

شماره : ۱۱۲/۵۴/۸۴۵۶..... پ

تاریخ : ۱۴۰۲/۱۱/۰۳.....

ساعت : ۱:۳۸.....

پیوست : ..... دارد.

بسم الله الرحمن الرحيم



مرکز بهداشت شماره دو شهرستان اصفهان

## " از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی "

ریاست / مدیریت محترم .....

با سلام و احترام

با توجه به اجرای پویش ملی سلامت از تاریخ ۱ الی ۱۵ بهمن ماه سال جاری در خصوص آموزش و اطلاع رسانی تغذیه با محوریت مصرف نمک تصفیه شده ید دار با شعار « انتخاب همه: نمک کم، اما تصفیه شده یددار » (از اول تا هفتم بهمن ماه) و مصرف شیر و لبنیات با شعار « از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی » (از هشتم تا پانزدهم بهمن ماه) و همچنین اهمیت نقش تغذیه در سلامتی و با توجه به لزوم همکاری کلیه سازمانها و ادارات، خواهشمند است در راستای بهبود سلامت جامعه، اقدامات زیر در این خصوص صورت گیرد:

• برگزاری همایش و جلسات آموزشی در خصوص تغذیه سالم بر اساس روزشمار پویش جهت کارکنان و خانواده های ایشان با دعوت از کارشناسان تغذیه در مراکز جامع سلامت

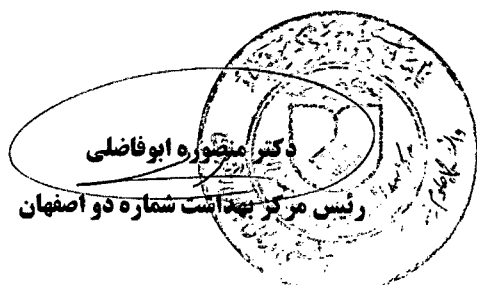
• برگزاری جشنواره غذای سالم و صبحانه سالم به منظور ترویج تغذیه صحیح

• درج پیامهای تغذیه ای پیوست در سربرگ نامه های اداری

• اطلاع رسانی و بارگذاری مطالب آموزشی (پوستر، کلیپ و ...) که از طرف مرکز بهداشت در گروه مجازی رابطین ادارات ارسال شده، در کانال یا سایت آن اداره

شایان ذکر است برای دسترسی به اطلاعات بیشتر، به سایت دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت به آدرس [nutr.behdasht.gov.ir](http://nutr.behdasht.gov.ir) مراجعه فرمایید.

( روزشمار پویش و فایل بسته آموزشی مربوطه پیوست می باشد.)



آدرس: اصفهان، خیابان فیض، نبش چهار راه شیخ مفید، مرکز بهداشت شماره دو اصفهان

کد پستی: ۸۱۶۴۹۶۹۴۵۹، تلفن: ۰۲-۳۶۶۱۷۳۷۱-۳۶۶۱۷۳۲۸، تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۱۷۳۲۸

پست الکترونیک: [health-2@mui.ac.ir](mailto:health-2@mui.ac.ir) وب سایت: <http://isfhealth2.mui.ac.ir>

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی-پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم

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