



وبینار آموزشی تغذیه و سلامت جوانان

شرکت کنندگان : اساتید ، کارکنان و دانشجو معلمان

مهموهای وینار :



✓ گروه های غذایی

✓ نکات تغذیه ای برای داشتن تمرکز بیشتر و موفقیت در آزمون ها در دوران دانشجویی :

عوامل تقویت کننده حافظه

عوامل تضعیف کننده حافظه

✓ ریسک فاکتورهای تغذیه ای بیماری های غیر واگیر و مشکلات تغذیه ای در جوانان:

اضافه وزن و چاقی

✓ تغذیه و اختلالات روانی شایع در جوانان:

پیشنهادهای کلی تغذیه ای برای کاهش افسردگی و استرس و اضطراب

مواد غذایی بهبود دهنده افسردگی ، استرس و اضطراب

تاریخ برگزاری: ۹۹/۱۲/۹
ساعت ۱۰-۱۲

لینک شرکت در وینار : <http://vc.cfu.ac.ir.443/khuzestan>

برگزار کننده : مرکز بهداشت استان خوزستان

