

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 ؟ وأيها أفضل ؟
يحتوي طحين البر على الألياف الغذائية والفيتامينات والبروتين ، كما أنه خالي من السكر والدهن ، كما أنه خالي من الغلوتين ، مما يجعله خياراً صحياً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الغلوتين أو مرض القولون العصبي .

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