|  |  |
| --- | --- |
| **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)** |