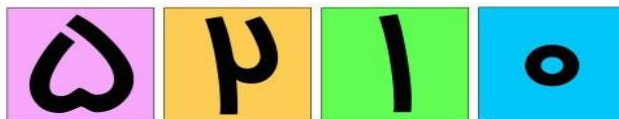


رمز سلامت کودکان و نوجوانان



والدین عزیز؛ برای کنترل و درمان چاقی کودک و نوجوان خود، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.



هر روز **پنج** وعده
میوه و سبزی بخورید



زمان سرگرمی های نشسته
را به **دو** ساعت محدود کنید



روزانه حداقل **یک** ساعت
فعالیت بدنی داشته باشید



مصرف نوشیدنی های
شیرین را به **صفر** برسانید