



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۳

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان



**به حداقل رساندن مصرف نوشیدنی های
شیرین از قبیل نوشابه های گازدار، نوشابه
های ورزشی یا هر نوع نوشیدنی شیرین از
جمله آبمیوه های صنعتی، ماءالشعیر، شربت
ها، شیر کاکائو و شیرهای طعم دار که حاوی
قند افزوده هستند.**

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت