

روز جهانی چاقی تغییر محیط، زندگی سالمتر

ردیف	پیام‌های مبارزه با اضافه‌وزن و چاقی (با تأکید بر حساس‌سازی اقشار مختلف جامعه)
۱	خطر! متأسفانه در ۴۰ سال گذشته شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دنیا بیش از ۴ برابر شده است.
۲	یادمان باشد: چاقی نوعی سوءتغذیه است.
۳	در حال حاضر در بیشتر کشورهای جهان، شیوع چاقی بیش از کمبود وزن است.
۴	توجه! متأسفانه امروزه اضافه‌وزن و چاقی مشکل عمده بهداشت و سلامت کشورهای کم و متوسط درآمد است.
۵	خطر! افزایش ابتلا کودکان دارای اضافه‌وزن و چاقی در کشورهای در حال توسعه ۳۰ درصد بیشتر از کشورهای توسعه‌یافته است.
۶	حدود ۴۰ میلیون کودک زیر ۵ سال دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند.
۷	اگرچه مردان بیشتر از زنان دچار اضافه‌وزن هستند، اما چاقی در زنان شایع‌تر است.
۸	اضافه‌وزن و چاقی زمینه‌ساز ایجاد بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته و سرطان است.
۹	چاقی می‌تواند دلیل کاهش کیفیت زندگی و مرگ زودرس باشد.
۱۰	توقف افزایش میزان چاقی: ضروری برای بهبود سلامت و رفاه همگانی
۱۱	توقف همه‌گیری چاقی: از اهداف جهانی بهبود تغذیه در کودکان کمتر از ۵ سال
۱۲	توقف همه‌گیری چاقی: از اهداف کاهش بیماری‌های غیرواگیر در نوجوانان و بزرگسالان
۱۳	پیشگیری و درمان چاقی: عامل دستیابی به توسعه پایدار با کاهش یک سوم مرگ‌ومیرهای زودرس
۱۴	یادمان باشد؛ اضافه‌وزن و چاقی دوران کودکی معمولاً تا آخر عمر همراه ما باقی می‌ماند.
۱۵	یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر شروع زودرس بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ هستند
۱۶	یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق معمولاً کمتر در جمع همسالان خود پذیرفته می‌شوند.

روز جهانی چاقی تغییر محیط، زندگی سالمتر

۱۷	چاقی می‌تواند باعث افسردگی و ترک تحصیل در کودکان و نوجوانان شود.
۱۸	کودکان و نوجوانان چاقی نیاز به محافظت بیشتری در برابر تبلیغات مواد غذایی نامناسب دارند.

- ۱- برای خلاصی از چاقی زمان را از دست ندهید .
- ۲- بدون بهانه، خلاصی از وزن اضافه را شروع کنید تا راحت‌تر نفس بکشید.
- ۳- تسلیم لذت‌های آنی غذاهای پرکالری نشوید ، فکر فردایی با سلامت باشید.
- ۵-خودتان را سالم نگه دارید و اجازه ندهید چاقی شما را بیمار کند.
- ۶-فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید .
- ۷-وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.
- ۸- نسخه جدید من برای زندگی، داشتن وزن مناسب است.
- ۹-فعالیت بدنی داشته باش تا شارژ سلامتی شما تمام نشود.
- ۱۰-مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سکنه‌ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
- ۱۱-جلوی افزایش چاقی را بگیریم، از خودمان شروع کنیم
- ۱۲-تغذیه مناسب و ورزش کلید رسیدن به حال خوب
- ۱۳-چاقی زیبایت رو ازت میگیره، حواست به وزنت هست؟
- ۱۴-افزایش وزن لذت زندگی سالم را می گیرد، مراقب وزنت هستی؟
- ۱۵- کودکان چاق لذت کودکی را نمی چشند، پدر و مادر شما مسئولید.
- ۱۶-چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم.
- ۱۷-کودکان چاق بزرگسالان چاق آینده هستند.
- ۱۸-چاقی بیماریست حتی در کودکان! حواستان به وزن کودکتان هست؟
- ۱۹-برخی از بیماری‌های امروزی فقط برای بزرگسالان نیست، مراقب وزن فرزندت هستی؟
- ۲۰-بیایید تحرک بدنی داشته باشیم.

روز جهانی چاقی تغییر محیط، زندگی سالمتر

- ۲۱- کودکان چاق کمتر از والدینشان عمر می کنند، مراقب وزن کودکان باشید.
- ۲۲- سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
- ۲۳- وزن مناسب من ضامن سلامتی من ، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
- ۲۴- فعالیت بدنی داشته باش تا از زندگی بیشتر لذت ببری.
- ۲۵- افزایش وزن لذت زندگی سالم را از شما می گیرد، مراقب وزن باش.
- ۲۶- برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.
- ۲۷- وزن مناسب من ضامن سلامتی من
- ۲۸- حفظ وزن مناسب مهمه، فکر سلامت فردات هستی؟
- ۲۹- آخرین باری که خودت رو وزن کردی، کی بود؟
- ۳۰- می دونی چند کیلو اضافه وزن داری؟
- ۳۱- یادت هست آخرین بار کی سراغ ترازو برای وزن کردنت رفتی؟ دیر نشه
- ۳۲- کمی از فضای مجازی دوری کنید، حواست به افزایش وزن هست؟
- ۳۳- سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.
- ۳۴- کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده
- ۳۵- چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست، باورتان را تغییر دهید.
- ۳۶- دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۳۷- طعم حال خوب را با کاهش وزن اضافه امتحان کنید.
- ۳۸- کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت برای کاهش وزن در کنار شما هستند.
- ۳۹- اگر دچار اضافه وزن هستید، از خدمات مشاوره کارشناسان تغذیه به صورت رایگان در مراکز جامع خدمات سلامت استفاده کنید.
- ۴۰- چاقی حال خوب را روز به روز از شما دور می کند.

روز جهانی چاقی تغییر محیط، زندگی سالمتر

- ۴۱- مشکل چاقی شکمی رو جدی بگیر، زود دیر میشه
- ۴۲- بی تفاوتی به اضافه وزن عواقب جبران ناپذیری را برایتان رقم میزند.
- ۴۳- دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزنه، به فکر سلامت باش.
- ۴۴- چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس
- ۴۵- به خاطر خودت وزن اضافت رو کم کن
- ۴۶- اضافه وزن شما رو زودتر پیر می کند.
- ۴۷- فضای مجازی = بی تحرکی = اضافه وزن = خداحافظی با سلامتی
- ۴۸- سلامت استخوان و قلب خود را قربانی چاقی نکنیم.
- ۴۹- با چاقی و افزایش وزن هر روز به سگته قلبی و مغزی نزدیکتر می شوید.
- ۵۰- چاقی شکمی = کبدچرب، سراغی از حال کبدمان بگیریم.
- ۵۱- یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.
- ۵۲- چاقی می تواند باعث افسردگی و افت تحصیلی در فرزند شما شود، مراقب باشید
- منبع: دستورعمل های دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی