



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

مصرف روزانه صبحانه سالم.

یک صبحانه سالم شامل نان سبوس دار،

پنیر کم چرب، تخم مرغ آب پز، خیار،

گوجه فرنگی، عدسی کم چرب، حلیم کم

شیرین، شیر ساده و ... است.

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۲

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

مصرف روزانه میوه و سبزی (حداقل ۱/۵

واحد میوه و حداقل ۱/۵ واحد سبزی)

هر واحد میوه: یک عدد سیب، هلو، پرتقال،

کیوی، نصف انار، نصف موز، ۲ عدد نارنگی، سه عدد

خرما، ۲ قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک

هر واحد سبزی: یک عدد خیار، گوجه، هویج، یک

بشقاب سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات

پخته

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۳

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



**به حداقل رساندن مصرف نوشیدنی های  
شیرین از قبیل نوشابه های گازدار، نوشابه  
های ورزشی یا هر نوع نوشیدنی شیرین از  
جمله آبمیوه های صنعتی، ماءالشعیر، شربت  
ها، شیر کاکائو و شیرهای طعم دار که حاوی  
قند افزوده هستند.**

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت



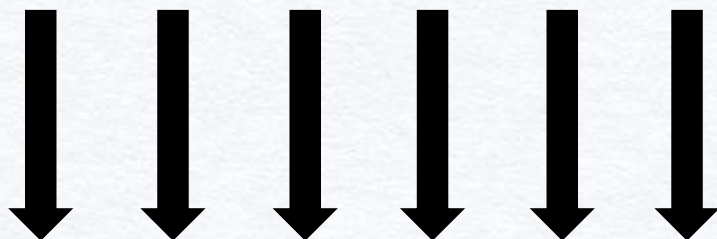


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۴

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان**

**جایگزین نوشیدنی های شیرین و پر کالری**



**استفاده از نوشیدنی های سالم از جمله دوغ**

**کم نمک و بدون گاز، کفیر، عرقجات و**

**شربت های سنتی خیلی کم شیرین.**



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۵

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان**

**جایگزینی غذای خانگی به جای غذاهای**

**رستورانی فست فود (پیتزا، سوسیس، کالباس**

**و سایر ساندویچ ها)**

**در صورت تمایل به مصرف پیتزا، در منزل و با**

**استفاده از مواد غذایی سالم مثل مرغ، ماهی،**

**انواع سبزی ها، مقدار کم پنیر پیتزای کم چرب و**

**حتی الامکان نان سبوس دار تهیه شود.**

**واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۶

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

مصرف انواع سس سالاد و کچاپ که مقدار زیادی قند و نمک دارند، بسیار محدود شود.

سس سالاد را می توان با ترکیب ماست، روغن زیتون، آب لیمو و سرکه در منزل تهیه کرد.



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۷

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

**غذاها را به آهستگی بخورید و به مقدار زیاد  
بجوید.**

**وعده های غذایی سالم را حداقل در ۵ وعده  
(صبحانه، میانوعده، ناهار، میانوعده و شام)  
تنظیم کنید و از ریزه خواری پرهیز نمایید.**

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۸

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان**

**از نان و غلات کامل مثل برنج قهوه ای،  
نان های سبوس دار، گندم، جو و بلغور**



**استفاده کنید.**

**شیر و لبنیات کم چرب (ماست و پنیر کم**

**چرب) را در وعده های غذایی مصرف کنید.**



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۹

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان**

**غذاهای با انواع حبوبات ( آش ها، خورشت  
ها، پلوها، خوراک ها مانند عدسی، خوراک  
لوبیا و...) را مصرف کنید.**

**از لقمه های سالم مثل نان سبوس دار و پنیر  
کم چرب، گردو، خرما، تخم مرغ، گوجه  
فرنگی و خیار در میانوعده ها استفاده کنیم.**

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۰

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

میوه ها را در میانوعده ها بخورید. روزانه می  
توانید ۱/۵ تا ۲ واحد از میوه ها استفاده کنید.  
(از زیاده روی در مصرف میوه خودداری کنید)

در میانوعده ها به مقدار کم از خشکبار  
می توانید استفاده کنید.

(توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما،

کشمش، انواع میوه های خشک، بادام، گردو و ...)



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۱

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان**

**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





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۲

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

### مصرف شیرینی و شکلات را محدود کنید.

(در صورت تمایل به مصرف بهتر است از بیسکویت ها و

شیرینی های ساده با سایز کوچک و بدون خامه و

شکلات به مقدار کم استفاده شود)

مصرف انواع بستنی ها بویژه بستنی های ترکیبی

با شکلات و مغزها و یخمک ها را محدود کنید.



واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۳

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

**مصرف قند و شکر را به حداقل ممکن  
برسانید.**

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

واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۴

## پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان

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 بهداشتی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشتی

توصیه ۱۵

**پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان**

**تماشای تلویزیون و استفاده از گوشی، تبلت و**

**رایانه را به ۲ ساعت در روز محدود کنید.**



**کودکان 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 بهداشتی