# Nutrition Week 01 to 07-05-2021

**Name of The Activity: Nutrition Week**

**Date : 01 to 07-05-2021**

**Number of Participant: 40**

NSS Unit of BAM Khalsa College organized online nutrition week from 01 May 2021 to 07 May 2021. Where the students prepared different recipes on seven days including sweet Dish on the first day, Salad on the second day, shake on the third day, namkin dish on the fourth day, sprouts on the fifth day, vegetable soup on the sixth day and Menu card on the seventh day.L

ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ 'ਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਹਫ਼ਤਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਇਆ

ਗੜ੍ਹਸ਼ੰਕਰ, 13 ਮਈ-(ਰਾਕੇਸ਼)- ਬੱਬਰ ਅਕਾਲੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਗੜ੍ਹਸ਼ੰਕਰ ਵਿਖੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਪੋਸ਼ਣ ਹਫ਼ਤਾ ਮਨਾਉਂਦਿਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਫ਼ਤਾ ਭਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਿੱਠੇ, ਨਮਕੀਨ ਪਕਵਾਨ, ਸਲਾਦ, ਸ਼ੇਕ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਮੈਨਿਊ ਕਾਰਡ ਬਣਾਏ ਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਸੀਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲਾ, ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਦੂਜਾ ਤੇ ਨੇਹਾ ਧੀਮਾਨ ਤੇ ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਜਸਮੀਤ ਕੌਰ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ, ਮਨੀਸ਼ਾ ਰਾਣੀ, ਗੁਰਪਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਈਸ਼ਾ, ਬੰਦਨਾ ਦੇਵੀ, ਕਵਿਤਾ ਰਾਣੀ, ਅਮਨ ਰਾਣੀ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੌਰਵ ਨੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋ. ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਦੋਆਬਾ ਕਾਲਜ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਸਿੱਧਵਾਂ ਖੁਰਦ ਨੇ ਬਤੌਰ ਜੱਜ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।

**Youtube Link:**

**Day 1** https://youtu.be/1mHOOFqbbbk

**Day 2** https://youtu.be/oPIsGVlHmys

**Day 3** https://youtu.be/DP7BEROBTVw

**Day 4** https://youtu.be/iFNmyGTiCLs

**Day 5** https://youtu.be/OxL2fif0uUA

**Day 6** [https://youtu.be/c2ZSbTSSFYc](https://youtu.be/c2ZSbTSSFYc)

**Day 7** [https://youtu.be/-u86Va-CJMs](https://youtu.be/-u86Va-CJMs)