

## برنامه آهن یاری دختران دانش آموز راهنمایی و دبیرستانی

آهن اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون است. اگر برای ساختن گلبولهای قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، بدن برای ساختن گلبولهای قرمز از ذخایر آهن خود استفاده می نماید. اگر کمبود دریافت آهن ادامه پیدا کند



آهن اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون است. اگر برای ساختن گلبولهای قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، بدن برای ساختن گلبولهای قرمز از ذخایر آهن خود استفاده می نماید. اگر کمبود دریافت آهن ادامه پیدا کند، ذخایر آهن بدن تخلیه شده و کم خونی فقر آهن بروز می کند. کم خونی فقر آهن و عوارض ناشی از آن مثل کاهش سیستم ایمنی، پایین آمدن ضریب هوشی و قدرت یادگیری و... تمام آحاد مردم مخصوصاً زنان، کودکان و نوجوانان را با خطر جدی مواجه می کند. کمبود آهن و کم خونی فقر آهن یکی از مهمترین مشکلات تغذیه ای و بهداشت عمومی در جهان بشمار می رود. در این میان دختران نوجوان به دلیل وضعیت خاص فیزیولوژیکی شان در اثر کم خونی ناشی از فقر آهن و عدم تامین به موقع آن ممکن است با مشکلات بسیار زیادی مواجه شده و سلامتی شان در زمینه های مختلف جسمی و روانی و اجتماعی به

مخاطره افتد، لذا تامین به موقع آهن خون و در حد مطلوب نگه داشتن آن برای دختران نوجوان دانش آموز علاوه بر افزایش قدرت و کارآیی تحصیلی و یادگیری مدرسه ای در جهت ارتقای سلامت فردی و اجتماعی شان در آینده به عنوان مادر نیز یک امر مهم و ضروری است و بهترین زمان کنترل آن هم در آستانه بلوغ و اوایل سنین راهنمایی و دبیرستان می باشد. باتوجه به اینکه دختران امروز مادران فردا هستند، لذا اطمینان از دریافت کافی آهن در این دوران علاوه بر بهبود تکامل توانایی های شناختی، ذخایر آهن را برای دوران بارداری در آینده فراهم می کند. برنامه ارتقا، سطح سلامت دانش آموزان دختر دبیرستانی و راهنمایی از طریق آموزش تغذیه و آهن یاری هفتگی گام موثری در پیشگیری از این کمبود، پرورش مادرانی توانمند و نسلی سالم در بر خواهد داشت.

هدف کلی: ارتقا سطح سلامت دانش آموزان دختران دبیرستانی و راهنمایی

اهداف اختصاصی:

۱- افزایش آگاهی و اصلاح عادات غذایی دانش آموز دختر دبیرستانی و راهنمایی در زمینه تغذیه صحیح و درجهت پیشگیری از فقر آهن و آنمی ناشی از آن

۲- تامین ذخایر آهن بدن دانش آموزان

۳- پیشگیری از کمبود آهن و کمخونی ناشی از فقر آهن در دختران سنین بلوغ

الف- گروه هدف

کلیه دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی و دبیرستانی

ب- زمان و محل اجرای برنامه

در مناطق شهری و روستایی و درکل مدارس راهنمایی و دبیرستانی دخترانه در شهرستان مرآغه

لینک مطلب در سایت : <http://mrqums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=24>