

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

روزهای هفته	پیام روزها
یکشنبه ( ۱ بهمن)	نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده بد 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 دو لیوان شیر بخورید، خواب بهتر 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