

# 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.

۳ 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>