



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۱

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

مصرف پنیر خامه ای، انواع خامه و سرشیر،

مربا، عسل، دسرهای صنعتی و بستنی را

محدود کنید.

~~**مصرف تنقلات چرب و شور مثل چیپس، پفک،**~~

~~**پفیلا، ذرت های حجیم شده، چیپلت و... را**~~

~~**محدود کنید.**~~

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت