**سیاره ما ، سلامت ما**

**" از همین امروز تغذیه خود را اصلاح کنید "**

**پیام های تغذیه ای به مناسبت هفته سلامت 1401 :**

* بجای مصرف غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی بیشتر از غذاهای تازه و غیر فرآوری شده استفاده کنید .
* مصرف نوشیدنیهای قندی و خیلی شیرین را کاهش دهید
* از انواع سبزیهای محلی و در دسترس استفاده کنید
* با استفاده از انواع عرقیات سنتی ، نوشیدنیهای سالم و کم شیرین تهیه و در حدمتعادل استفاده کنید .
* در هر وعده از انواع سبزی و صیفی که موجود و در دسترس است مثل سبزی خوردن ، کاهو و خیار ، گوجه فرنگی ، انواع فلفل ، انواع کلم و هویج و... مصرف کنید
* نان مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید
* مصرف نانهای سبوس دار از ابتلا به چاقی و دیابت پیشگیری میکنند
* با مصرف روزانه غذاهای فیبردار مثل حبوبات و نانهای سبوس دار در حدمتعادل ، از چاقی پیشگیری کنید .
* برای پیشگیری از چاقی کودک و نوجوان ، آنها را به مصرف روزانه سبزی و صیفی جات تشویق کنید .
* سیزیها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در پیشگیری از سرطانها دارند
* برای حفظ سلامت خود در مصرف غذای روزانه حتما " به تعادل " و اجتناب از پرخوری توجه کنید
* از کودکی با اضافه کردن سبزیها به غذای کودک او را با سبزیها آشنا کنید تا به مصرف سبزیها 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
* مصرف زیاد فست فود ها ی پرکالری و چرب ، موجب چاقی و تهدید سلامتی شماست
* برای کنترل وزن بدن ؛ بخشی از مسیر روزانه خود را پیاده روی کنید

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان رودبار