



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۵

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

جایگزینی غذای خانگی به جای غذاهای

رستورانی فست فود (پیتزا، سوسیس، کالباس

و سایر ساندویچ ها)

در صورت تمایل به مصرف پیتزا، در منزل و با

استفاده از مواد غذایی سالم مثل مرغ، ماهی،

انواع سبزی ها، مقدار کم پنیر پیتزای کم چرب و

حتی الامکان نان سبوس دار تهیه شود.

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت