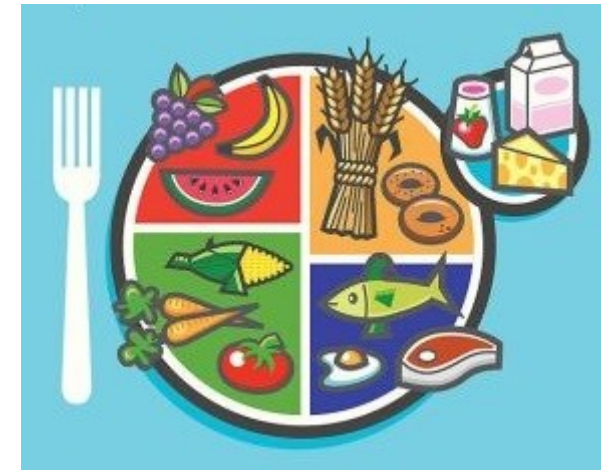


### تمرین هفته:

## هفته غذای سالم



بیا یاد به نشانه اهمیت دادن به سلامتی خود و به  
مناسبت هفته تغذیه صحیح، به مدت یک هفته  
غذای سالم بخوریم

سال ۱۴۰۲

## تعریف غذای سالم در قرارداد این هفته شامل این موارد باشد:

- طبخ آنها کبابی یا آبپز باشد.
- مصرف سبزی تازه، جوانه‌ها و میوه در آن منظور شده باشد.
- تازه باشد (یخ زده و کنسرو نباشد).
- گوشت سفید (ماهی و ماکیان) بیشتر از گوشت قرمز باشد.
- در صورت تمایل، شیرینی طبیعی مصرف کنیم (خشکبار، میوه‌ها، عسل، خرما...)
- آب فراوان مصرف شود.
- در صورت نیاز از روغن‌های مایع خوب استفاده شود (زیتون، گلزا، کنجد، هسته انگور...)
- مصرف برنج و نان محدود به چند لقمه شود.

## شامل این موارد نباشد:

- سرخ کردنی نباشد (حداکثر آن را وقت دهیم).
- روغن نباتی و غذاهای پرچرب استفاده نشود.
- از فست فودها و کنسروها در این هفته استفاده نشود.
- نوشیدنی گازدار و نوشابه ننوشیم.
- پرنمک نباشد.
- قند و شکر و شیرینی‌های چرب، کم باشد
- پرخوری در کار نباشد.



این هفته