

## زندگی سالم در فصل زمستان

آخرین بررسی: ژانویه 2025

### تغذیه سالم برای تقویت سیستم ایمنی

الگوی تغذیه سالم و سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل و غذاهای پروتئینی برای تقویت سیستم ایمنی مهم است. مصرف روزانه غذاهای متنوع و مقوی به حفظ سلامت و دستیابی به حال مناسب در فصل زمستان کمک می‌کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه سالم، به [راهنمای تغذیه کانادا](#) مراجعه کنید.

فصل زمستان اغلب فرصتی برای حضور در جمع دوستان و بستگان است. در بسیاری از این مهمانی‌ها، تغذیه نقش مهمی دارد. مصرف غذای مناسب در دوران تعطیلات ممکن است دشوار باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش لذت بردن از جشنهای تعطیلات، ضمن استفاده از غذاهای سالم، روی پیوندهای زیر کلیک کنید:

• [دولت کانادا: تغذیه سالم در تعطیلات و رویدادها](#)

• [متنوع کردن برنامه غذایی تعطیلات](#)

### فعالیت بدنی

سردی هوا و کاهش ساعات روشن روز ممکن است عادات و فعالیت‌های شما را مختل کند. اطلاعات بیشتر درباره روش حفظ فعالیت خود و خانواده در فصل زمستان:

• [آمادگی جسمی: فعال بودن و فعال ماندن](#)

• [حفظ فعالیت کودکان و نوجوانان](#)

• [فعالیت بدنی در زمستان](#)

• [نکات فوری: حفظ فعالیت خانوادگی](#)

• [نکات فوری: حفظ فعالیت در زمستان سرد](#)

### ترک سیگار

با شروع سال نو، بسیاری از ما اهدافی را در زمینه سلامت برای خود تعیین می‌کنیم. برای برخی از ما ممکن است ترک سیگار باشد. اطلاعات بیشتر درباره ترک سیگار یا ویپ و برنامه ترک مصرف سیگار برای ساکنان بی.سی:

• [ابزار تعاملی: آماده ترک سیگار هستید؟](#)

• [ترک سیگار](#)

• [ترک سیگار \(HealthLinkBC File شماره 30c\)](#)

• [آثار زیان‌بار دود دست‌دوم \(HealthLinkBC File شماره 30a\)](#)

• [مخاطرات بهداشتی محصولات جایگزین تنباکو \(HealthLinkBC File شماره 30b\)](#)

• [مصرف ویپ](#)