

تقرير عن ندوة تثقيفية بعنوان " التغذية السليمة وضبط الوزن وطرق التحكم "

مكان الإنعقاد : قاعة فاركو بالمبنى الإدارى بالكلية

تاريخ الإنعقاد: الأربعاء 2023/9/27

عدد الحضور : (24)

برعاية كريمة من السيد الأستاذ الدكتور / شريف يوسف خاطر رئيس الجامعة والسيد الأستاذ الدكتور / محمد عطية البيومى 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 وبحضور السيد الأستاذ الدكتور/ ممدوح الششتاوى تم عقد ندوة تثقيفية بعنوان " التغذية السليمة وضبط الوزن وطرق التحكم " والتي حاضر فيها السيد الدكتور / محمد الغريب أخصائى التغذية العلاجية.



بدأت فعاليات الندوة بكلمة السيد الأستاذ الدكتور / هانى إبراهيم قناوى وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالترحيب بالسادة الحضور مؤكداً أن الصحة الجيدة لا تأتى إلا باتباع نظام غذائى متوازن فالتغذية السليمة هى أفضل وسيلة لتحقيق نمط حياة صحى.



- ثم بدأ السيد الدكتور / محمد الغريب الحديث عن التغذية العلاجية موضحا أن هدفها الأساسي تدعيم الشخص بالعناصر الغذائية الصحية اللازمة للجسم لكي يتناسب الوزن مع الطول.

النصائح الهامة للتغذية السليمة في حالة أمراض السكر والضغط

- الخضروات الطازجة.
- الفاكهة الطازجة.
- الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان.
- الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والمكسرات.
- البروتينات الخالية من الدهون مثل اللحم الأحمر والدجاج.

وكيل الكلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د / هانى إبراهيم قناوى