

محدود کردن پنیر و ماست خامه‌ای
و پرچرب، کره، دنبه و خامه



محدودیت مصرف قند و شکر، شیرینی
شکلات، آب نبات، شربت و آب میوه‌های
صنعتی، مربا و عسل



محدود کردن مصرف انواع ساندویچ
سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا
و غذاهای آماده



استفاده از آبلیمو، آبغوره، سرکه
روغن زیتون یا ماست کم چرب
به جای سس‌های سالاد



عدم حذف وعده‌های غذایی خصوصا
وعده صبحانه و عدم حذف نان و غلات
از رژیم غذایی



محدودیت مصرف نوشابه، دلستر
و نوشابه‌های انرژی‌زا (مصرف روزانه نوشابه
گازدار به مدت یکسال باعث ۷ کیلو افزایش
وزن می‌شود)



در صورت ابتلا به چاقی، دریافت رژیم غذایی
از مشاور تغذیه مرکز جامع سلامت محل
بجای استفاده از رژیم‌های غذایی در فضای
مجازی مانند رژیم کتوژنیک و...



عدم مصرف بیش از حد میوه‌ها
(به طور متوسط روزانه ۲-۴ واحد
میوه مصرف شود)



کاهش حجم غذای هر وعده، مصرف سالاد
کاهو قبل از هر وعده و استفاده از میان وعده
سبک بین وعده‌های غذایی



راهکارهای ساده کنترل وزن "ویژه جوانان"



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی