


www.setarehkavir.com

تنها دارنده تندیس طلایی حمایت از حقوق مصرف کنندگان در صنعت نساجی



شعبه بجنورد:
بلوار امام خمینی، بعد از میدان کارگر چهارراه ۱۵ خرداد (قیام)
روبروی بانک ملی تلفن: ۰۵۸-۳۲ ۲۲ ۴۰ ۸۷

شعبه قزوین:
خیابان شهید مطهری، روبروی بانک کشاورزی
تلفن: ۰۵۱-۴۷ ۲۲ ۸۵ ۴۵-۴۷ ۲۲ ۴۶ ۳۶ فکس: ۰۵۱-۴۷ ۲۲ ۴۶ ۳۶



فروش ویژه محصولات MVM و CHERY
به مناسبت سالروز پیروزی انقلاب اسلامی

تحويل فوری، بدون سود، فروش اقساطی

مدل ۹۷

نمایندگی فروش و خدمات پس از فروش

۳۹۷ غلام

مراجعه حضوری: صبح از ساعت ۹ الی ۱۳، عصر از ساعت ۱۷ الی ۲۰

بجنورد: میدان خرمشهر
شیروان: نبش چهارراه قائم (ع)
خدمات پس از فروش: ۳۲ متری شهر بازی، روبروی پارک موتور شهری


جدول مسابقه بزرگ بسیج ملی تغذیه

با قدردانی از همراهی شما در پیگیری و مطالعه مطالب آموزشی بسیج ملی تغذیه که از سوی گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراين در روزنامه وزین «خراسان شمالی» منتشر شد، بر اساس وعده منتظر ارسال رمز جدول مسابقه بزرگ بسیج ملی تغذیه به شماره پیامک ۰۵۴۲۰۹۵۰۰۰ به همراه مشخصات شما تا ۱۰ بهمن ماه ۹۶ هستیم. به قید قرعه به کسانی که رمز جدول مسابقه را به درستی برای ما ارسال کنند، یک دستگاه دوچرخه (برای نفر نخست)، ۵ تخته پتو و ۵ دستگاه لوازم خانگی اهدا خواهد شد. رمز جدول از به ترتیب کنار هم قرار دادن حروف خانه های شماره گذاری شده به رنگ قرمز به دست می آید.


۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

۱- غذایی که حاوی حبوبات و سبزیجات است.
۲- گروهی از مواد غذایی که نقش تامین انرژی را در بدن بر عهده دارند.
۳- ویتامین موجود در گروه غلات.
۴- حداکثر روزانه مصرف نمک برای هر فرد چند گرم است؟
۵- کدام گروه غذایی سرشار از کلسیم است؟
۶- حداقل مصرف سبزیجات چند واحد در روز است؟
۷- یکی از فرآورده های گروه لبنیات می باشد.
۸- نمک بد دار علاوه بر نور، باید از این عامل هم دور نگاه داشته شود.
۹- آب میوه نسبت به میوه تازه چه مقدار فیبر دارد؟
۱۰- شیر تازه را به مدت چند دقیقه در حال هم زدن باید جوشانند؟
۱۱- ماده ای که همراه فیبر از رسوب چربی در دیواره رگ جلوگیری می کند.
۱۲- ماده مغذی ضروری برای رشد و ترمیم بافت های بدن به شمار می رود به همین دلیل، مواد سازنده بدن نامیده می شوند که از اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری تشکیل شده اند.
۱۳- یکی از انواع لبنیات.
۱۴- یکی از حبوبات مغذی.
۱۵- از گروه سبزیجات.
۱۶- بیماری قند خون.
۱۷- در هنگام خرید نمک به چه مشخصه ای باید توجه شود؟

۱۸- اسیدی که در روغن جامد وجود دارد.
۱۹- باعث افزایش حرکات روده شده و از بیوست جلوگیری می کند.
۲۰- ماده ای که در پوست حبوبات وجود دارد و موجب نفخ می شود.
۲۱- از میوه های پاییزی.
۲۲- سبزی ها علاوه بر ویتامین، سرشار از این مواد هستند.
۲۳- ارگان حیاتی بدن.
۲۴- مهمترین یون خارج سلولی در بدن انسان.
۲۵- چربی خون.
۲۶- از عوارض شایع مصرف زیاد نمک است.
۲۷- برای غنی سازی غذا هایی مانند برنج، می توان آنها را به غذا اضافه کرد.
۲۸- پروتئین این ماده غذایی، با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد.
۲۹- یکی از روش های مناسب پخت و پز غذا.
۳۰- مایع حیات.
۳۱- درصد کلسیم بدن در کجا قرار دارد؟
۳۲- مواد غذایی گوشتی، علاوه بر پروتئین و آهن، این ریز مغذی را هم دارند، به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند.
۳۳- برای مصارف غذایی، همواره باید از این نوع نمک استفاده کرد.
۳۴- میوه کال.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان



چاقی یا سلامتی؟ انتخاب با شماست!
بسیج ملی تغذیه ۳۰-۱۵ دی ماه ۱۳۹۶
معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفراين - گروه بهبود تغذیه جامعه