



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۵

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودک و نوجوان

تماشای تلویزیون و استفاده از گوشی، تبلت و

رایانه را به ۲ ساعت در روز محدود کنید.



کودک و نوجوان عزیز در انجام کارهای منزل

(جارو کردن، گردگیری، مرتب کردن اتاق خود)

به والدین کمک کنید.



روزانه یک ساعت بازی های پرتحرک انجام

دهید.

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت