



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان

۱۶ اکتبر روز جهانی غذا

16 October 2022

World Food Day

@Roozha365



ناهار

بین ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۴
دیرتر از ساعت ۱۶ نشود

شام

بین ساعت ۱۸ تا ۲۱
دیرتر از ساعت ۲۲ نشود

صبحانه

بین ساعت ۷ تا ۸:۳۰
دیرتر از ساعت ۱۰ نشود

فاصله زمانی ایده آل بین صبحانه و ناهار ۴ ساعت است
شام حداقل ۳ ساعت قبل از خواب