



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۰

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

میوه ها را در میانوعده ها بخورید. روزانه می

توانید ۲ تا ۴ واحد از میوه ها استفاده کنید.

(از زیاده روی در مصرف میوه خودداری کنید)

در میانوعده ها به مقدار کم از خشکبار

می توانید استفاده کنید.

(توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما،

کشمش، انواع میوه های خشک، بادام، گردو و ...)



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی