



پیام های تغذیه بمناسبت بسیج ملی تغذیه با شعار
(ترویج الگوی غذایی سالم با جایگزین های غذایی سالم)

۱۴ لغایت ۳۰ دی ماه ۹۸

- ۱- برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنتان هرروز از حبوبات استفاده کنید.
- ۲- حبوبات منبع پروتئین و ۲ جایگزین مناسب گوشت است.
- ۳- ترکیب غلات (نان و برنج) همراه با حبوبات پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می کند.
- ۴- تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است.
- ۵- سلامت قلبتان را با کاهش مصرف نمک تضمین کنید
- ۶- چاقی دوران کودکی = ابتلا به فشار خون بالا و دیابت در بزرگسالی
- ۷- مصرف غذاهای چرب و پر نمک هر روز شما را به سکتة نزدیکتر می کند.
- ۸- مصرف روغن جامد طعم سلامتی را از شما می گیرد
- ۹- مصرف میوه و سبزی از کودکی تبدیل به عادت می شود.

- ۱۰- با افزایش مصرف حبوبات ، سبزی و میوه از سرطان و دیابت پیشگیری کنیم.
- ۱۱- با کاهش مصرف گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان را از خود دور کنید.
- ۱۲- خوردن یک نیاز است اما خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.
- ۱۳- چاقی بیماریست ، مراقب وزن‌تان هستید؟
- ۱۴- مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید.
- ۱۵- با حبوبات آشتی کنید تا چاقی و سرطان سراغتان نیاید.
- ۱۶- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین عامل اصلی ابتلا به دیابت است
- ۱۷- با کاهش مصرف قند و شکر، شیرینی سلامتی را بچشید .
- ۱۸- مصرف سبزیجات متنوع را در وعده های غذایی روزانه فراموش نکنید.
- ۱۹- نصف بشقاب غذایتان را به سبزی و سالاد اختصاص دهید.
- ۲۰- بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید.
- ۲۱- ادویه جات را جایگزین نمکدان کنید.

۲۲- با مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین در کودکی طعم تلخ دیابت را در بزرگسالی تجربه می کنید.

۲۳- برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی ، بجای گوشت قرمز از گوشت سفید استفاده کنید.