



(از همین امروز تغذیه خود را اصلاح کنید.)

- به جای مصرف غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و غذاهای کنسروی بیشتر از غذاهای تازه و غیر فرآوری شده استفاده کنید.
- مصرف نوشیدنی های قندی و خیلی شیرین را کاهش دهید.
- از انواع سبزی های محلی و در دسترس روزانه استفاده کنید.
- با استفاده از عرقیات سنتی نوشیدنی سالم و کم شیرین تهیه و در حد متعادل استفاده کنید.
- در هر وعده غذایی انواع سبزی و صیفی که موجود و در دسترس است مثل سبزی خوردن، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، انواع فلفل، انواع کلم، هویج و ... مصرف کنید.
- برای پیشگیری از چاقی، روزانه از انواع سبزی ها استفاده کنید.
- با مصرف روزانه حبوبات به سلامت خود و پیشگیری از چاقی، دیابت و بیماری های قلبی کمک کنید.
- نان مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- مصرف نان های سبوس دار از ابتلا به چاقی و دیابت پیشگیری می کند.
- با مصرف روزانه غذاهای فیبردار مثل حبوبات و نان های سبوس دار در حد متعادل از چاقی پیشگیری کنید.
- برای پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان، آنها را به مصرف روزانه سبزی ها و صیفی ها تشویق کنید.
- برای حفظ سلامت خود در مصرف غذایی روزانه حتما به تعادل و اجتناب از پر خوری توجه کنید.
- سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ها دارند.
- از کودکی با اضافه کردن سبزی ها به غذای کودک او را با سبزی ها آشنا کنید تا به مصرف سبزی ها عادت کنند.
- میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامتی دارند و باید روزانه مصرف شوند.
- سعی کنید از انواع مختلف سبزی و صیفی در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- مصرف زیاد فست فود های پر کالری و چرب، موجب چاقی و تهدید سلامتی شماست.
- برای کنترل وزن بدن بخشی از مسیر روزانه خود را پیاده طی کنید.