


بسپج ملی تغذیه سال ۱۳۹۹
با شعار
تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

مصرف کم قند و نمک و چربی 	میوه و سبزی های رنگارنگ جهت تقویت سیستم ایمنی 
استفاده از گروه های غذایی متنوع در برنامه غذایی روزانه 	نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند 

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم:
nut.behdasgt.gov.ir
 معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه

شبه ۱۶ دی ۱۳۹۹ - 07:57

آغاز بسپج ملی تغذیه سالم با شعار

تغذیه سالم برای پیشگیری از بیماری کرونا

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، برنامه های هفته بسپج ملی تغذیه سالم، امسال با شعار تغذیه سالم برای پیشگیری از بیماری کرونا در تمامی مراکز بهداشتی و خانه های بهداشت شهرستان مراغه همزمان با سراسر کشور برگزار گردید.

خانم مرتضوی، کارشناس مسئول گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه ضمن اعلام این خبر افزود: یکی از مهمترین راه های پیشگیری از بیماری کرونا، توجه به داشتن تغذیه سالم و مناسب می باشد تا ضمن افزایش سیستم ایمنی بدن، نیازهای تغذیه ای مورد نیاز را تامین کند. ایشان با اشاره به ضرورت توجه به مصرف کم مواد قندی و چربی، مصرف زیاد میوه و سبزیجات، مصرف آب و مایعات و مواد غذایی مقوی و مغذی را از اصول مهم پیشگیری از کرونا برشمردند و ضمن اشاره به برگزاری برنامه های آموزشی در تمامی مراکز بهداشتی و خانه های بهداشت، هفته ملی تغذیه سالم را بهانه ای برای توجه ویژه همگان به اصول تغذیه سالم برای فرد و خانواده برشمردند.