



KVA DAV COLLEGE FOR WOMEN, KARNAL

Directly Managed by DAV College Managing Committee, New Delhi
Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra
Affiliated with UGC 12(B) 2(f), Re-accredited 'A' Grade by NAAC

The Department of Home Science

(Under the aegis of IQAC)

in collaboration with

Total Nutrition- Diet Clinic, Yamunanagar, Haryana
organises

Five Days International Workshop (Online)

on

Nutritious Diet for Well Being

December 26-30, 2022

Concept Note

"The food you eat can be either the safest and the most powerful form of medicine or the slowest form of poison" - Wigmore, 2012.

A healthy lifestyle can be attained by maintaining a balanced and nutritious diet that has all the essential nutrients required for the body. Eating a healthy diet is all about feeling great, having more energy, improving health, and boosting the mood. Unless we maintain a proper diet for a healthy body, we may be prone to diseases, infection, or even exhaustion, therefore, good nutrition, physical activity and healthy body weight are essential parts of a person's overall health and well-being.

Eating nutritious food is the main step of keeping ourselves healthy. This five-days workshop aims at highlighting the importance of nutritious diet, various diseases, the healthy diet to be taken and the ways to improve our healthy habits for well-being and keeping ourselves fit. Therefore, those who are conscious about their health may join us through this online workshop.

Guidelines:

1. The workshop will be conducted in the evening according to IST, in an online mode.
2. Link to Register for the Workshop:
<https://forms.gle/wm9UcXyneLGoFuz7A>
3. After Registration, please join the WhatsApp group for further communication.
4. The details of workshop will be sent to all the registered participants via email and whatsapp group.
5. E-certificates will be provided to all the registered participants who attend the workshop on all five days and fill the Feedback Form.
6. For any query, please contact:
9416950554, 8800908575

No Registration Fee

Organizers:

PadamShree Dr. Punam Suri Ji
President, DAV CMC, New Delhi
Chief Patron

Ms. Santosh Bisla
Principal (Offg.)
Patron

Ms. Chitra
Founder Director, Total Nutrition-
Diet Clinic, YNR, Haryana
Co-Patron

Dr. Santosh Tikoo (Retd.)
Arya PG College, Panipat, Haryana
Dr. Neelam Kumari
Isabella Thoburn College, Lucknow, UP
Advisory Committee

Ms. Lakhwinder Kaur
Head, Dept. of Home Science
Convener

Dr. Deepti Sharma
Dept. of English
Coordinator

Ms. Mani, Ms. Renuka
Dept. of Home Science
Co-conveners

**Ms. Madhuri, Ms. Renu, Ms. Sanju,
Ms. Himani, Ms. Vasudha, Ms. Preety,
Ms. Monika & Ms. Khwaish**
Organising Committee Members



Online Five Days International multidisciplinary workshop on “Nutritious Diet For Well Being” from December 26 -30, 2022 in collaboration with total nutrition-diet Clinic, Yamunanagar, Haryana.

ओ३म्



Estd. 1958)

**KUMARI VIDYAVATI ANAND
DAV COLLEGE FOR WOMEN
RAILWAY ROAD, KARNAL - 132001**

DIRECTLY MANAGED BY DAV COLLEGE MANAGING COMMITTEE, NEW DELHI

Affiliated with Kurukshetra University Kurukshetra, Affiliated with UGC 2 (f) / 12 (B)
(Re-Accredited 'A' Grade by NAAC)

Selected under "Star College" Scheme
of Deptt. of Biotechnology,
Govt. of India

Ph: 0184-2253329, 2252429,
4063227, 4063264
M: 0829577743
Fax: 0184-2253329
E-mail: kvadavw@gmail.com
Visit us: www.kvadav.com
Facebook: kvadavkarnal

Ref.

Dated 30.12.2022

करनाल। केवीए डीएवी महिला महाविद्यालय में गृह विज्ञान विभाग की ओर से टोटल न्यूट्रीशियन डाइट क्लीनिक यमुनानगर हरियाणा के सहयोग से पांच दिवसीय ऑनलाइन बहु विषयक अंतरराष्ट्रीय कार्यशाला लगाई गई। कार्यशाला में न्यूट्रीशियन डाइट फॉर वेल बीइंग पर चर्चा हुई और छात्राओं को प्रशिक्षण दिया गया। कालेज प्राचार्या संतोष बिसला व मीनू शर्मा की देखरेख में सफल आयोजन हुआ। वर्कशॉप की संयोजक गृह विज्ञान विभाग की अध्यक्ष लखविंद्र कौर व समन्वयकर्ता डा. दीप्ति शर्मा ने अतिथिगणों व वक्ताओं का स्वागत किया। प्रथम दिन डिपार्टमेंट ऑफ होम साइंस केयूके हरियाणा की चेयरमैन डा. तरविंदरजीत कौर ने अध्यक्षीय संबोधन दिया। जीवन शैली विकार : आहार प्रबंधन विषय पर विचार विमर्श किया गया। मुख्य वक्ता असिसटेंट इंचार्ज होम साइंस इसाबेला थोर्न कॉलेज लखनऊ उत्तर प्रदेश ने कार्यशाला का शुभारंभ उदघाटन भाषण देकर किया। उन्होंने महिलाओं के संदर्भ में अल्जाइमर रोग में पोषण की भूमिका पर विचार व्यक्त किए। कार्यशाला में तीसरी वक्ता आहार विशेषज्ञ पूनम जागलान रहीं। उन्होंने भोजन के साथ अस्वास्थ्यकर संबंधों पर काबू पाने बारे बताया। कार्यशाला के दूसरे दिन मुख्य वक्ता डायटिशियन ऋचा जैसवाल एम्स नई दिल्ली ने महिलाओं का स्वास्थ्य-सामान्य पोषण संबंधी चुनौतियों और प्रबंधन बारे विस्तृत वर्णन किया। तीसरे दिन मुख्य वक्ता सीनियर डायटिशियन कंचर बेरी रही। उन्होंने मधुमेह को रोकने के लिए आहार और जीवन शैली बारे जानवर्धन किया। मुख् वक्ता आहार विशेषज्ञ नेहा गोयल ने बेहतर ग्रह के लिए स्तनपान का समर्थन बारे विचार रखे। चौथे दिन डा. श्रेष्ठा मुराल ने माहवारी कलंक रक्ताल्पता पर विचार रखे। चित्रा मेहता ने भोजन हमारे मस्तिष्क की प्रणाली से कैसे संबंधित है, इसके बारे बताया। पांचवे दिन डायटिशियन सिप्पी तनेजा ने खेल पोषण बारे