



برگزاری کارگاه آموزشی "تغذیه سالم ، شیوه زندگی سالم " در مرکز آموزش فنی و حرفه ای
شماره ۳ تبریز

کارگاه آموزشی "تغذیه سالم ، شیوه زندگی سالم "همزمان با هفته جوان در مرکز آموزش فنی و حرفه ای شماره ۳ تبریز با
حضور کارکنان و کارآموزان برگزار گردید .

همزمان با هفته جوان صورت گرفت :

برگزاری کارگاه آموزشی "تغذیه سالم ، شیوه زندگی سالم " در مرکز آموزش فنی و حرفه ای
شماره ۳ تبریز

کارگاه آموزشی "تغذیه سالم ، شیوه زندگی سالم "همزمان با هفته جوان در مرکز آموزش فنی و حرفه ای شماره ۳ تبریز با حضور کارکنان و
کارآموزان برگزار گردید .

به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان آذربایجان شرقی ، غفاری ، رئیس مرکز آموزش فنی و حرفه ای شماره ۳
تبریز گفت : هدف از برگزاری دوره آموزشی "تغذیه سالم ، شیوه زندگی سالم" آشنایی خانواده ها با روش های مناسب تغذیه و کاهش ابتلا
به بیماری های ناشی از تغذیه های نامناسب عنوان کرد .

سرکارخانم بهشتی ، کارشناس ستادی سلامت جوانان و نوجوانان مجتمع دکتر شاد پور ، به مضرات مصرف بیش از حد نمک و روغن و مواد
غذایی پروتئینی سوسیس و کالباس و عدم استفاده از آنها در برنامه غذایی خانواده ها اشاره کرد.

وی در پایان به فرمول محاسبه سلامت وزنی بدن BMI اشاره کرده و افزود : خانواده ها می توانند با محاسبه این فرمول ، نسبت به سلامتی
بدن خود اقدامات لازم را به انجام دهند .

لینک مطلب در سایت : <http://eatvto.ir/?MID=21&Type=News&id=2584>