|  |  |
| --- | --- |
| **ردیف** | **پیام‌های کمپین مبارزه با اضافه‌وزن و چاقی (با تأکید بر حساس‌سازی اقشار مختلف جامعه)** |
| 1 | **خطر!** متأسفانه در 40 سال گذشته شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان دنیا بیش از 4 برابر شده است. |
| 2 | **یادمان باشد:** چاقی نوعی سوءتغذیه است. |
| 3 | در حال حاضر در بیشتر کشورهای جهان، شیوع چاقی بیش از کمبود وزن است. |
| 4 | **توجه!** متأسفانه امروزه اضافه‌وزن و چاقی مشکل عمده بهداشت و سلامت کشورهای کم و متوسط درآمد است. |
| 5 | **خطر!** افزایش ابتلا کودکان دارای اضافه‌وزن و چاقی در کشورهای در حال توسعه 30 درصد بیشتر از کشورهای توسعه‌یافته است. |
| 6 | حدود 40 میلیون کودک زیر 5 سال دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند. |
| 7 | در کشورهای در حال توسعه بیش از 115 میلیون نفر از مشکلات ناشی از چاقی رنج می‌برند. |
| 8 | اگرچه مردان بیشتر از زنان دچار اضافه‌وزن هستند، اما چاقی در زنان شایع‌تر است. |
| 9 | اضافه‌وزن و چاقی زمینه‌ساز ایجاد بیماری‌‌هایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی، سکته و سرطان است. |
| 10 | چاقی می‌تواند دلیل کاهش کیفیت زندگی و مرگ زودرس باشد. |
| 11 | **هشدار!** در سال گذشته چاقی حدود 3 میلیون نفر را در اثر بیماری‌های غیرواگیر ناشی از آن، به کام مرگ کشاند. |
| 12 | توقف افزایش میزان چاقی: ضروری برای بهبود سلامت و رفاه همگانی |
| 13 | توقف همه‌گیری چاقی: از اهداف جهانی بهبود تغذیه در کودکان کمتر از 5 سال تا 1404 |
| 14 | توقف همه‌گیری چاقی: از اهداف کاهش بیماری‌های غیرواگیر در نوجوانان و بزرگسالان تا سال 1404 |
| 15 | پیشگیری و درمان چاقی: عامل دستیابی به توسعه پایدار با کاهش یک سوم مرگ‌و‌میرهای زودرس |
| 16 | یادمان باشد؛ اضافه‌وزن و چاقی دوران کودکی معمولاً تا آخر عمر همراه ما باقی می‌ماند. |
| 17 | یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر شروع زودرس بیماری‌هایی مانند دیابت نوع 2 هستند |
| 18 | یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق معمولاً کمتر در جمع همسالان خود پذیرفته می‌شوند. |
| 19 | چاقی می‌تواند باعث افسردگی و ترک تحصیل در کودکان و نوجوانان شود. |
| 20 | کودکان و نوجوانان چاقی نیاز به محافظت بیشتری در برابر تبلیغات مواد غذایی نامناسب دارند. |

**References:**

* <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>

- برای خلاصی از چاقی زمان را از دست ندهید .

2- بدون بهانه، خلاصی از وزن اضافه را شروع کنید تا راحت‌تر نفس بکشید.

3- تسلیم لذت های آنی غذاهای پرکالری نشوید ، فکر فردایی با سلامت باشید.

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

6-فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید .

7-وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.

8- نسخه جدید من برای زندگی، داشتن وزن مناسب است.

9-فعالیت بدنی داشته باش تا شارژ سلامتی شما تمام نشود.

10-مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سکته ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.

11-جلوی افزایش چاقی را بگیریم، از خودمان شروع کنیم

12-تغذیه مناسب و ورزش کلید رسیدن به حال خوب

13-چاقی زیبایت رو ازت میگیره، حواست به وزنت هست؟

14-افزایش وزن لذت زندگی سالم را می گیرد، مراقب وزنت هستی؟

15- کودکان چاق لذت کودکی را نمی چشند، پدر و مادر شما مسئولید.

16-چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم.

17-کودکان چاق بزرگسالان چاق آینده هستند.

18-چاقی بیماریست حتی در کودکان! حواستان به وزن کودکتان هست؟

19-برخی از بیماری های امروزی فقط برای بزرگسالان نیست، مراقب وزن فرزندت هستی؟

20-بیایید تحرک بدنی داشته باشیم.

21-کودکان چاق کمتر از والدینشان عمر می کنند.، مراقب وزن کودکتان باشید.

22- سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزنت رو بگیر.

23-وزن مناسب من ضامن سلامتی من ، جلوی افزایش وزنت رو بگیر.

24- فعالیت بدنی داشته باش تا از زندگیت بیشتر لذت ببری.

25-افزایش وزن لذت زندگی سالم را از شما می گیرد، مراقب وزنت باش.

26-برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.

27-وزن مناسب من ضامن سلامتی من

28-حفظ وزن مناسب مهمه، فکر سلامت فردات هستی؟

29-آخرین باری که خودت رو وزن کردی ، کی بود؟

30- می دونی چند کیلو اضافه وزن داری؟

31-یادت هست آخرین بار کی سراغ ترازو برای وزن کردنت رفتی؟ دیر نشه

32-کمی از فضای مجازی دوری کنید، حواست به افزایش وزنت هست؟

33- سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.

34-کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده

35-چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست، باورتان را تغییر دهید.

36-دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.

37- طعم حال خوب را با کاهش وزن اضافه امتحان کنید.

38- کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت برای کاهش وزن در کنار شما هستند.

39-اگر دچار اضافه وزن هستید، از خدمات مشاوره کارشناسان تغذیه به صورت رایگان در مراکز جامع خدمات سلامت استفاده کنید.

40- چاقی حال خوب را روز به روز از شما دور می کند.

41- مشکل چاقی شکمی رو جدی بگیر، زود دیر میشه

42-بی تفاوتی به اضافه وزن عواقب جبران ناپذیری را برایتان رقم میزند.

43- دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزنه، به فکر سلامتت باش.

44- چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس

45- به خاطر خودت وزن اضافت رو کم کن

46- اضافه وزن شما رو زودتر پیر میکند.

47-فضای مجازی= بی تحرکی= اضافه وزن= خداحافظی با سلامتی

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

49- با چاقی و افزایش وزن هر روز به سکته قلبی و مغزی نزدیکتر می شوید.

50-چاقی شکمی= کبدچرب، سراغی از حال کبدمان بگیریم.

51- یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

52- چاقی می‌تواند باعث افسردگی و افت تحصیلی در فرزند شما شود، مراقب باشید