

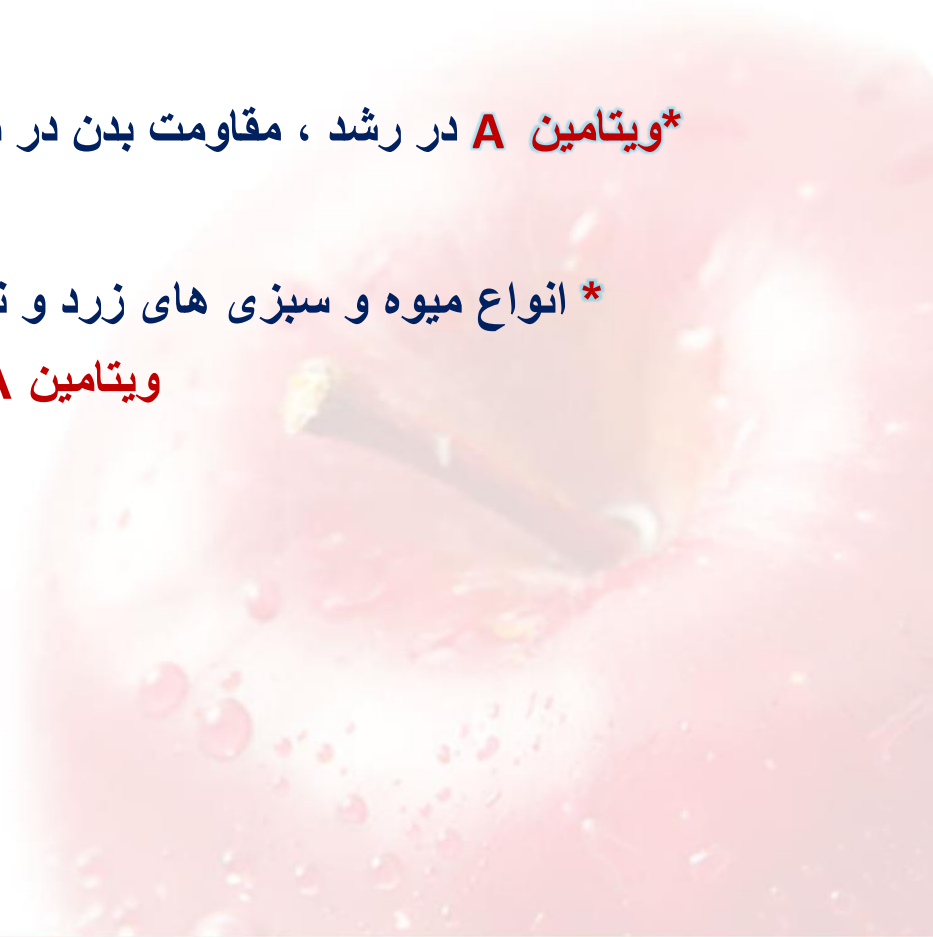
ویتالمین ها



ویتامین A

***ویتامین A** در رشد ، مقاومت بدن در برابر بیماری ها و سلامت چشم نقش دارد.

* انواع میوه و سبزی های زرد و نارنجی، جگر، کره، زرده تخم مرغ سرشار از **ویتامین A** می باشد.



ویتامین D

* با توجه به اینکه شما دانش آموزان در سنین رشد هستید کمبود **ویتامین D** می تواند رشد استخوانی را مختل کند.

* تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی **ویتامین D** در بدن ما می شود.



آهن

* یکی از مواد غذایی مهم که باید به بدن برسد آهن است.

* گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، عدس، اسفناج، پسته، خرما، کشمش، زرده تخم مرغ و... سرشار از آهن می باشد.

* آهن برای رشد و سلامتی بدن ، بهبود یادگیری ضروری است .



کم خونی

✱ یعنی: کاهش آهن بدن

✱ نشانه های کم خونی: رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، تاری دید، ضعف، خستگی، کم حوصلگی، بی اشتها، سوزن سوزن شدن انگشتان دست و پا

بنابراین:

برای جلوگیری از کم خونی به دانش آموزان استفاده از مواد غذایی سرشار از آهن را در برنامه غذایی روزانه توصیه می کنم.



ید

- * یک ماده لازم برای رشد می باشد.
- * کمبود ید می تواند موجب کاهش قدرت یادگیری دانش آموزان شود.
- * بهترین راه جلوگیری از کمبود ید مصرف نمک یددار است.



روی

* کمبود روی موجب کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد دانش آموزان می شود.

* گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها سرشار از روی می باشد.

