**عناوین روزهای پویش ملی تغذیه سالم با شعار " روغن مناسب، غذای سالم،خانوداه سالم"**

|  |  |
| --- | --- |
| **عناوین روزها** | **روزهای هفته** |
| **روغن و میزان مورد نیاز روزانه**  | **شنبه (17 آذر)** |
| **قلب سالم با مصرف روغن مناسب** | **یکشنبه (18 آذر)** |
| **نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب** | **دوشنبه (19 آذر)** |
| **روغن کانولا ، روغن سلامتی** | **سه شنبه (20 آذر)** |
| **روغن و باورهای نادرست**  | **چهارشنبه (21 آذر)** |
| **نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب** | **پنجشنبه (22 اذر)** |
| **روغن گیاهی یا حیوانی**  | **جمعه (23 آذر)** |
| **روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن** | **شنبه (24 آذر)** |
| **مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی** | **یکشنبه (25 آذر)** |
| **روغن و کنترل وزن** | **دوشنبه( 26 آذر)** |
| **حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن**  | **سه شنبه( 27 آذر)** |
| **روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن** | **چهارشنبه( 28 آذر)** |
| **روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها** | **پنجشنبه( 29 آذر)** |
| **روغن و نگهداری و مصرف صحیح آن** | **جمعه ( 30 آذر)** |