



پویش ملی
آگاهی‌بخشی عوامل
پیشگیری کننده از دمانس

فردایی که یادمان می‌ماند

بشقابت را هوشمندانه بچین

تغذیه سالم؛ سرمایه‌ای برای سلامت مغز



**سبزیجات
و میوه‌ها**

متنوع و رنگارنگ
در هر وعده



غلات کامل

نان و برنج و
غلات سبوس‌دار



مغزها

مفید برای حافظه
و تمرکز



حبوبات

منبع عالی پروتئین
و فیبر گیاهی



ماهی

چرب و مفید برای
سلامت مغز و قلب



**غذای واقعی
را بیشتر**

**غذاهای
فوق‌فرآوری شده
را کمتر**



گروه هدف:
جوانان و میانسالان



تهیه کننده:
تیم پویش ملی آگاهی‌بخشی
عوامل پیشگیری کننده از دمانس

شهریور ۱۴۰۵



شعار پویش:
فردایی که
یادمان می‌ماند



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم.

