

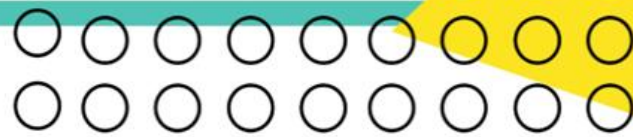


پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

**یادمان باشد؛ اضافه وزن و چاقی دوران کودکی
معمولاً تا آخر عمر همراه ما باقی می ماند**

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت

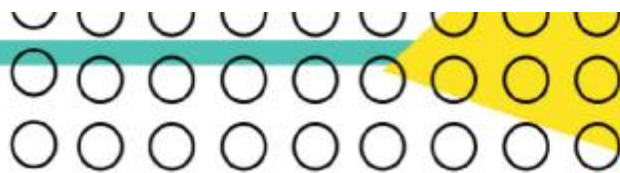


پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

با افزایش مصرف روزانه میوه و سبزیجات، از ابتدا به
اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنیم

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب))

**بهترین و سالم ترین راهکار برای کاهش وزن، داشتن
تغذیه مناسب و فعالیت بدنی روزانه است**

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب))

**دمنوش ها برای رهایی از چاقی، هیچ معجزه ای نمی کنند
بهترین راه کنترل وزن،
داشتن تغذیه مناسب و فعالیت بدنی است**

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

افزایش وزن، لذت زندگی سالم را از شما می گیرد مراقب وزنت باش

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

**مشکل چاقی شکمی را جدی بگیریم
چاقی شکمی، می تواند فرد را به کبد چرب مبتلا کند**

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب))

**چاقی می تواند باعث افسردگی، افت و ترک تحصیل
در کودکان و نوجوانان شود
مراقب وزن فرزندان مان باشیم**

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی،
انجام فعالیت بدنی روزانه را در برنامه های فرزندان
خود قرار دهیم

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

تغذیه مناسب و ورزش، کلیدهای دستیابی به حال خوب

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت

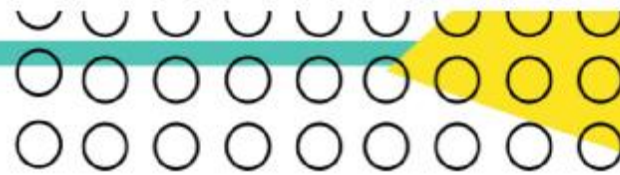


پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسیج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

هنگام خرید مواد غذایی، به نشانگر رنگی تغذیه ای دقت کرده و مواد غذایی سالم را خریداری کنیم

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



پیامهای تغذیه ای روزانه در راستای اجرای

بسج ملی تغذیه سالم ۱۴۰۱ (حال خوب با وزن مناسب)

اضافه وزن و چاقی، زمینه ساز ایجاد انواع بیماریهای
غیر واگیر (دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، فشارخون و
چربی خون بالا، سکته، سرطان و تنگی نفس) است

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه
روابط عمومی بیمارستان آتیه با همکاری دفتر آموزش و ارتقاء سلامت