

به نام خدا

**در این فایل آموزشی در مورد اهمیت برنامه مکمل یاری  
و لزوم اجرای آن در گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال  
صحبت خواهد شد.**

**گروه هدف:**

**معلمین، مراقبین بهداشت، مدیران، دانش آموزان،  
کارکنان بهداشتی و کارکنان سایر بخش های توسعه**

**تهیه و تنظیم توسط: رعنا شاهرخی فر**

**برنامه بهبود تغذیه جامعه**

**منبع: دستورالعمل های ارسالی وزارت بهداشت،**

**درمان و آموزش پزشکی**

**پاییز ۱۴۰۰**



برنامه مکمل یاری مدارس برای چه  
گروه سنی اجرا می شود؟

در حال حاضر طبق برنامه کشوری و  
بخشنامه های ارسالی وزارت بهداشت،  
برای دانش آموزان **دوره اول و دوم**  
**متوسطه ( ۱۲ تا ۱۸ سال )** لازمه  
که برنامه مکمل یاری با ویتامین  
دی و آهن انجام بشه.





در برنامه مکمل یاری چه مکمل هایی توزیع می شود و دوز مصرفی چقدر است؟

طبق این برنامه لازمه که هر دانش آموز دختر هفته ای یک عدد قرص آهن حاوی ۶۰ میلی گرم آهن المنتال به مدت ۱۶ هفته و تمام دانش آموزان دختر و پسر ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی به مدت ۹ ماه مصرف کنند.



سلام، من زهرا هستم و ۱۳ سالمه،  
چرا باید مکمل مصرف کنم؟



شما دانش آموزان آینده سازان جامعه و عامل پیشرفت اجتماعی و اقتصادی کشور عزیزمون ایران هستید و **قطعا تغذیه متعادل یکی از مهم ترین عوامل یادگیری محسوب همیشه.** در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد نیاز به بعضی از مواد مغذی افزایش پیدا می کنه. کمبود آهن و ویتامین دی در سراسر جهان و به ویژه در نوجوانان نسبت به سایر گروه های سنی شایع تره. پس نیاز هست که حتما مکمل مصرف بشه.

ببخشید من یه سوال داشتم،  
مگه کمبود آهن چه عوارضی داره ؟



کمبود آهن در این دوران باعث کاهش توان  
ذهنی و قدرت یادگیری، افت تحصیلی و خستگی  
زودرس، ضعف و بی حالی، سرگیجه، سردرد،  
بی اشتها و افزایش ابتلا به بیماری ها همیشه.



من وقتی قرص آهن مصرف می کنم  
حالت تهوع میگیرم چیکار کنم...؟



بهترین زمان مصرف قرص آهن در میان وعده ها  
همراه با منابع ویتامین سی مثل انواع میوه ها به  
ویژه مرکبات هست ولی در صورتی که عوارض  
گوارشی مثل **درد معده، تهوع، اسهال یا یبوست** به  
وجود بیاد بهتره که قرص آهن رو بعد از غذا و با  
معده پر مصرف کنید.



خیلی ممنونم.

سلام من علی هستم و ۱۸ سالمه،  
ویتامین دی چه نقشی در بدن داره؟

ویتامین دی، یکی از انواع ویتامین های محلول در چربی که چرخش مقادیر کافیه این ویتامین در بدن باعث **حفظ سلامت استخوان ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی** همیشه.



کمبود ویتامین دی چه عوارضی داره؟

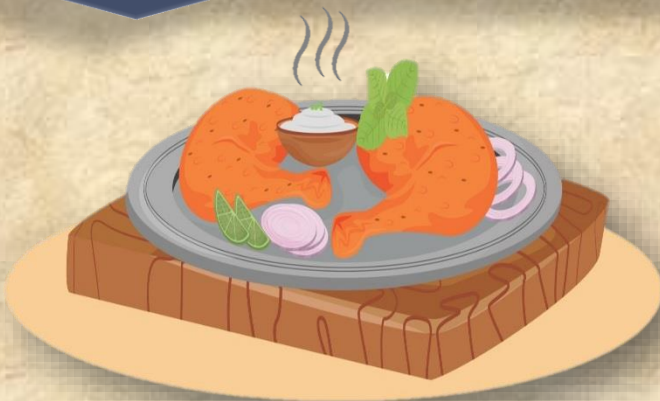
کمبود ویتامین دی با افزایش خطر ابتلا به سرطان، دیابت نوع یک، پوکی استخوان و کاهش سیستم ایمنی بدن همراهه که **احتمال ابتلا به کرونا رو چندین برابر بیشتر میکنه...**



سلام من سارا هستم و ۱۷ سالمه ،  
شنیدم که بهترین منبع ویتامین  
دی نور مستقیم افتاب هست، پس  
چه نیازی به مصرف مکمل داریم ؟

بله درسته، منابع غذایی ویتامین دی بسیار  
محدوده مثل ماهی سالمون و یا به طور مرتب  
مصرف نمیشن مثل دل و قلوه، همینطور استفاده  
از نور مستقیم آفتاب به خاطر آلودگی هوا و  
استفاده از کرم های ضد آفتاب باعث ساخته شدن  
ویتامین دی نمیشه. **پس بهترین راه حل مصرف  
مکمل ویتامین دی هست.**

برای جذب بهتر، توصیه میشه که مکمل ویتامین  
دی را همراه با وعده های اصلی غذا مثل صبحانه،  
ناهار یا شام مصرف کنید.






سلام من مادر فاطمه هستم، یکم در مورد مصرف مکمل ویتامین دی نگرانم چون دوز مصرفی خیلی بالاست. ممکنه مسمومیت ایجاد کنه ... ???

سلام. وقتتون بخیر. بینید وقتی ماهانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف بشه، روزانه کمتر از ۲ هزار واحد از این ویتامین دریافت میشه، در صورتی که اگر کسی روزانه بیشتر از ۴ هزار واحد مصرف کنه ممکنه دچار عوارضی مثل ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ بشه... !! پس با مکمل یاری ماهیانه ۵۰ هزار واحد بین المللی ویتامین دی عملاً شاهد این عوارض نخواهیم بود. نگران نباشید.



ممنون از توضیحاتتون



سلامت و تندرست باشید