

**نکات ساده و کاربردی تغذیه سالم
بمناسب بسیج ملی تغذیه سالم**

با شعار:

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



قسمت اول

با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد.



تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست.
با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.



در بحران کرونا تبعیت از یک الگوی تغذیه ای سالم یکی از مهمترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی محسوب می شود.



در خانه ماندن و عدم تحرک کافی و تغذیه نامناسب منجر به بیماری های غیر واگیر (قلبی، فشار خون و...) می شود و ریسک ابتلا فرد به کرونا را افزایش می دهد.



۱_ برای پیشگیری از کرونا، مکمل های مولتی
ویتامین را **خودسرانه** مصرف نکنید.



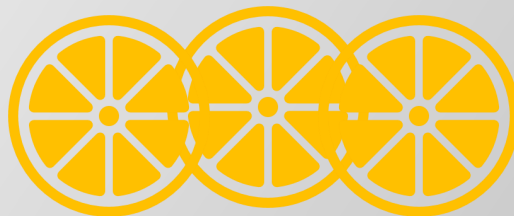
۲_ با مصرف روزانه حداقل ۵ واحد سبزی و میوه

(۲ عدد میوه و سه وعده سبزی)

ویتامین "سی" مورد نیاز بدن را تامین کنید.



۳_ یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی متوسط
ویتامین "سی" مورد نیاز بدن برای تقویت
سیستم ایمنی را تامین می کند.



۴_ افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی
بدن، ماهانہ یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی
مصرف کنید.



**۵_ کودکان ۲ تا ۱۲ سال هر دو ماه یک عدد مکمل
۵۰ هزار واحدی ویتامین "دی" برای تقویت سیستم
ایمنی مصرف کنند.**

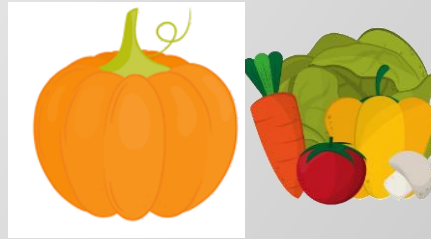


هر دو ماه یک عدد ۵۰ هزار

**۶_ در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم نمک
، کم چربی و با قند کمتر استفاده کنید.**

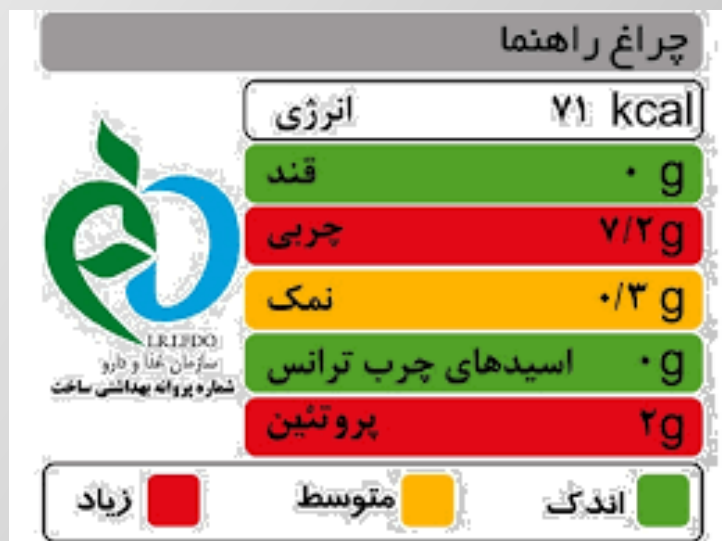


۷_ از صیفی جاتی مثل شلغم، کدو حلوایی، انواع کلم و هیوج که سرشار از ویتامین "آ" و "سی" هستند استفاده کنید.



خوردن یک نیاز حیاتی است، ولی خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.

۸_ در هنگام خرید به نشانگرهای رنگی تغذیه ای محصولات غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند در محصول مربوطه چقدر نمک و قند و چربی وجود دارد.



چاقی = افزایش احتمال ابتلا به کرونا = خدا حافظی با زندگی

**۹_ احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است
و همچنین احتمال زنده ماندن در اثر کرونا در آن ها کمتر
می باشد پس به فکر کنترل وزن تان باشید.**



۱۰_ در دوره همه گیری کرونا، برای پیشگیری از افزایش وزن در خانه با کودکان خود بازی های **پَر تحرک انجام** دهید.



برای تحرک بیشتر فرزندان به تحرک در خانه ، فعالیت گروهی انجام دهید.