



به نام خدا

### گزارش آموزش تغذیه سالم

با توجه به اهمیت تغذیه سالم در سنین نوجوانی و بایدها و نبایدهای رژیم های غذایی در این دوره، از سرکار خانم

رحیمیان کارشناس تغذیه روز ۱۴۰۱/۷/۱۸ در دبیرستان فرزانهگان ۲ دعوت به عمل آمد .

ایشان در جلساتی که با کلاسهای پایه دهم داشتند در مورد مکمل های غذایی، توجه به میان وعده ها، مقایسه رژیم

های غذایی اصولی و غیر اصولی و اهمیت وعده ها غذایی توصیه هایی ایراد نمودند

در پایان نیز به سوالات مطرح شده توسط دانش آموزان، پاسخ داده شد.

