



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

برعاية السيدة عميد كلية التربية للبنات

أ.م.د. أثمار شاكر مجيد الشطري المحترمة

وإشراف رئيس قسم الاقتصاد المنزلي

أ.م. علياء سعد عبد الرحمن المحترمة

يقيم القسم تحت شعار

**« الثقافة الغذائية اسلوب حياة »**

ندوته العلمية الموسومة

**( الثقافة الغذائية لطالبات الاقتصاد المنزلي**

**للحد من فايروس كورونا )**

يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٥

الساعة التاسعة والنصف صباحا

في قاعة المناقشات

الدعوة عامة للجميع

## محاور الورشة

- الثقافة التغذوية والصحة العامة.
- الغذاء الصحي لحياة صحية سليمة.
- الانماط الغذائية والاصابة بالأمراض المزمنة والوبائية.
- دور الثقافة التغذوية في اختيار واعداد الطعام.
- العادات الغذائية الصحية واثرها في الاصابة بالامراض وبفايروس كورونا.



## أهداف الورشة

- ترسيخ مفهوم الثقافة التغذوية في المجتمع.
- نشر الوعي الغذائي للحد من الاصابة بالامراض.
- تحسين الانماط والعادات الغذائية للفرد.
- تصحيح المفاهيم التغذوية الخاطئة.



## شروط المشاركة

- أن تكون أوراق العمل ضمن محاور الندوة.
- تقدم أوراق العمل مطبوعة على ورق (A4) وبحجم خط ١٤.
- أن لا تقل عدد صفحات ورقة العمل عن (٤) صفحات ولا تزيد عن (١٠) صفحات.
- من شروط منح الشهادة: المشاركة الفعلية في ورقة العمل.
- اخر موعد لأستلام اوراق العمل هو ٢٠٢٣/١١ /٢٨

ترسل على الايميل

shahba\_kazal@coeduw.uobaghd

ad.edu.iq

تصميم

م.باهرة محمود جعفر

## اللجنة العلمية

١. أ. شهباء خزل ذياب / رئيساً
٢. أ. فاطمة فائق جمعة / عضواً
٣. م.د. وئام عبد الواحد / عضوا
٤. م. اشراق جهاد خضير / عضوا

## اللجنة التحضيرية

١. أ.م. وداد فاضل عباس / رئيساً
٢. م.د. ظافر علي محمد حسين / عضوا
٣. م. باهرة محمود جعفر / عضوا
٤. م. شيماء خليل فضيل / عضوا
٥. م.بشرى حنشل عبدالله / عضوا منسقا

## اللجنة الاعلامية

١. م.م. رشا علي رسول / رئيساً
٢. م.م. رواسي مهند علي/ عضوا

## المقدمة

تعرف الثقافة الغذائية بأنها مجموعة شاملة من المعتقدات والعادات والتقاليد المتعلقة بالطعام وطرق تحضيره وتقديمه، وهي تختلف من بلد لآخر ومن منطقة لآخرى اعتماداً على العوامل الاجتماعية والثقافية والدينية والاقتصادية والبيئة المحيطة بالمجتمع.

وتلعب الثقافة التغذوية دوراً هاماً في تحديد نمط الحياة الغذائي للفرد والمجتمعات وتؤثر على الصحة العامة، حيث انها يمكن ان تؤدي الى تطوير عادات غذائية غير صحية، مثل الافراط في تناول الاطعمة العالية بالسكريات والدهون المشبعة والملح، الذي يؤدي الى زيادة خطر الاصابة بالأمراض المزمنة.

كما انها تلعب كذلك دوراً جوهرياً في تعزيز السلوكيات الغذائية الصحيحة للوقاية من أمراض عدة ارتفعت معدلاتها بشكل ملحوظ في أيامنا هذه، ومنها البدانة وأمراض القلب والسكري والسرطان وغيرها من الامراض. فهي تهدف إلى المحافظة على الصحة وتجنب الكثير من الأمراض المنتشرة والخطيرة، وأن لها تأثيراً مؤكداً على معدلات عمر الإنسان، وقد أوضح العلم الحديث مؤخراً كيفية تأثير الغذاء على كل أعضاء الجسم.

وعليه تبرز الحاجة إلى تعزيز الثقافة الغذائية ونشرها على نطاق أوسع، بدءاً من الأجيال الصاعدة التي يترك التوجيه والإرشاد أثراً أكبر لديها.