



یک عمر سلامت، به خود مراقبتی

❖ خود مراقبتی و تغذیه

- 1- مصرف نمک در روز نباید بیش از یک قاشق چای خوری باشد.
- 2- از گذاشتن نمک پاش روی سفره خودداری نمائید.
- 3- حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید.
- 4- به جای روغن جامد از روغن مایع استفاده کنید.
- 5- برای پیشگیری از پوکی استخوان، حداقل یک یا دو لیوان شیر در روز مصرف کنید
- 6- روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- 7- حتی الامکان از گوشت سفید به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- 8- از تمامی گروه های غذایی مانند نان و غلات، گوشت و حبوبات، میوه و سبزیجات و شیر و لبنیات استفاده کنید.
- 9- مصرف دو بار در هفته ماهی را فراموش نکنید.
- 10- از میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.