* به جای غذاهای فراوری شده (مثل سوسیس،کالباس و غذاهای کنسروی) ، بیشتر از غذاهای تازه و غیر فرآوری شده استفاده کنید.
* مصرف نوشیدنی های قندی و خیلی شیرین را کاهش دهید.
* با استفاده از عرقیات سنتی، نوشیدنی سالم و کم شیرین تهیه و در حد متعادل استفاده کنید.
* در هر وعده غذایی از انواع سبزی و صیفی که موجود و در دسترس است (مثل سبزی خوردن ،کاهو،خیار،گوجه فرنگی،انواع فلفل،انواع کلم و هویج و...) مصرف کنید.
* برای پیشگیری از چاقی،روزانه از انواع سبزی ها استفاده کنید.
* با مصرف روزانه حبوبات به سلامت خود و پیشگیری از چاقی،دیابت و بیماریهای قلبی کمک کنید.
* نان مصرفی خود را از انواع سبوسدار انتخاب کنید.
* مصرف نانهای سبوسدار از ابتلا به چاقی و دیابت پیشگیری می کند.
* برای پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان، آنها را به مصرف روزانه سبزی و صیفی ها تشویق کنید.
* برای حفظ سلامت خود، در مصرف غذاهای روزانه حتما به حفظ تعادل و اجتناب از پرخوری توجه کنید.
* سبزی ها و میوه ها منبع خوبی از یتامینها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند.
* از کودکی با اضافه کردن سبزی ها به غذای کودک، او را با سبزی ها آشنا کنید تا به مصرف  
  سبزی ها عادت کند.
* سعی کنید انواع مختلف سبزی و صیفی را در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
* مصرف زیاد فست فود های پر کالری و چرب موجب چاقی و تهدید سلامتی شماست.
* برای کنترل وزن، بخشی از مسیر روزانه خود را پیاده روی کنید.