



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۳

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

**قند و شکر را حذف کنید و چای را با استفاده  
از چند عدد کشمش یا توت خشک و یا یک  
عدد خرماي خشک میل کنید.**

**مصرف شیرینی های تر و خامه ای، کیک،  
کلوچه، بیسکویت گرم دار، شکلات، پاستیل،  
ژله، پیراشکی، دونات و ... را محدود کنید.**

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی