



به نام خدا

۱۷ مهرماه روز جهانی تخم مرغ

شعار امسال: هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل است، بلکه یک عنصر لاینفک برای تولید بسیاری از غذاهاست. سالهاست که تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل مطرح می‌باشد. بر مبنای تحقیقات وسیع در جهان مصرف تخم مرغ برای تأمین سلامت افراد توصیه می‌شود.

خواص تخم مرغ و فواید مصرف آن:

- ۱- تخم مرغ منبع مهم و غنی از کولین است که نقش بسیار مهمی در تکامل جنین دارد.
 - ۲- کولین موجود در تخم مرغ توانایی یادگیری در دوران زندگی را تقویت می‌کند.
 - ۳- خوردن یک تخم مرغ در روز به ویژه وقتی همراه با میوه و سبزیجات مصرف گردد سبب ۱۸٪ کاهش احتمال انواع سرطان می‌شود.
 - ۴- زرده تخم مرغ غنی‌ترین و مهم‌ترین منبع تامین بتاکاروتن‌ها در حفاظت سلول‌های چشم از آسیب‌های مختلف می‌باشد.
 - ۵- زرده تخم مرغ یکی از منابع خوب آهن و کلسیم است و همچنین منبع ویتامین A و D ویتامین‌های گروه B می‌باشد.
- با گرمی داشت روز جهانی تخم مرغ شما والدین گرمی را به بازدید از فعالیتهای گروهی دانش‌آموزان دعوت می‌نماییم:





















خانه کودک















