

ملاحظات شیردهی	سبد غذایی ماهانه پیشنهادی شیردهی	ملاحظات بارداری	سبد غذایی ماهانه پیشنهادی		اقلام غذایی
			سه ماهه دوم و سوم	سه ماهه اول	
گوشت گوسفند در اولویت باشد.	کیلو ۱/۵	گوشت گوسفند در اولویت باشد.	کیلو ۱/۵	کیلو ۱/۵	گوشت گوساله/گوسفند
	کیلو ۳		کیلو ۳	کیلو ۲/۵	گوشت مرغ
	عدد ۲۰		عدد ۱۸	عدد ۱۵	تخم مرغ
	۳ بسته ۴۵۰ گرمی		۳ بسته ۴۵۰ گرمی	۲ بسته ۴۵۰ گرمی	پنیر
شیر پاستوریزه، ترجیحا شیر فرادما استرلیزه	کیلو ۱۳	شیر پاستوریزه، ترجیحا شیر فرادما استرلیزه	کیلو ۱۳	کیلو ۱۳	شیر/ماست
نخود و ماش در اولویت هستند	۲ بسته ۹۰۰ گرمی	در سه ماهه اول ماش، عدس، در اولویت باشد. در سه ماهه دوم و سوم نخود و لوبیا اضافه شود	۲ بسته ۹۰۰ گرمی	۲ بسته ۹۰۰ گرمی	حبوبات
	۱ بسته ۵۰۰ گرمی		۱ بسته ۵۰۰ گرمی	۱ بسته ۵۰۰ گرمی	خرما
از برنج غیر ایرانی استفاده نشود.	کیلو ۲	از برنج غیر ایرانی استفاده نشود.	کیلو ۲	کیلو ۲	برنج ایرانی
ترجیحا پرفیبر/سبوس دار و غنی شده	۱ بسته ۶۰۰ گرمی	ترجیحا پرفیبر/سبوس دار و غنی شده	۱ بسته ۹۰۰ گرمی	۱ بسته ۶۰۰ گرمی	ماکارونی
روغن زیتون فرابکر یا روغن ارده کنجد در اولویت باشد	۱ بطری ۹۰۰ گرمی	روغن زیتون فرابکر در اولویت باشد	۱ بطری ۹۰۰ گرمی	۱ بطری ۷۵۰ گرمی	روغن مایع
سیب در اولویت باشد	کیلو ۵	سیب در اولویت باشد	کیلو ۵	کیلو ۵	میوه فصل بومی قابل بسته بندی و نقل و انتقال

سبزیجات قابل بسته بندی و نقل و انتقال	۵ کیلو	حسب دسترسی کدو حلوائی، کدو سبز و هویج در اولویت باشد	۵ کیلو	۵ کیلو	حسب دسترسی کدو حلوائی، کدو سبز و هویج، کاهو، اسفناج، شوید در اولویت باشد
مغز دانه ها	۵۰۰ گرم	بادام درختی، فندق، بادام هندی، گردو به ترتیب در اولویت باشد	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	بادام درختی، فندق، بادام هندی، گردو، کنجد به ترتیب در اولویت باشد
خشکبار (میوه های خشک)	۵۰۰ گرم	مویز، انجیر خشک و توت خشک، به ترتیب در اولویت باشد. در سه ماه دوم به بعد آلو اضافه شود	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	مویز، انجیر خشک و توت خشک، عناب، آلو خشک، نارگیل در اولویت باشد.
عسل / شیره انگور	۵۰۰ گرم	ترجیحا عسل	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	ترجیحا عسل
بلغور گندم	۵۰۰ گرم	بلغور گندم و گندم پوست کنده به دلیل داشتن محتوی فیبر انتخاب های بهتری هستند. آموزش های لازم در خصوص تهیه اقلام در سطح محلی صورت گرفته و بخشی از نان با بلغور گندم و یا گندم جایگزین شود.	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	بلغور گندم و گندم پوست کنده به دلیل داشتن محتوی فیبر انتخاب های بهتری هستند. آموزش های لازم در خصوص تهیه غذاها با آیین اقلام در سطح محلی صورت گرفته و بخشی از نان با بلغور گندم و یا گندم پوست کنده جایگزین شود.
آرد برنج / آرد نخود	-	-	-	-	۵۰۰ گرم
رب انار	۳۰۰ گرم	ترش نباشد	۳۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	ترش نباشد

۱- تمامی مواد غذایی عرضه شده باید به صورت بسته بندی و دارای مجوزهای بهداشتی باشند.

۲- پیشنهاد می شود در هر منطقه، با نظر کارشناس تغذیه مربوطه، سبد غذایی جدید و با غذاهای جایگزین بومی آن منطقه تعریف نمود.