



SARVAJANIK  
UNIVERSITY

INCLUSIVE | INTEGRATED | INNOVATIVE

# Sarvajanic University, Surat

Gujarat State

National Service Scheme ( NSS )



## राष्ट्रीय पोषण माह Celebration

**11 September 2024**

In association with

**Indian Association for Parenteral and Enteral Nutrition  
(Surat Chapter)**



**IAPEN INDIA  
ASSOCIATION**

For  
Parenteral and Enteral Nutrition  
**SURAT CHAPTER**



SARVAJANIK  
UNIVERSITY

INCLUSIVE | INTEGRATED | INNOVATIVE



Sarvajanik University successfully celebrated **राष्ट्रीय पोषण माह** on **11 September 2024**, reinforcing the importance of nutrition and health awareness. The event was conducted in association with the Indian Association for Parenteral and Enteral Nutrition (Surat Chapter). The interactive and informative session was led by expert faculties Dr. Bidita Shah, Ms. Amita Tambekar, and Ms. Heen Hardasani.

The objective of the event was to educate and engage participants on crucial aspects of nutrition, anemia prevention, growth monitoring, and the " **पोषण भी, पढ़ाई भी** " (PBPB) initiative.

**The event focused on the following key themes:**

- **Anemia Awareness and Prevention**
- **Discussion on the causes, symptoms, and preventive measures for anemia.**
- **Importance of iron-rich diets and supplementation strategies.**
- **Growth Monitoring**
- **Methods to track growth and development in children.**
- **Role of proper nutrition in ensuring healthy physical and cognitive growth.**
- **Poshan Bhi Padhai Bhi (PBPB)**
- **Emphasis on the connection between good nutrition and better learning outcomes.**
- **Strategies to integrate nutrition awareness within educational institutions.**
- **Overall Nutrition and Balanced Diet**
- **Discussion on essential nutrients required for a balanced diet.**
- **Importance of dietary diversity and local food sources.**



## Workshop Highlights

### Expert Talks & Knowledge Sharing:

The invited experts provided in-depth knowledge on various nutritional aspects and addressed common misconceptions about diet and health.

### Interactive Q&A Session:

Participants actively engaged in discussions, asking questions related to nutrition, dietary practices, and policy initiatives.

### Practical Demonstrations:

Real-life examples and case studies were shared to highlight the impact of nutrition on overall well-being.

### Conclusion

**राष्ट्रीय पोषण माह** celebration at Sarvajani University successfully raised awareness about the critical role of nutrition in health and development. The expert-led discussions and interactive sessions helped participants gain valuable insights into anemia prevention, growth monitoring, and holistic nutrition.

The event concluded with a vote of thanks, appreciating the efforts of the organizing team, the guest speakers, and the enthusiastic participation of students and faculty members. Sarvajani University remains committed to promoting health and nutrition awareness through such initiatives in the future.



SARVAJANIK  
UNIVERSITY

INCLUSIVE | INTEGRATED | INNOVATIVE







SARVAJANIK  
UNIVERSITY

INCLUSIVE | INTEGRATED | INNOVATIVE



## HEALTH TIPS

# ક્ષાર, ખાંડ-ખરાબ ચરબી વાળું ફૂડ ખાવાથી હાડકા ખરાબ થાય પોષણ શિક્ષણ સેમિનારનું આયોજન કરાયું

સિટી રિપોર્ટર . સુરત

IAPEN INDIA સુરત ચેપ્ટર દ્વારા સાર્વજનિક યુનિવર્સિટી અને NSS યુનિટના સહયોગથી રાષ્ટ્રીય પોષણ માસ 2024ની ઉજવણી અંતર્ગત પોષણ શિક્ષણ સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ફેમિલી ફિઝિશિયન અને ક્લિનિકલ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ ડૉ. બિદિતા શાહે વિદ્યાર્થીઓને ભારતમાં ચેપી અથવા ચેપી રોગોની સરખામણીમાં બિન-ચેપી રોગો અથવા જીવનશૈલીના વિકારોના વધતા વ્યાપ અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. આ પ્રસંગે તેઓએ જણાવ્યું હતું કે, વધુને વધુ યુવાન વયસ્કો હાયપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા સહિતની બીમારીનો ભોગ બની રહ્યા છે. ભારત કુપોષણના બેવડા બોજનો સામનો કરી રહ્યું છે. જેમાં એનિમિયા જેવા સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોની ઉણપનો સમાવેશ થાય છે.

ત્યારબાદ તેઓએ ખાદ્ય જૂથોનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું અને રોજિંદા જીવનમાં સંતુલિત આહારનું આયોજન કેવી રીતે કરવું જોઈએ તે બાબતે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને માહિતી આપવામાં

આવી હતી. તેઓ જણાવ્યું હતું કે, જંક ફૂડ જેમાં ક્ષાર, ખાંડ અને ખરાબ ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે જે જીવનશૈલીની વિકૃતિઓ અને હાડકાના બગાડ માટે વાસ્તવિક ગુનેગાર છે.

યુવાનો મીડિયા અને સાથીદારોથી પ્રભાવિત થાય છે. તેથી ખાસ કરીને તેઓની કોલેજોમાં આરોગ્યલક્ષી જાહેરાતો અને આરોગ્યપ્રદ નાસ્તાની ઉપલબ્ધતા હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

અમિતા તાંબેકર, જેઓ રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન છે. તેમણે કેટોજેનિક આહાર, એટકિન્સ આહાર અથવા ખૂબ જ ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ આહાર જેમ કે, વિવિધ આહાર અંગેની મૂંઝવણને ખૂબ જ ઝીણવટપૂર્વક દૂર કરી અને ચેતવણી આપી હતી કે, આવા અત્યંત ફેડ આહારનું પાલન ન કરો જે પોષણની રીતે અપૂર્ણ હોય.

ત્યારબાદ મીના હરદાસાણીએ વિષય પર ઇન્ટરેક્ટિવ ક્વિઝ દ્વારા સમગ્ર શિક્ષણને આનંદપ્રદ બનાવ્યું હતું જેનો વિદ્યાર્થીઓએ ભરપૂર આનંદ માણ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં મોટી સંખ્યામાં સ્ટુડન્ટ્સ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

વિદ્યાર્થીઓનું માનવે આત્મિકતા  
સ્કૃતિ અભ્યાસ પુ બાલપ સંલક્ષના  
આનંદનું આનંદનું કુવો સુપુ  
અન ડાહ્યા જીવનના સપીલપ

કલા નવા  
માડા સંલક્ષના કંઈર-કંઈસ હતાકલાપ  
આનંદ માહત્તી નવા આ સંલક્ષના  
નવા કલા વિદ્યાર્થીઓનું બંડાઈ