

## كلية التربية تقيم فعاليات نادي نحو صحة افضل

أقامت كلية التربية بالزلفي ممثلة بأمانة نشاط الطالبات فعاليات نادي نحو صحة أفضل حيث أقيمت عدة أركان اشتملت على ركن للغذاء المتوازن الصحي حيث اهتم بتوعية الطالبات عن العادات الصحية السليمة ، وركن للوزن المثالي حيث اهتم هذا الركن بقياس الوزن ومعرفة مدى ملائمته مع الطول ، وركن للأغذية المذكورة بالقران .

كما تمت استضافة براعم الروضة العاشرة بتنسيق ومتابعة من وحدة النشاط ممثلة بمشرفة النادي الصحي ا. زكية العتيبي

ومشاركة قسم رياض الأطفال حيث تم تطبيق برامج متكامل للغذاء الصحي لأطفال الروضة

حيث حظي هذا النادي بمشاركه فعالة من الطالبات حيث بلغ عدد المشاركات ما يقارب ٥٠ طالبة ..

**طحين البر**  
طحين البر (الكامل) أعلى في القيمة الغذائية من الطحين الأبيض لأنه في الطحين الأبيض تم إزالة القشرة والجنين اللذين يحتويان على البروتين والأملاح والفيتامينات ، يستخدم لصنع المعجنات والخبز الأسمر وبعض الحلويات وكذلك في الوصفات الشعبية .

ما الفرق بين الطحين الأبيض والطحين البني ؟ وأيضا أفضل ؟

نوع الطحين	الوزن
الطحين الأبيض	5 كيلوغرام
الطحين البني	44 كيلوغرام
الطحين الأصفر	170 كيلوغرام
الطحين البني	160 كيلوغرام
الطحين البني	470 كيلوغرام

الطحين البني من الطحون الخبز البر على الإملح المعدنية والفيتامينات التي لا يمكن إزالتها ، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف ، مما يجعله خياراً صحياً للخبز .