

پیام های بهداشتی کمپین پیش گیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

۲۴ دی لغایت ۷ بهمن ماه ۱۴۰۱

پیام های هشدار

- ۱- **خطر!** متأسفانه در ۴۰ سال گذشته شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دنیا بیش از ۴ برابر شده است.
- ۲- **توجه!** متأسفانه امروزه اضافه وزن و چاقی مشکل عمده بهداشت و سلامت کشورهای با درآمد کم و متوسط است.
- ۳- **خطر!** افزایش ابتلا کودکان دارای اضافه وزن و چاقی در کشورهای در حال توسعه ۳۰ درصد بیشتر از کشورهای توسعه یافته است.
- ۴- حدود ۴۰ میلیون کودک زیر ۵ سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند.
- ۵- در کشورهای در حال توسعه بیش از ۱۱۵ میلیون نفر از مشکلات ناشی از چاقی رنج می‌برند.
- ۶- اگرچه مردان بیشتر از زنان دچار اضافه وزن هستند، اما چاقی در زنان شایع تر است.
- ۷- چاقی می‌تواند دلیل کاهش کیفیت زندگی و مرگ زودرس باشد.
- ۸- **هشدار!** در سال گذشته چاقی حدود ۳ میلیون نفر را در اثر بیماری‌های غیرواگیر ناشی از آن، به کام مرگ کشاند.
- ۹- یادمان باشد؛ اضافه وزن و چاقی دوران کودکی معمولاً تا آخر عمر همراه ما باقی می‌ماند.
- ۱۰- یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر شروع زودرس بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ هستند.
- ۱۱- یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق معمولاً کمتر در جمع همسالان خود پذیرفته می‌شوند.
- ۱۲- چاقی می‌تواند باعث افسردگی و ترک تحصیل در کودکان و نوجوانان شود.
- ۱۳- چاقی زیباییت رو ازت می‌گیره، حواست به وزنت هست؟
- ۱۴- افزایش وزن لذت زندگی سالم را می‌گیرد، مراقب وزنت هستی؟
- ۱۵- چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم.
- ۱۶- کودکان چاق بزرگسالان چاق آینده هستند.
- ۱۷- چاقی بیماریست حتی در کودکان! حواستان به وزن کودکان هستان؟
- ۱۸- برخی از بیماری‌های امروزی فقط برای بزرگسالان نیست، مراقب وزن فرزندان هستی؟
- ۱۹- کودکان چاق کمتر از والدینشان عمر می‌کنند، مراقب وزن کودکان هستان؟
- ۲۰- آخرین باری که خودت رو وزن کردی، کی بود؟
- ۲۱- یادتهست آخرین بار کی سراغ ترازو برای وزن کردن رفتی؟ دیر نشه.
- ۲۲- مشکل چاقی شکمی رو جدی بگیر، زود دیر میشه.

پیام های آموزشی

- ۱- **یادمان باشد:** چاقی نوعی سوء تغذیه است.
- ۲- اضافه وزن و چاقی زمینه ساز ایجاد بیماری هایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، سکنه و سرطان است.
- ۳- توقف افزایش میزان چاقی: ضروری برای بهبود سلامت و رفاه همگانی.
- ۴- توقف همه گیری چاقی: از اهداف جهانی بهبود تغذیه در کودکان کمتر از ۵ سال تا سال ۱۴۰۴.
- ۵- توقف همه گیری چاقی: از اهداف کاهش بیماری های غیرواگیر در نوجوانان و بزرگسالان تا سال ۱۴۰۴.
- ۶- پیشگیری و درمان چاقی: عامل دستیابی به توسعه پایدار با کاهش یک سوم مرگ و میرهای زودرس.
- ۷- کودکان و نوجوانان چاق نیاز به محافظت بیشتری در برابر تبلیغات مواد غذایی نامناسب دارند.
- ۸- مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سکنه های قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
- ۹- کودکان چاق لذت کودکی را نمی چشند، پدر و مادر شما مسئولید.
- ۱۰- سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
- ۱۱- افزایش وزن لذت زندگی سالم را از شما می گیرد، مراقب وزن باش.
- ۱۲- برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.
- ۱۳- حفظ وزن مناسب مهمه، فکر سلامت فردات هستی؟
- ۱۴- بی تفاوتی به اضافه وزن عواقب جبران ناپذیری را برایتان رقم میزند
- ۱۵- دیابت، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزنه، به فکر سلامت باش.
- ۱۶- کود کانچاق امروز = بزرگسالانیما را آینده.
- ۱۷- چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست، باورتان را تغییر دهید.
- ۱۸- چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس.
- ۱۹- فضای مجازی = بی تحرکی = اضافه وزن = خداحافظی با سلامتی.
- ۲۰- با چاقی و افزایش وزن هر روز به سکنه قلبی و مغزی نزدیکتر می شوید.
- ۲۱- چاقی شکمی = کبد چرب، سراغی از حال کبدمان بگیریم.
- ۲۲- یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.
- ۲۳- چاقی می تواند باعث افسردگی و افت تحصیلی در فرزند شما شود، مراقب باشید.

توصیه های تغذیه ای بهداشتی

- ۱- برای خلاصی از چاقی زمان را از دست ندهید .
- ۲- بدو نپهانه، خلاصی از وزن اضافه را شروع کنید تا راحت تر نفس بکشید.
- ۳- تسلیم لذت های آنی غذاهای پر کالری نشوید ، فکر فردایی با سلامت باشید.
- ۴- خودتان را سالم نگه دارید و اجازه ندهید چاقی شما را بیمار کند.
- ۵- فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید .
- ۶- وزن مناسب خود را حفظ کنید و وزن گیسالمی داشته باشید.
- ۷- نسخه جدید من برای زندگی، داشتن وزن مناسب است.
- ۸- فعالیت بدنی داشته باش تا شارژ سلامتی شما تمام نشود.
- ۹- جلوی افزایش چاقی را بگیریم، از خودمان شروع کنیم.
- ۱۰- تغذیه مناسب و ورزش کلید رسیدن به حال خوب.
- ۱۱- بیایید تحرک بدنی داشته باشیم.
- ۱۲- وزن مناسب من ضامن سلامتی من ، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
- ۱۳- فعالیت بدنی داشته باش تا از زندگی بیشتر لذت ببری.
- ۱۴- وزن مناسب من ضامن سلامتی من.
- ۱۵- می دونی چند کیلو اضافه وزن داری؟
- ۱۶- کمی از فضای مجازی دوری کنید، حواست به افزایش وزن هست؟
- ۱۷- دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۱۸- طعم حال خوب را با کاهش وزن اضافه امتحان کنید.
- ۱۹- اگر دچار اضافه وزن هستید، از خدمات مشاوره کارشناسان تغذیه به صورت رایگان در مراکز جامع خدمات سلامت استفاده کنید.
- ۲۰- چاقی حال خوب را روز به روز از شما دور می کند.
- ۲۱- به خاطر خودت وزن اضافه رو کم کن.
- ۲۲- سلامت استخوان و قلب خود را قربانی چاقی نکنیم.