

منابع آموزشی جهت اجرای مداخلات ارتقای سلامت مبتنی بر نتایج نیازسنجی

عنوان مشکل اولویت دار: اضافه وزن و چاقی

۱. راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲)

خطرسنجی سکته های قلبی، مغزی و سرطان

۲. بسته های آموزشی "هر خانه یک پایگاه سلامت"

کاهش مصرف قند و نمک و روغن و چربی

فعالیت بدنی

۳. بسته آموزشی های آموزشی دفتر بهبود تغذیه

راز سلامتی و پیشگیری از بیماریها با اصلاح الگوی غذایی بیام های کلیدی سلامتی

۴. بسته آموزشی راهنمای خودمراقبتی خانواده

سبک زندگی سالم

نمونه محتوای آموزشی



زنان در روز تسبیب می‌شون
از ۱۰۰ کالری افلاحت
چای پوشواری و مردان
سباب می‌شون از ۱۵۰ کالری
(۹) خانه چای خوشی شکر مصرف نمایند. مغله ازین میزان. قند و سكر استفاده شده در کل
مواد غذایی مصرف نمایند. در طبل یاری می‌شون

صرف مخدود فیبر: قیمت موجود در مواد غذایی به دلگیری محابلو و نامحابلو تقسیم می شوند. فشرهای محابلو در جووه سوس، حبوبات، سبزه ها وجود دارند که سرعت خذب مواد غذایی و از جمله قندها و چربی ها را کاهش می دهد و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند. فشرهای نامحابلو در سوسیوں گندم، زان و غلات سوسه ها و خود دارند. مخصوصاً تسبیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از بستوزن می شوند. برای دریافت کافی فiber و موجب افزایش سطحی این مواد غذایی می توانند. صرف روزانه ۴۰۰ گرم و غلات سوس دار ماندن نان سلک و استفاده از

四

- وزن خود را در محدوده تعادل نگهدازید: در صورت اختلاف وزن، کاهش آن با هدف کم کردن وزن اولیه و به صورت کاهش ۵/۱ کیلوگرم در هفت تا نه شب می شود.
- فعالیت بدی: وزن مناسب با سین و شرایط جسمی والفریاس دهدید باشد متوسط حیاتی ۵ وزن کم شتابی کند. فعالیت وزرسی اروپیک (هواپی) باشد متوسط حیاتی ۵ وزن هفت تا بدهد ۲۰ دقیقه با وزن هواری باشد شدیده باشد ۲۰ دقیقه، ۷ روز در هفته.

- تنظیم پوامه غذایی و اصلاح رفتارهای غذایی؛ مراقب پیشگیری و کنترل جانوری، کاهش مصرف مواد غذایی پر از ریت مثل کاهش مواد قندی، چربی و رونم و تغییر شیوه نمادگی تغذیه می شود.

160-161

- عادات خوردن را تغیر دهید. تعداد و عدد های غذا ا در روز افزایش و حجم هر وعده را کم کنید.
- مصرف یک لیوان آب چند دقیقه قبل از صرف غذا به کاهش اشتها کمک می کند.

七三

خوردن ماست که جرب، سبزی پا سالاد به سر شدن
شما گمک هی کن.
• انواع مقرها (گرد، خندق، بادام و پسته) میان
وعدد های مناسب برای تامین بروتین، ابریز و مویری

گروه ازیس	نوعی بودجه	اجنبی همراه با خانواده	پیمانی های مرتبط با چالش
لخت	۱۰/۵	۱۰/۵	چالش
زن طبیعی	۱۸/۳-۲۴/۹	۱۸/۳-۲۴/۹	کم
اساوه و زن	۲۶/۹-۲۹/۶	۲۶/۹-۲۹/۶	منسوبه
چالچاره ۱	۳۰-۳۷/۹	۳۰-۳۷/۹	آغازی درجه ۱
چالچاره ۲	۳۰-۳۷/۹	۳۰-۳۷/۹	آغازی درجه ۲
چالچاره ۳	۴-۷	۴-۷	خلل شدید

[View original image](#)

صرف ریاده و چیزی هر گرم قند ۴ کیلوگاری ابریز و هر گرم چربی ۳ برابر قند
یعنی^۹ کیلوگاری ابریز تولید می‌کند. اگر قندها و چربی های است از هزار مورد دنیا
صرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش خشارخون و افزایش چربی چون
می شود. قندهای ساده مثل دل و نکره بر سرفت از حد می شوند، اگر به صورت
خلالی در میان مصرف شوند خارجی چیزی در گردیده باشد. امامات ساده در میوه و
آب موهای متعدد و حیوانی (حکایکی) با پوامین، مواد معدنی و فیبره همراه است.
نشاسته قندهای مرکب آنکه دیرتر از قندهای ساده خوب می شوند و ماده اصلی
نان، برنج، ماكارونی هستند و در مصرف ان یا باید زیاده بروی سود. هرچه سرفت
جلب، سرفت و شدت بالا بردن قند خون توسعه نشاسته باشد پاشد. حقیقته از
حواله بود. بنابراین نشاسته سپرمه ویژگی سریع تراز ازان، نشاسته مان سریع تراز
نشاسته پرخ و ساشه به سریع تراز نشاسته جهودی جذب می شود. بنابراین در
بنانه پرخ و ساشه به سریع تراز نشاسته جهودی جذب می شود.