

اهداف آموزشی :

□ توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

منبع : دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

به مناسبت روز جهانی دیابت با شعار:
" دسترسی به مراقبت های دیابت وجود دارد،
اگر اکنون نه، چه زمانی؟ "

۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا

برنامه بهبود تغذیه جامعه

تنظیم شده توسط رعنا شاهرخی فر

World Diabetes Day
2021



از هر ۲ بزرگسال مبتلا به دیابت، ۱ نفر
بیماری آن تشخیص داده نشده است !!

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

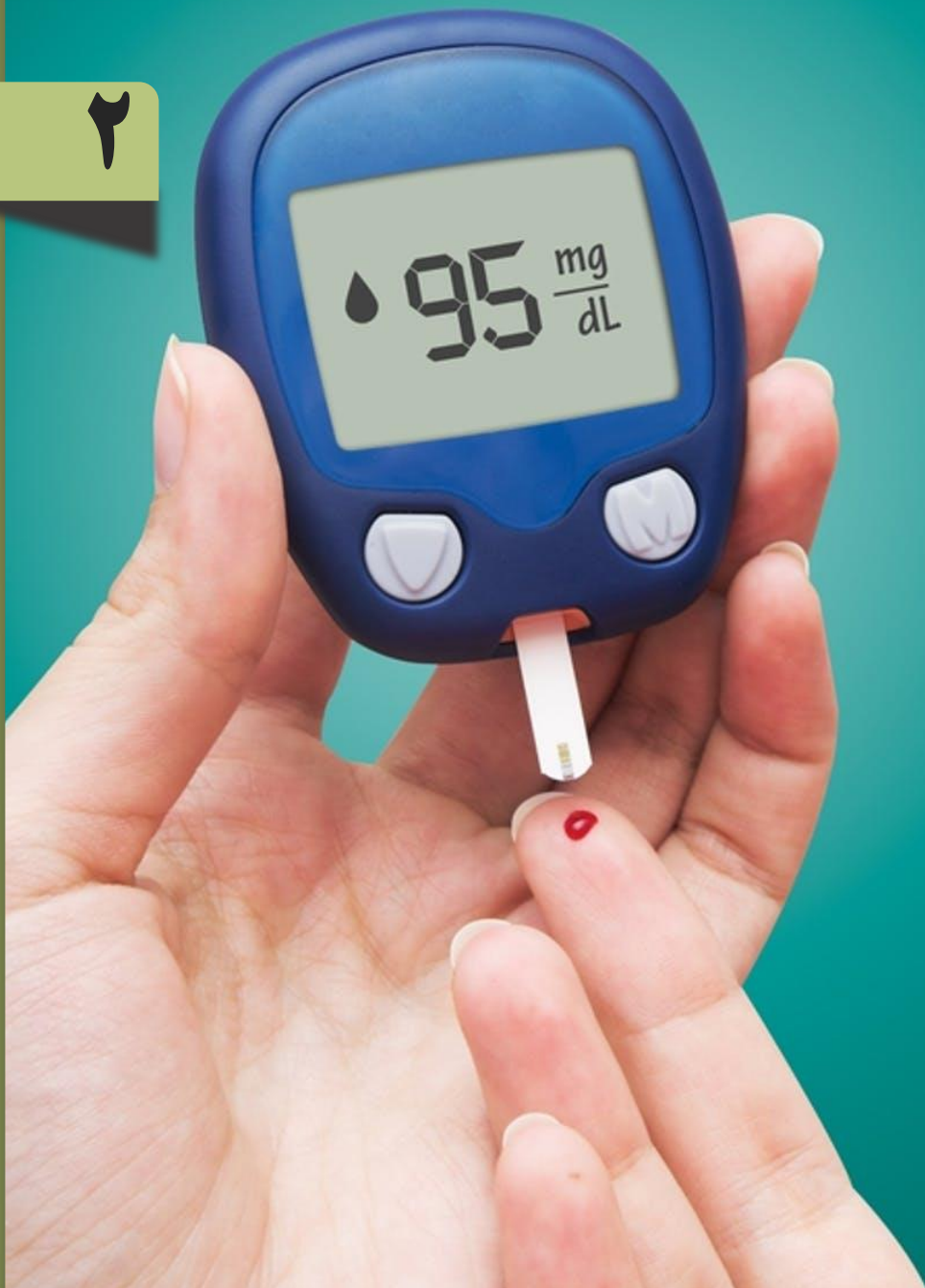
۲

۱

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰
شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیرشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت



عوامل خطر تغذیه ای از جمله
مصرف زیاد قند، نمک و چربی
مهمترین علت ابتلا به بیماری های
مزمن غیرواگیر از جمله دیابت در
جهان و ایران به شمار می رود.

هدف آموزشی:

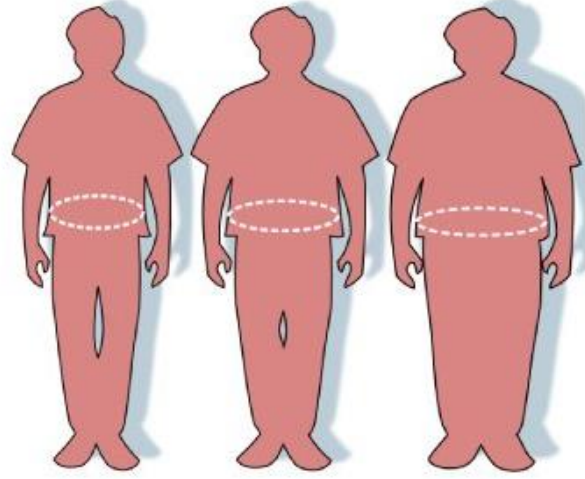
توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

چند توصیه برای پیشگیری از دیابت :
فعالیت فیزیکی داشته باشید .



هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت



وزن خود را در محدوده **مطلوب** نگه دارید .

چه عواملی منجر به بروز چاقی در کودکان و نوجوانان و در نهایت افزایش خطر ابتلا به دیابت در بزرگسالی می شود ؟

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

هدف آموزشی:

به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا ، واحد سلامت خانواده ، برنامه بهبود تغذیه جامعه



میان وعده های ناسالم



مصرف بیش از حد چربی ها



مصرف بیش از حد نوشابه و شیرینی



فعالیت بدنی کم



مصرف ناکافی میوه و سبزی

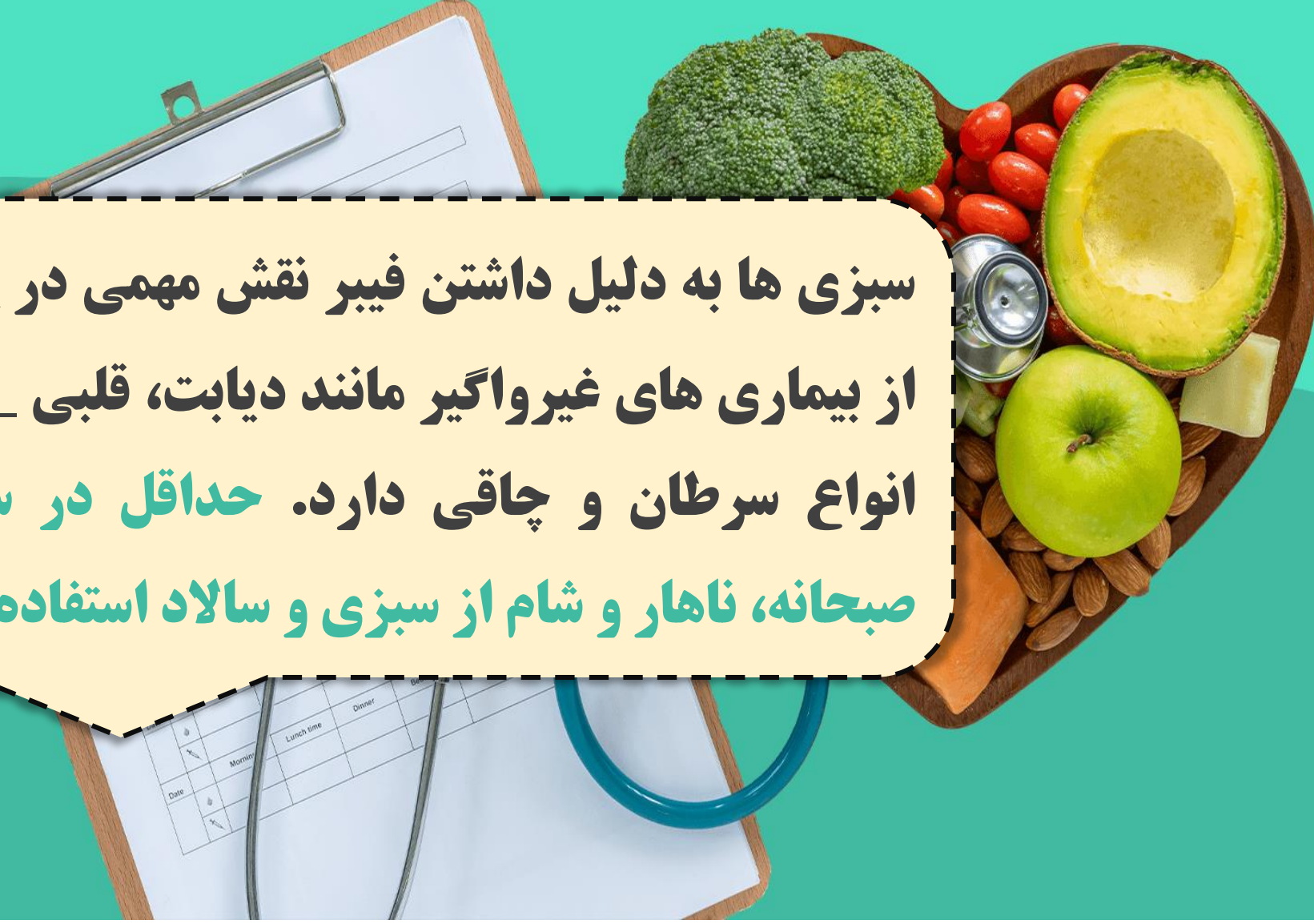


عدم مصرف صبحانه

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

سبزی ها به دلیل داشتن فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی _ عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد. **حداقل در سه وعده صبحانه، ناهار و شام از سبزی و سالاد استفاده کنید.**



هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت



کاهش مصرف قند و شکر ، مواد غذایی
حاوی قند و نوشیدنی ها به عنوان راهکاری
محافظتی در برابر اضافه وزن، چاقی،
بیماری های مزمن و پوسیدگی دندان است .

هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

۲



با مصرف زیاد نوشیدنی های
شیرین در کودکی طعم تلخ دیابت
را در بزرگسالی تجربه می کنید...



هدف آموزشی:

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

بجای مصرف کمپوت، آب میوه (اعم از تازه یا صنعتی) **از میوه تازه استفاده کنید** و در صورت تمایل به مصرف کمپوت از انواع کم شکر استفاده کنید .



هدف آموزش شی:

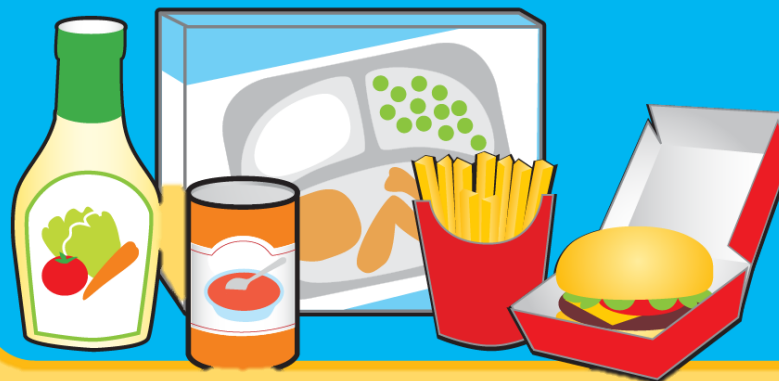
توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از دیابت

به نشانگر های رنگی تغذیه ای بر
روی بسته بندی محصولات غذایی
توجه کنید چرا که به شما می گویند
که در محصول مربوطه چقدر سدیم
(نمک) ، قند و چربی وجود دارد .

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (125g) Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 230	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	32%
Total Carbohydrate 37g	74%
Dietary Fiber 4g	8%
Sugars 1g	2%
Protein 3g	6%
Vitamin A	20%
Vitamin C	45%
Calcium	
Iron	

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 230	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	32%
Total Carbohydrate 37g	74%
Dietary Fiber 4g	8%
Sugars 1g	2%
Protein 3g	6%
Vitamin A	20%
Vitamin C	45%
Calcium	
Iron	

Sodium: Look at the Label



Nutrition Facts	
4 servings per container Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories 240	
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 1.5g	3%
Trans Fat 0g	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	92%
Dietary Fiber 7g	14%
Total Sugars 4g	8%
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	22%
Vitamin D 2mcg	40%
Calcium 260mg	26%
Iron 6mg	10%
Potassium 240mg	24%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
---	--

Diabetes
Awareness
Month

شاد و سلامت باشید

