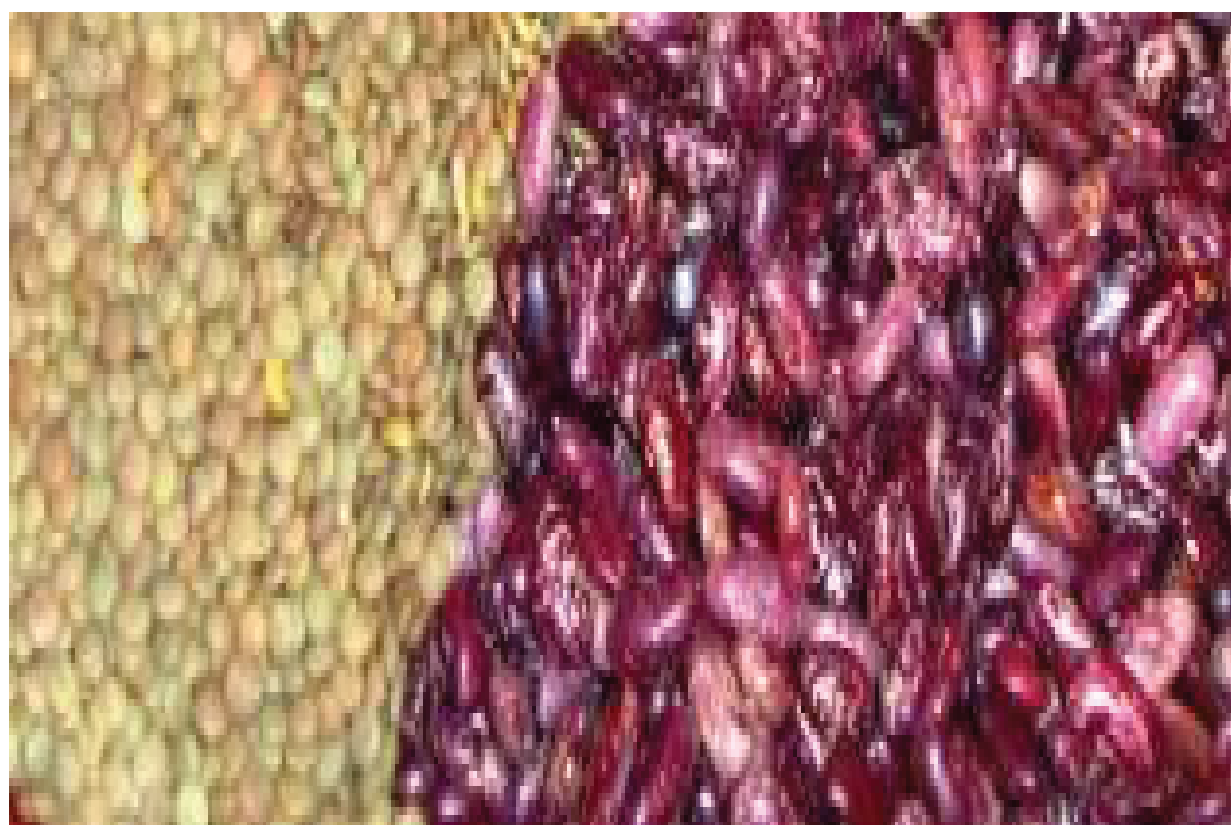




وزارت صحت عامه

# غذای متوازن

خوردن غذاها بدون تنوع و بصورت یک نواخت سبب سوء تغذی مزمن (کهنه و دوامدار) میشود که بصورت قد کوتاهی ظاهر میگردد که این حالت میتواند حتی از یک نسل به نسل دیگر نیز انتقال نماید.



مانند این دو کودک هم سن که یکی با خوراک متنوع و گوناگون رشد بهتر و دیگر آن با خوراک یکنواخت و بدون سبزیجات و میوه ها، رشد کمتری داشته است.



شما میتوانید با خوردن سبزیجات، میوه های تازه و خشک و انواع مختلف غذا های قابل دریافت در محلات تان، خود و اطفال تان را در مقابل سوء تغذی وقایه و محافظت نمائید.