|  |  |
| --- | --- |
| پیام روزها | روزهای هفته |
| نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده ید دار باشد | یکشنبه( 1 بهمن) |
| نمک دریا و نمکهای تصفیه نشده موجب سرطان می شود. | دو شنبه (2 بهمن) |
| نمک زیاد، سرطان معده ، پوکی استخوان و پرفشاری خون را به شما هدیه می دهد. | سه شنبه (3 بهمن) |
| نمک فقط نمک غذا نیست ،مراقب نمک پنهان هم باشید | چهارشنبه (4 بهمن) |
| نمک یدار تصفیه شده را به مقدار کم در آخر پخت به غذا اضافه کنید. | پنجشنبه (5 بهمن) |
| نمکدان سر میز یا سفره نیارید. | جمعه (6 بهمن) |
| نمکهای رنگی(صورتی، آبی و بنفش و)و سنگ نمک سلامتی شما را به خطر می اندازند. | شنبه (7 بهمن) |
| روزانه دو لیوان شیر بخورید، خواب بهتر با مصرف لبنیات بیشتر | یکشنبه (8 بهمن) |
| لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد | دوشنبه (9 بهمن) |
| شیر یک میان وعده بسیار مغذی برای افزایش یادگیری و رشد بهتر دانش آموزان است. | سه شنبه (10 بهمن) |
| مصرف لبنیات خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. | چهارشنبه (11 بهمن) |
| مصرف لبنیات به کنترل فشار خون کمک می کند. | پنجشنبه (12بهمن) |
| مصرف لبنیات از کوتاه قدی کودکان پیشگیری می کند. | جمعه (13 بهمن) |
| سیستم ایمنی خود را با مصرف ماست قوی کنید | شنبه (14 بهمن) |
| بهترین منبع کلسیم شیر و لبنیات است | یکشنبه (15 بهمن) |