندازه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (به اندازه یک دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ

حبوبات و مغزها: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو - بادام - فندق) پسته و نخمه

هرم غذایی بزرگسالان (۱۸ تا ۵۹ سال)

هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد

گوشت و تخم‌مرغ
۱-۲ واحد

سبزی‌ها
۳-۵ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

میوه‌ها
۲-۴ واحد

نان و غلات
۶-۱۱ واحد

هرم غذایی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)

هرم غذایی گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر

متفرقه
در حداقل مقدار ممکن



شیر و فرآورده‌ها
حداقل ۳ واحد

گوشت و تخم‌مرغ
حداقل ۵ واحد



حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
حداقل ۳ واحد



میوه‌ها
حداقل ۴ واحد



نان و غلات
حداقل ۶ واحد



آب و
مایعات



فعالیت بدنی

