پیوست 6 : نکات تغذیه ای در طبخ مواد غذایی در موکب ها

1. از مصرف روغن زیاد و تهیه غذاهای سرخ کرده و پر چرب اجتناب شود.
2. روغن مورد استفاده برای طبخ غذا حتما از نوع گیاهی مایع باشد.
3. در موارد ضروری و برای سرخ کردن سطحی مواد غذايي حتما از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
4. چربی هاي آشکار گوشت و پوست مرغ باید پیش از طبخ جدا شوند.
5. در صورت امکان از انواع سبزی های تازه در تهیه غذاها استفاده به عمل آید.
6. به عنوان نوشیدنی، ترجیحا از آب ساده یا دوغ كم نمك بدون گاز استفاده شود.
7. نان مصرفی از آرد سبوس دار و خمیری تهیه شود که فرایند تخمیر را پشت سر گذاشته باشد.
8. میزان نمك افزوده به غذا محدود گردد.
9. همان مقادیر محدود نمک مصرفی نیز باید لزوما از نوع تصفیه شده یددار باشد. ید افزوده شده به نمک، موجب پیشگیری و کنترل اختلالات تیروئیدی و نیز تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد و لذا از تشدید آسیب های وارده به سیل زدگان جلوگیری می نماید.
10. از مصرف نمک دریا یا نمك سنگ که تصفیه شده و یددار نیستند و مجوز بهداشتی ندارند، جلوگیری شود.
11. از سوخته شدن غذاهایی همچون کباب ها و ته دیگ جلوگیری شود.
12. در صورت استفاده از حبوبات در غذا، باید آنها را قبل از طبخ به مدت حداقل 4 ساعت در آب خيساند و پس از دور ریختن آب باقیمانده، به غذا اضافه نمود.
13. به جاي قند در كنار چاي، ترجیحا از خرمای تازه و یا کشمش و توت خشک استفاده شود.

مصرف میوه و سبزی تازه و شیر و لبنیات کم چرب و پاستوریزه در کنار غذا، کمک فراوانی به تقویت جسمی و روانی آسیب دیدگان خواهد نمود .