

## عناوین روزهای پویش ملی تغذیه سالم با شعار "روغن مناسب، غذای سالم، خانوده" "سالم"

| عنوان روزها                              | روزهای هفته       |
|--|-------------------|
| روغن و میزان مورد نیاز روزانه            | شنبه (۱۷ آذر)     |
| قلب سالم با مصرف روغن مناسب              | یکشنبه (۱۸ آذر)   |
| نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب        | دوشنبه (۱۹ آذر)   |
| روغن کاتولو ، روغن سلامتی                | سه شنبه (۲۰ آذر)  |
| روغن و باورهای نادرست                    | چهارشنبه (۲۱ آذر) |
| نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب | پنجشنبه (۲۲ آذر)  |
| روغن گیاهی یا حیوانی                     | جمعه (۲۳ آذر)     |
| روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن | شنبه (۲۴ آذر)     |
| مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی         | یکشنبه (۲۵ آذر)   |
| روغن و کنترل وزن                         | دوشنبه (۲۶ آذر)   |
| حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن      | سه شنبه (۲۷ آذر)  |
| روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن      | چهارشنبه (۲۸ آذر) |
| روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها     | پنجشنبه (۲۹ آذر)  |
| روغن و نگهداری و مصرف صحیح آن            | جمعه (۳۰ آذر)     |