



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۷

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

**غذاها را به آهستگی بخورید و به مقدار زیاد
بجوید.**

**وعده های غذایی سالم را حداقل در ۵ وعده
(صبحانه، میانوعده، ناهار، میانوعده و شام)
تنظیم کنید و از ریزه خواری پرهیز نمایید.**

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی