



مراسم برگزاری صبحانه سالم توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز در دبیرستان دخترانه معلم

مراسم برگزاری صبحانه سالم توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز در دبیرستان دخترانه معلم

دکتر نعمتی مدیر اداره نظارت برمواد غذایی، آشامیدنی استان آذربایجان شرقی تاکید کرد:

دانش آموزان، همیاران سلامت در خانواده ها هستند

به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز مراسم صبحانه سالم در دبیرستان دخترانه معلم واقع در کوی شهید توانا تبریز برگزار گردید. در ابتدای مراسم در بین دانش آموزان دبیرستان بسته صبحانه سالم توزیع شد..

دکتر محبوب نعمتی گفت: دانش آموزان به عنوان نسل آینده و جامعه سازان کشور همیاران سلامت در خانواده ها محسوب می شوند .

دکتر نعمتی در برنامه ی صبحانه ی سلامت در دبیرستان معلم تبریز اظهار کرد: این برنامه به مناسبت روز جهانی غذا برگزار می شود و از طرف سازمان بین الملل به این نام نام گذاری شده است .

وی افزود: روز جهانی غذا که چنانچه از نام آن پیدا است، اهمیت غذا را به عنوان مهمترین نیاز انسان بیان می کند و ما نیز باید این را مورد توجه قرا دهیم که غذا به عنوان مهمترین منبع

تامین کننده ی انرژی از سلامت کافی برخوردار باشد .

وی با اشاره به شعار امسال به مناسبت روز جهانی غذا گفت: با در نظر گرفتن این شعار که آب و هوا در حال تغییر است و غذا و کشاورزی نیز باید تغییر کند، از شما دانش آموزان انتظار داریم تا در راستای نشر این پیام ما را یاری کنید .

نعمتی عنوان کرد: غذا به عنوان مهمترین نیاز انسان باید طبق برنامه های تعیین شده و در سه وعده یا به طور مکرر و در حجم کم خورده شود .

وی بیان کرد: با توجه به بحران های خشکسالی و کمبود آب، باید شیوه ی تغذیه ی خود را با توجه به این تغییرات سازگار کرده و تطبیق دهیم .

وی متذکر شد: وزارت بهداشت نیز همواره سیاست های جدی را در راستای ارتقا و بهبود تغذیه ی مردم به اجرا درآورده است و با در نظر گرفتن این نکته که مهمترین دلیل مرگ و میر در ایران

بیماری های قلبی و عروقی است، از این نکته نیز نباید غافل شد که نوع تغذیه در پیشگیری از بروز این بیماری ها نقش بسزایی دارد .

نعمتی افزود: اگر در سال های گذشته، بیماری هایی مانند سکته ی قلبی در سنین میانسالی و پیری به سراغ افراد می آمد، امروزه این قبیل بیماری ها در سنین جوانی و 20الی 30 سالگی دامن گیر افراد می شود، چنانچه امروزه شاهد بروز سکته های قلبی در میان جوانان هستیم .

وی با اشاره به مصرف بی رویه ی نمک، شکر و چربی ها گفت: اصلاح الگوی تغذیه و مصرف مواد غذایی ما را در جهت سلامتی بیشتر و بیماری کم تر یاری خواهد کرد .

وی افزود: در تهیه ی مواد غذایی باید اصولی مانند توجه به برچسب و نشان سلامت و استاندارد را مورد توجه قرار داد و این برچسب به منزله ی چراغ راهنمایی عمل کرده و با رنگ های خود نشانگر

میزان کالری موجود در هر سهم از محصولات و اطلاعات مربوط به میزان نمک، چربی، و اسیدهای چرب ترانس با توجه به محدوده ی تغذیه ای آن ها با رنگ های قرمز، نارنجی و سبز است .

در پایان مراسم مسابقه ای درخصوص برچسب های مواد غذایی، آشامیدنی اجرا گردید و به نفرات برتر هدایایی اهدا گردید.