

دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
پیام های قابل استفاده در بسیج ملی تغذیه سالم - سال ۱۳۹۸

۱. برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی ، بجای گوشت قرمز از گوشت سفید استفاده کنید
۲. برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنتان هرروز از حبوبات استفاده کنید. حبوبات منبع پروتئین و 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 سکتته 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. همه مواد غذایی دارای سدیم (نمک پنهان) هستند، مراقب نمک پنهان باشید.
۲۴. از سرخ کردن غذا با روغن زیاد تا می‌توانید پرهیز کنید.
۲۵. سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.
۲۶. یادتان باشد، هر چه در مصرف روغن بیشتر خسیس باشید، سلامت شما بیشتر تضمین می‌شود.
۲۷. سگته قلبی در کمین من و شما، مصرف قند، نمک و چربی را کاهش دهید.
۲۸. سلامت قلبتان را قربانی چاقی نکنید.
۲۹. بجای نان های سفید از انواع نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.
۳۰. از کودکی با اضافه کردن سبزیجات به غذای کودکان او را با سبزیجات آشنا کنید تا به مصرف آنها عادت کنند.
۳۱. فرزندتان را با طعم میوه های مختلف آشنا کنید تا مصرف روزانه میوه به یک عادت برای فرزندتان تبدیل شود.
۳۲. میوه های ریز و درشت ارزش غذایی یکسانی دارند.
۳۳. ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک، کم چرب و کم شیرین عادت دهید.
۳۴. فست فودها حاوی چربی و نمک زیادی هستند در مصرف آنها افراط نکنید.