

Report on trip to Nanivahiyal Dharampur

08th March 2018

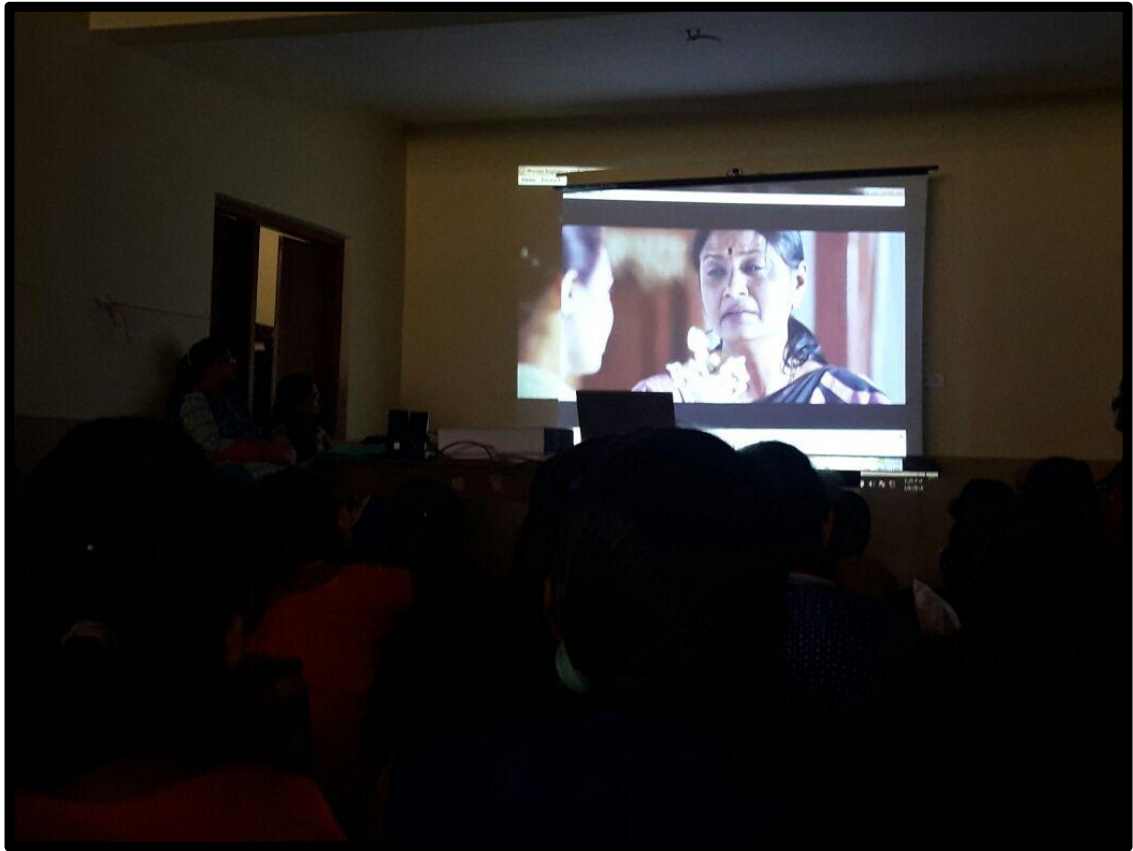
Women Development cell organised a trip to Ashram shala, nani vahiyal on **8th March 2019** to create awareness among females that women's health and hygiene is very important for females.

Female students of GP valsad were taken on a trip to ashram shala by bus from college premises. After reaching the site, all students and staff had a warm welcome. Initially we had our introduction and then a short video was shown there to all females. Hygiene kits were distributed among all girls of Ashram shala. Later on we all had an interactive session about female health and lifestyle. Our students explained in detail about healthy food and diet. Women empowerment were defined in several ways, including accepting women's viewpoints or making an effort to seek them, raising the status of women through education, awareness, literacy, and training

The trip was very interactive. Students and faculties discussed and shared their views and ideas with all females of ashram shala.







[CHART NO. 1] FOOD AND NUTRITION [ग्रन्थि खाद्य पोषण]

* खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है, जो कि हमारे शरीर को चलाने के लिए आवश्यक है।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।




PREPARED BY: Aishwarya A
 ENROLLMENT NO: 196210315501
 CLASS NO: CH₁

PREPARED BY: Yashwanth G
 ENROLLMENT NO: 196210306697
 CLASS NO: CH₁

* खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है, जो कि हमारे शरीर को चलाने के लिए आवश्यक है।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।

[CHART NO. 1] FOOD AND NUTRITION [ग्रन्थि खाद्य पोषण]

* खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है, जो कि हमारे शरीर को चलाने के लिए आवश्यक है।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।




PREPARED BY: Aishwarya A
 ENROLLMENT NO: 196210315501
 CLASS NO: CH₁

PREPARED BY: Yashwanth G
 ENROLLMENT NO: 196210306697
 CLASS NO: CH₁

[CHART NO. 2] Diet balance [पोषण संतुलन]

सही पोषण संतुलन



ENERGY SOURCES
 (1) CEREALS
 (2) MILK AND MILK PRODUCTS
 (3) EGGS (WITH CARE)
 (4) MEAT AND Poultry

PROTEIN SOURCES
 (1) MILK AND MILK PRODUCTS
 (2) EGGS
 (3) MEAT AND Poultry
 (4) FISH AND SEAFOOD

VEGETABLES AND FRUITS
 (1) GREEN LEAFY VEGETABLES
 (2) ORANGE AND CITRUS FRUITS
 (3) BERRIES
 (4) MANGOES AND GUAVAS

CEREALS
 (1) WHEAT
 (2) RICE
 (3) MAIZE
 (4) BARLEY

FOOD GROUPS
 (1) CEREALS
 (2) VEGETABLES AND FRUITS
 (3) PROTEIN SOURCES
 (4) ENERGY SOURCES

* खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है, जो कि हमारे शरीर को चलाने के लिए आवश्यक है।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।
 * हमें अपने खाने में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।

