

به نام خدا

موضوع وینار : راهکارهای رژیم درمانی

تعداد نفرات شرکت کننده : 67 نفر تاریخ: 99/12/3

گروه هدف : دانش آموزان سه پایه ، اولیای دانش آموزان و دبیران

نام مدرس : سرکار خانم فاطمه شرفی

اهم مطالبی که توسط مدرس بصورت پاورپوینت ارائه و تشریح گردید :

چاقی شکمی ، عوارض و خطرات آن در دانش آموزان:

همه چیز با خوردن گلوکز اضافی شروع می شود. (نان ، برنج، ماکارونی، شیرینی ها ، شکلات)

سرنوشت گلوکز در بدن :

1- دهان : آغاز هضم و جذب کربوهیدرات توسط آمیلاز بزاقی

2- روده : افزایش ترشح انسولین به دلیل مقدار زیاد گلوکز در خون

شروع خطر : دیابت، پرفشاری خون و چربی خون (نواحی شکم ، دور کمر، باسن، ران ها و اطراف سایر احشاء داخلی )

راههای کنترل چاقی :

1- تذکر ندهید.

2- وعده های غذایی را حذف نکنید.

3- قند، شکر ، پولکی و نبات را بصورت کامل حذف کنید .

4- از وعده شام برنج حذف شود.

5- چی را چه وقت بخورید.

6- مصرف هله هوله ها مدیریت شود.

7- باور درمانی

در پایان بصورت پرسش و پاسخ جلسه خاتمه یافت.

سرکار خانم فاطمه شرفی  
مدرس ارشد تغذیه و رژیم درمانی  
مدرس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

موضوع وینار:  
چاقی شکمی  
عوارض و خطرات آن در دانش آموزان  
راهکارهای رژیم درمانی

وبه دهیان، دانش آموزان و اولیا

پخش کننده: ۱۳۹۹ / شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۰۰۰۰۰۰

جلسه آموزش خانواده در فضای مجازی (اسکای روم) برگزار می گردد.  
برای شرکت در وبساز در لینک زیره صورت همان راه نوسه

<https://www.skyroom.online/ch/fatranaganamin3/taqdriz99>

وبساز آنلاین اسکای روم (اسکای روم) دوره دوم