

۱۰ کلید طلایی

رهنمودهای غذایی ایران

در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه نمایید

وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید

فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید

دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید

مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید

مصرف چربی و روغن خود را تا حد امکان کم کنید

در مصرف گوشت و فرآورده های آن دقت کنید

مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید

نمک کمتری مصرف کنید

روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشید

تهیه شده در گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه