

برپایی جشنواره غذا به مناسبت هفته سلامت در خانه بهداشت دهگردان

به مناسبت دومین روز از هفته سلامت جشنواره غذا در خانه بهداشت دهگردان برگزار شد .

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان فیروزکوه در روز سه شنبه مورخ 2 اردیبهشت ماه جشنواره غذا با محوریت غذای سالم ، غلات کامل ، لبنیات سبزیجات و پروتئین ها جهت افراد تحت پوشش خانه بهداشت دهگردان برگزار گردید . لازم بذکر است که در این جشنواره غذاهای تهیه شده توسط کارشناس تغذیه مورد بررسی قرار گرفته و 3 نفر به عنوان منتخب جشنواره در نظر گرفته شدند و در ادامه آموزش در خصوص تغذیه سالم ، فواید مصرف غلات کامل و لبنیات توسط کارشناس تغذیه ارائه شد . همچنین آموزش هایی در خصوص مهارت های زندگی (کنترل خشم ، مدیریت استرس ، نوجوان سالم ، اسطوره های خشم ، تکنیک های مدیریت خشم و استرس ، عوارض خشم و استرس ، فرزندپروری نیز توسط روانشناس ارائه شد .