



طرح جامع پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان ایران



توصیه های سلامتی برای سنین ۵ تا ۹ سال



نام:	تاریخ تولد:
قد:	وزن:
نمایه توده بدنی (BMI):	سندک BMI:
میزان ریسک:	تاریخ ارزیابی:

هر روز پنج وعده میوه و سبزیجات بخورید!




رمز سلامت ما




میوه ها: سیب، موز، پرتقال، خانواده نوت ها، گوجه کبابی، آلو، هندوانه، طالبی و کبوتر خانگی میوه ها

سبزیجات: بروکلی، نخودفرنگی، هویج، کرفس، اسفناج، انواع کاهو و کلم گونه فرنگی، جیرا، فلفل، سبزی خوردن

زمان تماشای کمتر از دو ساعت محدود کنید

تماشا شامل: تماشای تلویزیون، ویدیو یا دی وی دی، انجام انواع بازی های رایانه ای، رفتن به سینما، وبگردی، ارسال پیامک یا چت.

مصرف نوشیدنی های شیرین را به صفر برسانید!

مثال هایی از نوشیدنی های شیرین که باید کنار بگذارید:

- نوشابه های گازدار
- آبمیوه های نektاری
- نوشیدنی های انرژی زا

به جایشان می توانید از این نوشیدنی ها استفاده کنید:

آب یا لیمو ترش، لیمو شیرین و یا پرتقال شیرین با نوشیدنی های فاقد شکر.

از کارشناس تغذیه و یا پزشک خود در مورد نوشیدنی های سالم دیگر سوال کنید.

روزانه حداقل یک ساعت فعالیت فیزیکی انجام دهید

اطمینان حاصل کنید که حتماً فرد بزرگسالی حضور داشته باشد!

- مسیر رفت و آمد مدرسه را پیاده طی کنید
- کتاب بنویسید
- دوچرخه سواری کنید
- بازی وایبی بازی کنید
- بازی تنیس یا تنیس روی میز یا حرکت کنید