

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

ردیف	پیام‌های کمپین مبارزه با اضافه‌وزن و چاقی (با تأکید بر حساس‌سازی اقشار مختلف جامعه)
۱	<b>خطر!</b> متأسفانه در ۴۰ سال گذشته شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دنیا بیش از ۴ برابر شده است.
۲	<b>یادمان باشد:</b> چاقی نوعی سوءتغذیه است.
۳	در حال حاضر در بیشتر کشورهای جهان، شیوع چاقی بیش از کمبود وزن است.
۴	<b>توجه!</b> متأسفانه امروزه اضافه‌وزن و چاقی مشکل عمده بهداشت و سلامت کشورهای کم و متوسط درآمد است.
۵	<b>خطر!</b> 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	در کشورهای در حال توسعه بیش از ۱۱۵ میلیون نفر از مشکلات ناشی از چاقی رنج می‌برند.
۸	اگرچه مردان بیشتر از زنان دچار اضافه‌وزن هستند، اما چاقی در زنان شایع‌تر است.
۹	اضافه‌وزن و چاقی زمینه‌ساز ایجاد بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته و سرطان است.
۱۰	چاقی می‌تواند دلیل کاهش کیفیت زندگی و مرگ زودرس باشد.
۱۱	<b>هشدار!</b> در سال گذشته چاقی حدود ۳ میلیون نفر را در اثر بیماری‌های غیرواگیر ناشی از آن، به کام مرگ کشاند.
۱۲	توقف افزایش میزان چاقی: ضروری برای بهبود سلامت و رفاه همگانی
۱۳	توقف همه‌گیری چاقی: از اهداف جهانی بهبود تغذیه در کودکان کمتر از ۵ سال تا ۱۴۰۴
۱۴	توقف همه‌گیری چاقی: از اهداف کاهش بیماری‌های غیرواگیر در نوجوانان و بزرگسالان تا سال ۱۴۰۴
۱۵	پیشگیری و درمان چاقی: عامل دستیابی به توسعه پایدار با کاهش یک سوم مرگ‌ومیرهای زودرس

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

یادمان باشد؛ اضافه‌وزن و چاقی دوران کودکی معمولاً تا آخر عمر همراه ما باقی می‌ماند.	۱۶
یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر شروع زودرس بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ هستند	۱۷
یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق معمولاً کمتر در جمع همسالان خود پذیرفته می‌شوند.	۱۸
چاقی می‌تواند باعث افسردگی و ترک تحصیل در کودکان و نوجوانان شود.	۱۹
کودکان و نوجوانان چاقی نیاز به محافظت بیشتری در برابر تبلیغات مواد غذایی نامناسب دارند.	۲۰

### References:

[https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1) –

<https://www.who.int/activities/controlling-the-global-obesity-epidemic> –

<https://www.who.int/news-room/events/detail/2022/05/24/default-calendar/a-different-scale-global-action-to-address-obesity> –

<https://www.graduateinstitute.ch/communications/events/different-scale-global-action-address-obesity> –

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3/fulltext) –

---

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.

۴- خودتان را سالم نگه دارید و اجازه ندهید چاقی شما را بیمار کند.

۵- فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید .

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- 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 سگته ها 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 زیباییت 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 بیماری های امروزی فقط برای بزرگسالان نیست، مراقب وزن فرزندت هستی؟
- ۲۰- بیایید تحرک بدنی داشته باشیم.
- ۲۱- کودکان چاق کمتر از والدینشان عمر می کنند، مراقب وزن کودکتان باشید.
- ۲۲- سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزنت رو بگیر.
- ۲۳- وزن مناسب من ضامن سلامتی من ، جلوی افزایش وزنت 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 وزنت باش.
- ۲۶- برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.
- ۲۷- وزن مناسب من ضامن سلامتی من

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- 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 وزنت 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.
- 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 سلامتت باش.
- ۴۴- چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس
- ۴۵- به خاطر خودت وزن اضافت رو کم کن
- ۴۶- اضافه وزن شما رو زودتر پیر میکند.
- ۴۷- فضای مجازی = بی تحرکی = اضافه وزن = خداحافظی با سلامتی

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۴۸- سلامت استخوان و قلب خود را قربانی چاقی نکنیم.

۴۹- با چاقی و افزایش وزن هر روز به سکت 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