

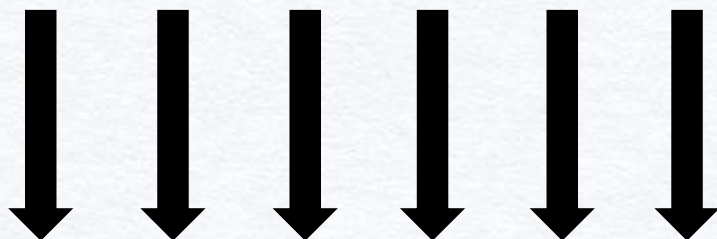


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۴

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

جایگزین نوشیدنی های شیرین و پر کالری



استفاده از نوشیدنی های سالم از جمله دوغ

کم نمک و بدون گاز، کفیر، عرقجات و

شربت های سنتی خیلی کم شیرین.



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت