

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی – پوشش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

روزهای هفته	پیام روزها
یکشنبه (۱ بهمن)	نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده ید دار باشد.
دو شنبه (۲ بهمن)	نمک دریا و نمکهای تصفیه نشده موجب سرطان می شود.
سه شنبه (۳ بهمن)	نمک زیاد، سرطان معده ، پوکی استخوان و پرفشاری خون را به شما هدیه می دهد.
چهارشنبه (۴ بهمن)	نمک فقط نمک غذا نیست ،مراقب نمک پنهان هم باشید
پنجشنبه (۵ بهمن)	نمک یدار تصفیه شده را به مقدار کم در آخر پخت به غذا اضافه کنید.
جمعه (۶ بهمن)	نمکدان سر میز یا سفره نیارید.
شنبه (۷ بهمن)	نمکهای رنگی(صورتی، آبی و بنفش و)و سنگ نمک سلامتی شما را به خطر می اندازند.
یکشنبه (۸ بهمن)	روزانه ۲ لیوان شیر بنوشید – خواب بیشتر با مصرف لبنیات بیشتر
دوشنبه (۹ بهمن)	لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.
سه شنبه (۱۰ بهمن)	شیر یک میان وعده بسیار مغذی برای افزایش یادگیری و رشد بهتر دانش آموزان است.
چهارشنبه (۱۱ بهمن)	مصرف لبنیات خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.
پنجشنبه (۱۲ بهمن)	مصرف لبنیات به کنترل فشار خون کمک می کند.
جمعه (۱۳ بهمن)	مصرف لبنیات از کوتاه قدی کودکان پیشگیری می کند.
شنبه (۱۴ بهمن)	سیستم ایمنی خود را با مصرف ماست قوی کنید.
یکشنبه (۱۵ بهمن)	بهترین منبع کلسیم شیر و لبنیات است.