

## پیام های تغذیه

❖ نمک به مقدار کم مصرف کنید و همان مقدار کم نیز از نوع یددار تصفیه شده باشد.

❖ انواع خشکبار ، میوه های تازه و شیر را جایگزین چیپس ، پفک ، نوشابه و ساندیس کنید.

❖ برای سلامتی و نشاط بیشتر در رژیم غذایی روزانه مصرف لبنیات کم چرب ، میوه ، سبزی و آب به میزان کافی را فراموش نکنید .

❖ روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف کنید .

❖ از مصرف غذاهای چرب ، سرخ شده ، شیرینی ، شکلات و خامه تا حد امکان پرهیز کنید .

❖ به جای نوشابه گازدار از دوغ کم نمک و بدون گاز ، آب و آب میوه های طبیعی استفاده کنید .

❖ از خوردن سوسیس ، کالباس و همبرگرهای آماده تا حد امکان پرهیز کنید.

❖ روزانه ۲ تا ۳ لیوان لبنیات کم چرب مصرف کنید .

❖ آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید .

❖ حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید .

❖ از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید .

❖ برای داشتن خواب راحت بین صرف غذا و خواب حداقل ۲ ساعت فاصله زمانی را رعایت کنید .

❖ بین میان وعده کودکان تا زمان صرف غذا حداقل ۲ ساعت فاصله زمانی را رعایت کنید .

❖ مصرف نمك غير تصفيه احتمال ابتلا به سنگ كليه و انواع سرطان را افزايش مي دهد .

❖ روزانه نيم ساعت فعاليت بدني و ورزش منظم داشته باشيد .

❖ وعده هاي غذا را در ساعات معيني از روز و به صورت منظم صرف نماييد .

❖ نان هاي سبوس دار مانند سنگك را جايگزين نان هاي سفيد كنيد .

❖ مواد غذائي را تا حد امكان به صورت آب پز ، بخارپز يا كبابي طبخ نماييد .

گروه تخصصي تغذيه ، بهداشت و تنظيم خانواده