



وبینار الگوی غذای سالم (غذاهای گیاهی) ویژه مربیان با مشارکت دپارتمان و صنایع غذایی تربیت مربی کرج

وبینار الگوی غذای سالم (غذاهای گیاهی) ویژه مربیان با مشارکت دپارتمان و صنایع غذایی تربیت مربی کرج

وبینار الگوی غذای سالم (غذاهای گیاهی) ویژه مربیان با مشارکت دپارتمان و صنایع غذایی تربیت مربی کرج

به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان آذربایجان شرقی، وبینار الگوی غذای سالم (گیاهخواری) با هدف آشنایی با گروه های اصلی غذایی در هرم غذایی و میزان توصیه شده مصرف هر گروه در روز، تعیین شاخص توده بدنی، آشنایی با انواع گیاهخواری و برنامه ریزی برای شروع گیاهخواری، منابع پروتئین، کلسیم، چربی گیاهی، فواید گیاهخواری، تهیه انواع شیرهای گیاهی، تهیه چند نوع غذای گیاهی با قارچ و سویا و اصلاح الگوی مصرف نمک، چربی، مایعات، شیرینی ها برگزار شد.

شایان ذکر است؛ سرکار خانم مریم احباب، مربی همکار مرکز آموزش فنی و حرفه ای خسروشاه به عنوان مدرس در این وبینار حضور داشتند.