جدول لیست مكمل هاي مورد نياز گروه هاي سني و فيزيولوژيك

|  |  |
| --- | --- |
| گروه ستی | نام مکمل |
| شروع از روز 3 تا 5 تولد تا پايان 24 ماهگي روزانه یک سی سی | قطره مولتي ويتامين يا ويتامين آ+د |
| قطره آهن از پايان 6 ماهگي تا پايان 24 ماهگي روزانه یک میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن تا حدکثر 15 میلی گرم آهن المنتال معادل 15 قطره؛ قرص آهن برای مادران باردار، شروع از هفته 16 بارداري تا پايان بارداري و مادران شيرده، از زمان زايمان تا سه ماه بعد از زايمان روزانه یک عدد و دختران نوجوان 12 تا 18 سال به مدت 16 هفته در طول هر سال تحصيلي هفته ای یک عدد | قطره/ قرص آهن يا سولفات فرو |
| مادران باردار؛ شروع از هفته 16 بارداري تا 3 ماه بعد اززايمان و مادران شيرده تا سه ماه بعد از زايمان روزانه یک عدد | مولتي ويتامينمينرال حاوي 150 ميکروگرم يد |
| به محض اطلاع از بارداري و يا ترجيحاً سه ماه قبل از شروع بارداري تا پايان بارداري روزانه نصف قرص یک میلی گرمی | قرص اسيدفوليک |
| نوجوانان سن مدرسه (18-12 سال)، جوانان، میانسالان و سالمندان؛ ماهیانه یک عدد | پرل ویتامین د 50 هزار واحدی |
| سالمندان روزانه یک عدد | قرص کلسیم/ کلسیم د (حاوی 500 میلی گرم کلسیم/ 400 یا 500 واحد بین المللی ویتامین د) |