

بسمه تعالی



انجمن ارتقای سلامت و شیوه زندگی سالم  
[www.hphla.org](http://www.hphla.org)

# شیر غذایی برای تمام عمر

میرکبیر موسویان پور  
مدیر عامل انجمن ارتقای سلامت و شیوه زندگی سالم

حمیده سرمست  
کارشناس دفتر ارتباطات و آموزش سلامت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار.....

فصل اول: شیر و فرآورده‌های لبنی.....

○ تعریف شیر.....

○ ترکیب شیر.....

○ فرآورده‌های شیر.....

- ماست.....

- دوغ.....

- خامه و سرشیر.....

- کره.....

- پنیر.....

## فصل دوم: همه نیازمند شیر هستند

○ خوردن شیر برای گروه‌های مختلف سنی.....

○ خوردن شیر برای مردان و زنان.....

○ گنجاندن شیر در برنامه غذایی روزانه.....

- کودکان در خانه.....

- دانش‌آموزان در مدرسه.....

- کارکنان در اداره.....

- .....رانندگان در محل کار.....
- .....کشاورزان در مزرعه.....
- .....کارگران و شاغلین در مشاغل زیان آور.....

### فصل سوم: روند تولید و مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی

- روند تولید و مصرف شیر در نقاط مختلف جهان.....
- روند تولید و مصرف شیر و فرآورده‌های آن در ایران.....
- مصرف شیر و فرآورده‌های آن در روستاها.....
- مصرف شیر و فرآورده‌های آن در شهرها.....

### فصل چهارم: سلامت شیر و فرآورده‌های لبنی

- اطمینان از سلامتی شیر و فرآورده‌های لبنی.....
- مشخصات شیر سالم و علایم فساد آن.....
- فرآورده‌های لبنی سالم و علایم فساد آنها.....
- افزودنیهای شیر و فرآورده‌های آن.....
- توصیه‌ها و پیشنهاداتی برای مصرف شیر.....