



راهنمای مکمل یاری با آهن و ویتامین D
در مدارس

"ویژه پرسنل بهداشتی و مراقبین سلامت در مدارس"

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	آهن چیست ؟
۴	چه عواملی موجب کم خونی فقر آهن می شود؟
۷	چه افرادی در معرض خطر کمبود آهن و کم خونی قرار دارند؟
۸	عوارض کم خونی فقر آهن چیست؟
۹	چگونه افراد مبتلا به کمبود آهن و کم خونی فقر آهن را شناسایی کنیم؟
۱۰	پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن
۱۰	۱-۱ آموزش تغذیه و اصلاح تن تغذایی
۱۱	۱-۲ منابع غذایی آهن
۱۲	۱-۳ عوامل مهم در جذب آهن
۱۳	۱-۴ آنچه دختران باید بدانند
۱۴	۲- آهن یاری
۱۷	۳- کنترل بیماریهای عفونی وانگلی
۱۷	۴- غنی سازی مواد غذایی
۱۸	چند نکته برای معلمین گرامی
۱۹	ویتامین D (نقش، علل کمبود، افراد در معرض خطر، منابع، عوارض)
۲۱	راههای پیشگیری از کمبود ویتامین D
۲۴	منابع