

۱

مصرف زیاد فست
فود و نوشیدنی های
شیرین باعث ابتلا
به انواع بیماری ها
می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



۲

به جای فست فود
غذاهای خانگی
متنوع مصرف کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی



۳

به جای نوشیدنی های
شیرین انواع نوشیدنی
های سالم مانند دوغ و
... مصرف کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



۴

مصرف فست فود و
نوشیدنی های شیرین
باعث ابتلا به چاقی
می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





مصرف فست فود و
نوشیدنی های شیرین
را به ماهی یکبار
محدود کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





فست فودها حاوی
مقادیر زیادی روغن
و نمک است که برای
سلامتی مضر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی



V

نوشیدنی های شیرین
مقدر زیادی قند دارد
و احتمال دیابت، چاقی
و ... را افزایش می دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

