



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال ۱۳۹۴

## هفته سلامت (۷-۱ اردیبهشت ۱۳۹۴)



شعار هفته سلامت "ایمنی غذا - از مزرعه تا سفره غذا"



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال ۱۳۹۴

## **خود مراقبتی، گام اول سلامت**

**خودمراقبتی با مصرف شیر و سایر مواد لبنی کم چرب**

**خودمراقبتی با مصرف غذاهای بخارپز، آب پز و یا کبابی**

**خودمراقبتی با مصرف میوه جات و سبزیجات تازه، متنوع، تمیز و بهداشتی**

**خودمراقبتی با مصرف ماهی بیشتر، مرغ و گوشت بدون چربی**

**خودمراقبتی با مصرف با رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد از گروه های مختلف غذایی**

**خودمراقبتی با مصرف میان وعده های سالم (خشکبار خام، ماست بی چربی، میوه، خرما و ...)**

**خودمراقبتی با حفظ هر سه وعده غذایی و میان وعده (منتها با حجم کم، کالری کم، مواد مغذی و تازه)**