



بسمه تعالی

برگزاری وبینار سفره سالم برای خانواده مناسب و تغذیه مناسب در دوره امتحانات

وبینار "سفره سالم برای خانواده سالم" با حضور جناب آقای دکتر منصور رضایی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی) در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ ساعت ۱۶ در کارسنگ دبیرستان فرزانه خان ۲ برگزار گردید.

وبینار ابتدا با پخش قرائت قرآن کریم و سرود ملی آغاز گردید. در ادامه سرکار خانم دلیر معاونت محترم آموزشی ضمن خوش آمدگویی به شرکت کنندگان در وبینار، از آقای دکتر بابت قبول زحمت تشکر نمودند.

سپس آقای دکتر رضایی بحث خود را با عنوان خود مراقبتی آغاز و در مورد تغذیه سالم بویژه در دوره آلودگی هوا و نیز تغذیه مناسب در دوره امتحانات ادامه دادند.

ایشان ضمن تاکید بر داشتن تنوع غذایی و تشریح هرم غذایی اصول تغذیه صحیح را توضیح دادند. همچنین به نقش محیط (داروها، بی تحرکی، ...) و رفتار (استفاده از غذاهای کارخانه ای، تند خوری، پر خوری و...) بر سوء تغذیه پرداختند در پایان نیز اجتناب از غذاهای شور، چرب و توجه به خواب به موقع و دوری از استرس را توصیه فرمودند.

