



برگزاری جشنواره «غذای سالم» به مناسبت هفته سلامت

به مناسبت هفته سلامت و همزمان با مراسم نواخته شدن زنگ سلامت در مدرسه شاهد مهدیه تبریز، جشنواره غذای سالم نیز در این مدرسه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از مرکز بهداشت استان، مهندس فتح اله پورعلی، مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در خصوص این جشنواره گفت: جشنواره های غذا در سرتاسر استان در برنامه های مختلف یا در بطن کمپین های مختلف برگزار می شود که این بار به مناسبت فرا رسیدن هفته سلامت به صورت نمادین در مدرسه شاهد مهدیه تبریز برگزار شد.

وی ادامه داد: هدف ما از برپایی جشنواره غذای سالم، فرهنگ سازی الگوی تغذیه سالم در آشپزی و پخت و پز خانوارها است که هرچه در پخت و پز تغذیه سالم را رعایت کنیم، قدم های مفیدی برداشته ایم؛ اگر اقلامی که انتخاب می کنیم درست باشند، غذای ما سالم خواهد بود و تغذیه سالم فرد را تامین می کنیم.

پورعلی خاطرنشان کرد: کاهش، نمک، روغن و شکر و افزایش استفاده از لبنیات، میوه و سبزی، ماهی، پروتئین و حبوبات در دایره های غذاهای جشنواره مهم است و این آیتم ها در نظر گرفته شده و در انتهای جشنواره از افرادی که غذاهای سالم تری پخته اند، تقدیر می شود.





