

آغاز طرح آهن یاری از مهر ماه ۱۳۹۴

برنامه ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان دختر دبیرستانی از طریق آموزش تغذیه و آهن یاری هفتگی

توزیع قرص آهن ۱۶ عدد در ۱۶ هفته

با توجه به دستورالعمل ارسالی از مرکز بهداشت شمال غرب تهران وابسته به دانشگاه علوم پزشکی ایران توزیع قرص آهن برای تمام مدارس متوسطه اول و دوم دخترانه به طور هماهنگ از مهرماه آغاز می گردد.

همکاری مدیران محترم جهت دریافت به موقع قرص ضروری می باشد .

نکات قابل توجه :

- با توجه به این که ساعت آموزشی خاصی برای آموزش بهداشت و تغذیه در واحدهای درسی منظور نشده است، جهت ارتقاء آگاهی دانش آموزان می توان از زمان هایی مانند برنامه آغازین صبح، اقامه نماز، درس تنوری ورزش، درس زیست شناسی و.... استفاده کرد.
- این طرح در کل دبیرستان های دخترانه کشور انجام می شود. پایلوت این طرح ابتدا در ساوجبلاغ انجام شد در طی این طرح مشخص شد که مصرف ۱۶ عدد قرص آهن باعث ارتقای مناسب میزان هموگلوبین دانش آموزان و در نهایت ارتقای سطح سلامت آنان می شود. در این طرح قرص های آهن (دوز پیشگیری) به تعداد ۱۶ عدد در ۱۶ هفته (هفته ای یک قرص) به دانش آموزان داده می شود.

-توزیع قرص بین دانش آموزان به صورت هفتگی یک عدد به مدت ۱۶ هفته متوالی، بعد از صرف میان وعده (قرص آهن نباید پس از مصرف شیرخورده شود) به دانش آموزان داده شود. برای هر کلاس بهتر است یک روز خاص جهت توزیع قرص در نظر گرفته شود. به طور مثال روزهای یکشنبه برای کلاس اول، روز دوشنبه برای کلاس دوم. در این زمینه پیشنهاد می گردد این برنامه در یک تابلو یا کاغذ نوشته شده و در دفتر مدرسه به دیوار نصب شود تا در معرض دید همگان باشد.

توصیه ها :

❖ در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز - مرغ - ماهی - تخم مرغ - سبزیجات مثل جعفری و اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنند .

همراه با غذا سالاد ، شامل گوجه فرنگی - کاهو - کلم - فلفل سبز دلمه ای و یا سبزیجات تازه (سبزی خوردن) وبعد از غذا میوه جات بخصوص مرکبات که حاوی ویتامین ث می باشد استفاده کنند . ویتامین ث جذب آهن غذا را افزایش می دهد .

❖ اگر حتی مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی اضافه کنند جذب آهن افزایش پیدا می کند .

❖ در برنامه غذایی کودکان ونوجوانان خود از انواع خشکبار مثل توت خشک - برگه آلو - انجیر خشک - کشمش و . . . که منابع خوبی از آهن می باشند بعنوان میان وعده استفاده کنند .

❖ ممکن است فردی دچار کمبود آهن باشد اما هنوز میزان هموگلوبین خون او کاهش نیافته باشد . بنابراین اگر فردی دائما " احساس خستگی و ضعف می کند ممکن است دچار کمبود آهن باشد و باید به پزشک ارجاع داده شود

❖ کمبود آهن در دوران تحصیل موجب کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی می شود

معاونت پرورشی و تربیت بدنی

کارشناسی سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی