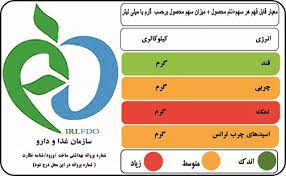
**توصیه های ضروری در مورد مواد غذایی،آشامیدنی،آرایشی و بهداشتی**

1. محصولات آرایشی و بهداشتی مصرفی خود را صرفاً از فروشگاههای معتبر خریداری نمائید و هرگز آنها را از مکانهای غیر مجاز و یا دست فروشان نخرید.
2. محصولات آرایشی و بهداشتی واداتی (خارجی) بایستی حتماً دارای " برچسب رهگیری و کنترل اصالت کالاهای سلامت محور " از سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت باشند و از خرید محصولات فاقد برچسب مذکور خودداری شود.
3. در هنگام خرید محصولات غذایی،آشامیدنی،آرایشی و بهداشتی بسته بندی شده به شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت،آرم سازمان غذا و دارو و تاریخ تولید و انقضاء بر روی برچسب آنها توجه فرمائید و از خرید محصولات فاقد این مشخصات جداً خود داری نمائید.
4. درهنگام خرید محصولات غذایی به نشانگرهای رنگی تغذیه ای یا چراغ راهنمای تغذیه ای دقت نمایید.جدول نشانگر رنگی تغذیه ای راهنمای خوبی برای انتخاب بهتر وصحیح تر موادغذایی دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت می باشد ،به کمک جدول نشانگر رنگی تغذیه ای ،حتی الامکان مواد غذایی با نمک قند و چربی کمتر(محصولاتی که نشانگر رنگی آنها سبز می باشد) را انتخاب نمایید.
5. آجیل ها ومغزها (مانند بادام وپسته )را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده )مصرف کنید و محصولات مذکور را از فروشگاهها و مراکز معتبر خریداری نمائید.
6. - مصرف میوه های تازه را فراموش نکنید و تا حد ممکن مصرف مواد غذایی با میزان قند و چربی و نمک بالا را مانند ( شکر، قند،آبنبات، شیرینی ، شکلات،چیپس و پفک) محدود کنید .