

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)