

آموزش مصرف ویتامین D3 در مدارس



آموزش ویتامین D3 یکی از مهمترین مباحث در حیطه ی بهداشت و تغذیه مدارس که نقش بسیار مهمی در استحکام استخوان ها، دندان ها و رشد قدی نوجوانان دارد. بدین منظور در روز چهارشنبه مورخ 24 فروردین 1401، رابط بهداشت مدارس پایگاه فاز 3 مارلیک اقدام به آموزش اهمیت و نحوه ی مصرف ویتامین D به مدارس تحت پوشش خود کرده و ضمن تاکید بر اهمیت و تاثیر این ویتامین بر روی سلامت استخوان ها، ضرورت استفاده از این مکمل در همه گروه های سنی بالای 12 سال به صورت یک عدد 50 هزار یونیت در ماه را از واجبات دانسته و خاطر نشان کرد به دلیل نوع پوشش، دریافت نور خورشید به صورت مستقیم که یکی از اجزای اصلی تولید ویتامین D در بدن است، امکان پذیر نبوده لذا باید از مصرف این ویتامین پراهمیت غافل نباشیم.