

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الشريف مساعدي. سوق أهراس



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ينظم:

يوم تكويني لطلبة الليسانس والماستر حول:

# التغذية الصحية وبرامج التدريب

يوم: 8 ديسمبر 2022

المدرج 9 (ابتداء من الساعة 9 صباحا)

رئيس اليوم الدراسي: د. بن محمد أحمد

الإشراف العام: د. العيداني فؤاد

رئيس اللجنة التنظيمية: د. راشف عبد المومن

رئيس اللجنة العلمية: البروفيسور: ناصري محمد الشريف

## برنامج اليوم الدراسي:

فعاليات الافتتاح	9.00-9.30
آيات بينات من القرآن الحكيم	
النشيد الوطني الجزائري	
كلمة السيد رئيس اليوم الدراسي: د. بن محمد أحمد	
كلمة السيد مدير المعهد والمشرف العام: د. لعيداني فؤاد	
الأستاذ الدكتور: عبدلي فاتح	المدخلة النموذجية
فلسفة التغذية عند الرياضيين	10.00 – 9.30
د. بوعزيز علي	المدخلة الأولى
الغذاء الصحي المتوازن "المكونات والعناصر الأساسية"	10.15-10.00
د. شرابشة رفيقة	المدخلة الثانية
السرعات الحرارية، كيف، متى ولماذا؟	10.30-10.15
د. ناصري محمد الشريف	المدخلة الثالثة
الرياضة والتغذية: متى تفرض الرياضة نظام غذائي دون غيره؟	10.45-10.30
د. راشف عبد المومن	المدخلة الرابعة
التغذية السليمة للرياضيين	11.00-10.45
د. بن سايح سمير	المدخلة الخامسة
نموذج صحي ومتوازن لرياضي رفع الأثقال	11.15-11.00
د. لعيداني فؤاد	المدخلة السادسة
الغذاء الصحي للرياضيين "مفاهيم أساسية"	11.30-11.15
فعاليات الإختتام	12.00-11.30