

بسیج آموزش تغذیه

۷ توصیه طلایی برای پیشگیری از اضافه وزن چاقی

۹۰/۱۰/۱۰ لغایت ۹۰/۱۰/۱۶

اهداف :

- ۱- حساس سازی و افزایش آگاهی های تغذیه ای سیاستگذاران ، مسئولان و کارکنان مرتبط با سلامت تغذیه ای جامعه در بخش های ذیربط
- ۲- افزایش آگاهی های تغذیه ای افراد جامعه در مورد اصول تغذیه صحیح
- ۳- اصلاح نگرش و عملکرد گروه های مختلف جامعه در مورد تغذیه صحیح
- ۴- بهره گیری از رسانه ها برای ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه

۷ توصیه طلایی

- ۱- مصرف انواع فست فودها را کاهش و مصرف انواع سبزی ها و میوه ها را افزایش دهید.
- ۲- روزانه بیش از ۲ ساعت از کامپیوتر و یا تلویزیون استفاده نکنید.
- ۳- از انواع شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ۴- از مصرف انواع نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی و تنقلات کم ارزش اجتناب کنید.
- ۵- روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت یا پیاده روی داشته باشید.
- ۶- از مصرف روغن جامد خودداری و مصرف دیگر روغن ها را کاهش دهید.
- ۷- برای کاهش وزن از رژیم های غذایی خود سرانه بپرهیزید.

نامگذاری ایام هفته

- شنبه ۹۰/۱۰/۱۰ تاثیر اضافه وزن و چاقی بر سلامت
- یکشنبه ۹۰/۱۰/۱۱ نقش رسانه های جمعی در فرهنگ سازی تغذیه صحیح و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
- دوشنبه ۹۰/۱۰/۱۲ تاثیر فعالیت بدنی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
- سه شنبه ۹۰/۱۰/۱۳ مصرف بی رویه غذاهای آماده و فست فودها و تاثیر آن بر روند اضافه وزن و چاقی
- چهارشنبه ۹۰/۱۰/۱۴ پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان
- پنج شنبه ۹۰/۱۰/۱۵ مادران چاق ، کودکان چاق ، جامعه چاق
- جمعه ۹۰/۱۰/۱۶ نقش بخش های مختلف توسعه در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

واحد بهبود تغذیه