



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۴

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

**مصرف سیب زمینی سرخ شده را محدود کرده
و به جای آن از سیب زمینی آب پز، بخارپز و
یا تنوری استفاده کنید.**

مصرف غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

همچنین مصرف سس های سفید، کچاپ،

خیارشور و ترشی در کنار وعده های غذایی

را بسیار محدود کنید.

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت