

# ما از شما شهروندان کرامی انتظار داریم.....



✓ به دانش آموزان خود آموزش دهید که دستورالعمل بوفه سالم را در محل بوفه مدرسه ملاحظه نمایند و در صورت نبود این دستورالعمل ، جهت نصب آن از مدیر مدرسه درخواست نمایند.

✓ در مراجعه به مغازه ها و فروشگاه های مواد غذایی در صورتی که لبنیات ، تخم مرغ ، انواع سس ها (سس مایونز، سس های سفید) در یخچال نگهداری نمی شود، به فروشنده تذکر دهید.



# ما از شما شهروندان گرامی انتظار داریم.....

در صورتی که فروشگاه های مواد غذایی اقدام به فروش محصولات غذایی فاقد پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و نان های بسته بندی بدون مشخصات تولیدکننده و تاریخ تولید و نمک غیریددار مانند نمک دریا، را می نمایند، به آنها تذکر دهید و در صورت عدم رعایت تذکرات، موارد را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی در محل زندگی خود، اطلاع دهید.



**نمک دریا**

# ما از شما شهروندان گرامی انتظار داریم.....

❖ در خرید محصولات غذایی به برچسب مواد غذایی جهت اطلاع از ارزش غذایی آن ماده ، کنترل مجوزهای بهداشتی و تاریخ تولید و انقضاء آن توجه کنید.



❖ در مناسبت های غذا و تغذیه که اقدام به توزیع رسانه های آموزشی و یا برگزاری جلسات آموزش گروهی می شود، جهت ارتقاء اطلاعات عمومی تغذیه ای خود، شرکت نمایید.

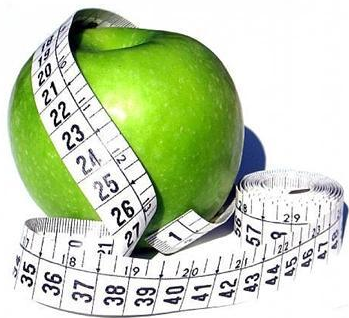


# ما از شما شهروندان گرامی انتظار داریم.....

➤ تحت تاثیر تبلیغات اغواگرانه در مورد مواد خوراکی و نوع تغذیه قرار نگیرید.

➤ با مراجعه به رستوران های ارائه دهنده غذاهای سالم و سنتی، مصرف فست فودها یا غذاهای آماده (پیتزا، انواع ساندویچ) را به حداقل برسانید.





## ما از شما شهروندان گرامی انتظار داریم.....

- برای آگاهی از رژیم غذایی متناسب با سن، جنس و وضعیت جسمانی خود و کنترل وضعیت سلامت تغذیه ای خود، حداقل یک بار به مشاورین تغذیه مراجعه نمایید.
- تغذیه سالم و صحیح را از کودکی به فرزندان خود آموزش دهید.



# ما از شما شهروندان گرامی انتظار داریم.....

☀️ غذای سالم و مغذی حق همه ی مصرف کنندگان است، پس در صورت مشاهده مواردی که با سلامت در مواد غذایی ارائه شده در رستوران ها و مراکز عرضه و توزیع غذا، مغایرت دارد، مراتب را به مسئولین (شماره تلفن ۱۴۹۰) اطلاع دهید.

☀️ توصیه ها و آموزش های تغذیه ای را از افراد واجد صلاحیت و تأیید شده از سوی وزارت بهداشت بپذیرید و تحت تاثیر آموزش های افراد فرصت طلب و ناآگاه قرار نگیرید.

