

سیزدهمین بسیج ملی تغذیه

حال خوب با وزن مناسب

مصرف قند و شکر و مواد غذایی
حاوی شکر افزوده را کاهش دادیم.

هر روز میوه و سبزی
مصرف می کنیم.

زمان استفاده از
فضای مجازی را به کمتر
از دو ساعت در روز
کاهش دادیم.

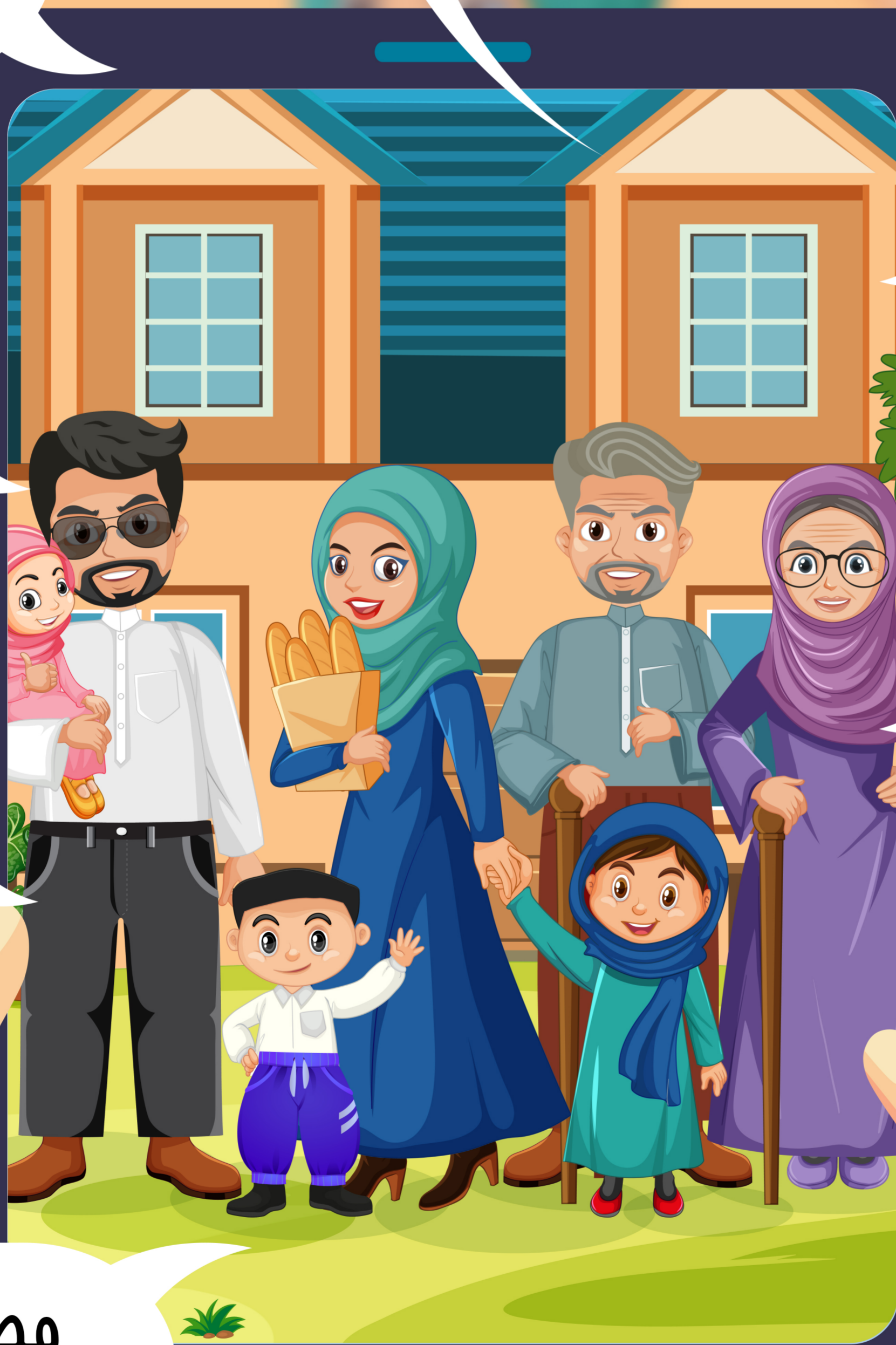
میزان مصرف روغن
را در غذای خانواده
کاهش دادیم.

۳۰ دقیقه در روز
پیاده روی می کنیم.

نان سبوس دار
مصرف می کنیم.

لبنیات کم چرب
مصرف می کنیم.

مصرف غذاهای آماده
را کاهش دادیم.



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور
برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و
صنایع غذایی کشور

معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل سلامت

صدا و سیاهای جمهوری اسلامی ایران

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences