



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۲

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

مصرف روزانه میوه و سبزی به میزان ۵ سهم
(حداقل ۲ واحد میوه و حداقل ۳ واحد سبزی)

هر واحد میوه: یک عدد سیب، هلو، پرتقال،

کیوی، نصف انار، نصف موز، ۲ عدد نارنگی، سه عدد

خرما، ۲ قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک

هر واحد سبزی: یک عدد خیار، گوجه، هویج، یک

بشقاب سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات

پخته

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت