



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۶

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

**مصرف انواع سس سالاد و کچاپ که مقدار
زیادی قند و نمک دارند، بسیار محدود شود.**

**سس سالاد را می توان با ترکیب
ماست، روغن زیتون، آب لیمو و سرکه در
منزل تهیه کرد.**



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی