

## مراسم برگزاری صبحانه سالم توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه 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 بر مواد 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 خانوادهها محسوب می‌شوند .

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

وی افزود: روز جهانی غذا که چنانچه از نام آن پیدا است، اهمیت غذا را به عنوان مهمترین نیاز انسان بیان می‌کند و ما نیز باید این را مورد توجه قرار دهیم که غذا به عنوان مهمترین منبع تامین کننده 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 برنامه‌های تعیین شده و در سه وعده یا به طور مکرر و در حجم کم خورده شود .

وی بیان کرد: با توجه به بحران‌های خشکسالی و کمبود آب، باید شیوه‌ی تغذیه‌ی خود را با توجه به این تغییرات سازگار کرده و تطبیق دهیم .

وی متذکر شد: وزارت بهداشت نیز همواره سیاست‌های جدی را در راستای ارتقا و بهبود تغذیه‌ی مردم به اجرا درآورده است و با در نظر گرفتن این نکته که مهمترین دلیل مرگ و میر در ایران بیماری‌های قلبی و عروقی است، از این نکته نیز نباید غافل شد که نوع تغذیه در پیشگیری از بروز این بیماری‌ها نقش بسزایی دارد .

نعمتی افزود: اگر در سال‌های گذشته، بیماری‌هایی مانند سکته‌ی قلبی در سنین میانسالی و پیری به سراغ افراد می‌آمد، امروزه این قبیل بیماری‌ها در سنین جوانی و ۲۰ الی ۳۰ سالگی دامن‌گیر افراد می‌شود، چنانچه امروزه شاهد بروز سکته‌های قلبی در میان جوانان هستیم .

وی با اشاره به مصرف بی‌رویه‌ی نمک، شکر و چربی‌ها گفت: اصلاح الگوی تغذیه و مصرف مواد غذایی ما را در جهت سلامتی بیشتر و بیماری کم‌تر یاری خواهد کرد .

وی افزود: در تهیه‌ی مواد غذایی باید اصولی مانند توجه به برچسب و نشان سلامت و استاندارد را مورد توجه قرار داد و این برچسب به منزله‌ی چراغ راهنمایی عمل کرده و با رنگ‌های خود نشانگر میزان کالری موجود در هر سهم از محصولات و اطلاعات مربوط به میزان نمک، چربی، و اسیدهای چرب ترانس با توجه به محدوده‌ی تغذیه‌ای آن‌ها با رنگ‌های قرمز، نارنجی و سبز است .

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

لینک مطلب در سایت : <http://www.tbzmed.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=3304>