

Cooking Demonstration for Young mothers

இளம்தாய்மார்களுக்கான சமையல் செயல்விளக்கம்

Nutrition for Mother and Children (14/07/2020)

Nutrition literacy:

- Nutrition literacy refers to the set of abilities needed to understand the importance of good nutrition in maintaining health.
- The first purpose of nutrition literacy is to understand food so that people improve their ability to make informed decisions concerning which foods, and in what quantities, is required to maintain health.
- This also includes an awareness of which foods to avoid and why. Today's consumers benefit from an unprecedented diversity of food products.

Goal குறிக்கோள் :

- To strengthen nutritional literacy in the community.
ஊட்டச்சத்து கல்வியறிவை வலுப்படுத்துதல்.
- To influence the knowledge, attitude and cooking practices of young mothers.
இளம் தாய்மார்களின் சமையல் அணுகுமுறை மற்றும் அவர்களின் அறிவை ஊக்குவித்தல்.
- To increase access to micronutrients amongst infants, young children and vulnerable mothers.
குழந்தைகள் மற்றும் இளம்தாய்மார்களின் நுண்ணுட்டச்சத்தை அதிகப்படுத்துதல்.

Programme நிகழ்ச்சி நிரல்:

- 02:45pm: Interfaith prayer by Volunteers.
சர்வசமய பிரார்த்தனை வழங்குபவர் தன்னார்வலர்கள்.
- 02:50pm: Introduction and Goals of the programme, Ms. Aiswarya, Receptionist
அறிமுகம் மற்றும் நிகழ்ச்சியின் குறிக்கோள் செல்வி ஐஸ்வர்யா, வரவேற்பாளர்.
- 03:00pm: Family Budget by Dr. S.R. Subramanian, Head of the Sustainable development, Shanti Ashram
குடும்ப வரவு செலவு டாக்டர் எஸ்.ஆர்.சுப்பிரமணியன், பெண்கள் மேம்பாட்டு திட்டத்தின் தலைவர் சாந்தி ஆசிரம்.
- 03:40pm: Question and Answer by கேள்வி மற்றும் பதில்
- 04:00pm: Introduction to the food platter by Ms. Ranisha, Nutrition counselor, & ICPH.
உணவுத்தட்டு அறிமுகம் வழங்குபவர் திருமதி.ரணிஷா, ஊட்டச்சத்து ஆலோசகர், ICPH
- 04:15pm: What are the Immune Booster Foods by Ms. Punitha Deivanayagam, Senior Volunteer, Shanti Ashram.
நோய் எதிர்ப்பு உணவுகள் என்ன, திருமதி புனிதா தெய்வநாயகம், மூத்த தன்னார்வலர், சாந்தி ஆசிரம்.
- 04:30pm: Question and Answer by Dr. Kezevino Aram, President of Shanti Ashram.
கேள்வி மற்றும் பதில் சாந்தி ஆசிரமத்தின் தலைவர் டாக்டர்.கேசி வினோ அறம்.
- 04:40pm: conclusion By Ms. Deepa lakshmi, Head of the Bala Shanti program, Shanti ashram.
நிறைவுரை வழங்குபவர் திருமதி.தீபாலட்சுமி, பாலா சாந்தி தலைவர், சாந்தி ஆசிரம்

Onsite session:

- 04:45pm Grand mother recipes by Ms. Punitha Deivanayagam, Senior Volunteer, Shanti Ashram.
பாட்டி சமையல் திருமதி புனிதா தெய்வநாயகம், மூத்த தன்னார்வலர், சாந்தி ஆசிரம்.

