



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۹

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

غذاهای با انواع حبوبات (آش ها، خورشت

ها، پلوها، خوراک ها مانند عدسی، خوراک

لوبیا و...) را مصرف کنید.

از لقمه های سالم مثل نان سبوس دار و پنیر

کم چرب، گردو، خرما، تخم مرغ، گوجه

فرنگی و خیار در میانوعده ها استفاده کنیم.

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی