

بسمه تعالی

## پویش ملی سلامت – تغذیه سالم

اصلاح شیوه زندگی بویژه عادات غذایی مردم یک راهکار اساسی برای پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر می باشد و آموزش مردم در زمینه رژیم غذایی مناسب، اولین قدم مثبت در راستای پیشگیری از این بیماریها است. در همین راستا " پویش ملی سلامت - تغذیه سالم" از تاریخ ۱ بهمن تا ۱۵ بهمن با محوریت گروه بهبود تغذیه جامعه و همکاری نزدیک تمام گروههای کارشناسی با شعار زیر برگزار می شود.

اول تا هفتم بهمن با موضوع نمک و شعار " انتخاب همه: نمک کم، اما تصفیه شده ید دار "

هشتم تا پانزدهم بهمن با موضوع لبنیات و شعار "از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی"

اهداف پویش:

۱. ارتقا آگاهی، نگرش و عملکرد مردم جامعه در خصوص اهداف پویش
۲. افزایش آگاهی سیاستگذاران و مسئولان مرتبط با سلامت تغذیه ای جامعه در خصوص اهداف پویش

## 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 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 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