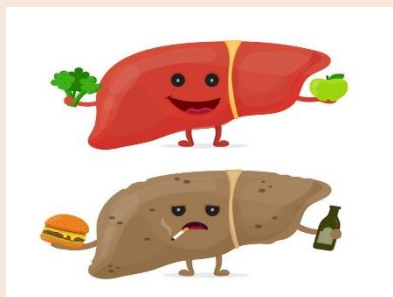


چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم

- خطر خطر! متأسفانه در ۴۰ سال گذشته شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دنیا بیش از ۴ برابر شده است.
- یادممان باشد: چاقی نوعی سوءتغذیه است.
- اضافه وزن و چاقی زمینه ساز ایجاد بیماریهایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی، فشار خون بالا، کبد چرب، سکنه و سرطان است.
- سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.
- چاقی شکمی مساوی کبدچرب، سراغی از حال کبدمان بگیریم.
- سلامت استخوان و قلب خود را قربانی چاقی نکنیم.
- چاقی میتواند دلیل کاهش کیفیت زندگی و مرگ زودرس باشد.
- یادممان باشد؛ اضافه وزن و چاقی دوران کودکی معمولاً تا آخر عمر همراه ما باقی میماند.
- کودکان و نوجوانان چاقی نیاز به محافظت بیشتری در برابر تبلیغات مواد غذایی نامناسب دارند.
- بدون بهانه، خلاصی از وزن اضافه را شروع کنید تا راحت تر نفس بکشید.
- تسلیم لذت های آنی غذاهای پر کالری نشوید، فکر فردایی با سلامت باشید.
- فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید.
- نسخه جدید من برای زندگی، داشتن وزن مناسب است.
- تغذیه مناسب و ورزش کلید رسیدن به حال خوب.
- برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.
- دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.
- کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت برای کاهش وزن در کنار شما هستند.



واحد تغذیه بیمارستان ۱۷ شهریور

به مناسبت هفته چاقی