



متنوع بخوریم



روز جهانی غذا
گرامی باد .
مه‌ماه ۱۴۰۲

به طور مرتب ، خود را وزن کنیم و پُر تحرک باشیم

در روز چندین بار و به اندازه کافی نان و غلات بخوریم

خوشمزه و سالم غذا بپزیم. کوتاه بپزیم. با آب کم ، چربی کم و حرارت کم بپزیم

آهسته بخوریم و لذت ببریم

مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده آل است. یک بار از این پنج بار را آب میوه مصرف کنیم

چربی کمی مصرف کنیم

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان نی ریز