

تقرير عن ندوة تثقيفية بعنوان " التغذية السليمة أثناء العمل والدوام الدراسي "

مكان الإنعقاد : قاعة فاركو بالمبنى الإدارى بالكلية

تاريخ الإنعقاد: الإثنين الموافق 2023/9/25

عدد الحضور : (23)

برعاية كريمة من السيد الأستاذ الدكتور / شريف يوسف خاطر رئيس الجامعة والسيد الأستاذ الدكتور / محمد عطية البيومي نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وقائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة. وريادة السيدة الأستاذ الدكتور / منال محمد إبراهيم عيد عميد الكلية ، والسيد الأستاذ الدكتور / هانى إبراهيم قناوى وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة تم عقد ندوة تثقيفية بعنوان " التغذية السليمة أثناء العمل والدوام الدراسي " والتي حاضر فيها السيدة الدكتور / الزهراء مطاوع مدرس بقسم الصناعات الغذائية بكلية الزراعة جامعة المنصورة.



بدأت السيدة الدكتور / الزهراء مطاوع الحديث عن موضوع الندوة .

أولاً: أطعمة يفضل تناولها أثناء العمل:.

- الخضروات
- المكسرات والفواكه
- تناول الكاكاو أو الشيكولاتة الداكنة
- أهمية تناول وجبة الفطار يوميا
- أهمية شرب الكثير من الماء وإستبدال المشروبات الغازية والمشروبات المنبهة بالماء والفاكهة

ثانياً: أطعمة يفضل تجنبها أثناء العمل

- الإفطار مرة واحدة وتحديد الكمية
- المشروبات الغازية
- مشروبات الطاقة
- الوجبات السريعة

ثالثاً: الخطوات السبعة الأساسية للتغذية السليمة



(ثقّف نفسك - تناول وجبة غداء ذكية - صمّم روتين - وجبات خيفة - سجل ما تأكله - لا تتجاهل الوجبات - شرب الماء)

رابعاً: أفكار لوجبات خيفة لتناولها بالعمل

خامساً: الأطعمة والوجبات الصحية التي يجب أن يتناولها طلاب المدارس

وكيل الكلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د / هانى إبراهيم قناوى