



B.3.5.13. 31 Mart 2022 tarihinde Sağlık Bilimleri Fakültesi tarafından düzenlenen “Ramazan’da Sağlıklı Beslenme Önerileri” Konulu panel



KIRSEHIR
AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
Yeni Türkiye'nin Yenilikçi Üniversitesi


ÜNİVERSİTEMİZ ÖĞRENCİ AKADEMİK ARAŞTIRMA




Üniversitemizde Ramazanda Sağlıklı Beslenme Önerileri isimli Panel Düzenlendi


Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından Ramazanda Sağlıklı Beslenme Önerileri isimli panel düzenlendi. 31 Mart 2022 tarihinde Ahi Evran Kongre ve Kültür Merkezi 15 Temmuz Milli İrade Salonunda gerçekleşen panele dekanlar, müdürler, akademik ve idari personel ile öğrenciler katıldı.

Panelin moderatörlüğünü yapan Doç. Dr. Muradiye Karasu Ayata, Beslenme ve Diyetetik Bölümü hakkında bilgiler vererek sağlıklı beslenmenin önemine değindi. Açık duygusunun gerekliliğine vurgu yapan Ayata, sadece Ramazan ayında değil hayatın her anında yüksek kalonli ve çetkiri yiyeceklerden uzak durulması gerektiğini vurguladı.





Arş. Gör. Diyetisyen Hikmet Bayam in konuşmasının ardından Arş. Gör. Diyetisyen Melike Yeğin söz alarak “Ramazanda Sağlıklı Beslenme Önerileri-II” başlıklı sunumunu gerçekleştirdi. Yeğin sunumunda, Ramazanda beslenme düzeninin etkilenmesi, sahurda kalkmanın önemi, Ramazan ayında yapılan beslenme hataları, Ramazanda sağlıklı beslenme önerileri, Ramazanda sağlıklı değişiklikleri, Ramazan sofralarına örnek menü gibi konulara değinen Yeğin, Ramazan ayında ağır yemekler yerine hafif yemekleri tercih etmek ve su tüketimine özen göstermek gerektiğini vurguladı.



Panel sonunda panelistler katılımcıların sorularını yanıtladı. Daha sonra Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Musa Özata, Moderatör Doç. Dr. Muradiye Karasu Ayata ile panelistler Arş. Gör. Diyetisyen Hikmet Bayam ve Arş. Gör. Diyetisyen Melike Yeğin'e teşekkür belgesi verdi.

01 Nisan 2022 tarihinde yayınlandı.