

شیرهای غنی شده با ویتامین دی
مصرف کنید زیرا این ویتامین برای
جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.





روزانه حداقل ۲ واحد لبنیات از نوع کم چرب مصرف کنید ، زیرا با مصرف ۲ واحد محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی کلسیم علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه این گروه منبع خوبی هم از پروتئین ، مواد معدنی و ویتامین های مختلف هستند.



قبل از مصرف پنیر های
سنتی که دارای نمک
زیاد هستند حتما ۲ تا
۳ ساعت قبل آن را در
آب قرار دهید.



مصرف روزانه لبنیات (شیر،
ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای
تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی
استخوان ضروری است.

مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر،
دوغ و کشک) را افزایش دهید. می توانید
از شیر به عنوان یک نوشیدنی میان وعده
به صورت ترکیب با میوه استفاده کنید.



از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک)
پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.

به جای شیرهای طعم دار ، شیر کاکائو
و شیر نسکافه که دارای قند هستند ،
از شیرهای ساده استفاده کنید.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا، واحد تغذیه و امور دارویی

علی رغم شایعات نادرست در بین
مردم، شیرهای پاکتی مدت دار
بدون نگهدارنده هستند.

شیر غیر پاستوریزه را باید ۱۰ دقیقه در حال همزدن بجوشانید که دچار بیماری تب مالت نشوید.