

in
yer

Sağlıklı Beslenme semineri düzenlendi

>> Babaeski Meslek Yüksekokulu'nda Sağlıklı Beslenme semineri gerçekleştirildi.

HABER MERKEZİ

Babaeski Meslek Yüksekokulunda 12-18 Kasım Obezite ve Diyabet Haftası kapsamında gerçekleştirilen Sağlıklı Beslenme semineri öğrencilerden yoğun ilgi gördü. Seminer salonunu dolduran öğrenciler, Özel Medikent Hastanesi personeli Diyetisyen Merve Ayyıldızlı'nın sunumunu dikkatle dinledi ve sorularını yöneltti.

Diyetisyen Ayyıldızlı, seminerde yemek ile beslenmek arasındaki farkları, sağlıklı bir öğünün nasıl oluşturulduğunu, basit porsiyon

hesabını, karbonhidrat ve protein dengesini ve doğru bilinen pek çok yanlış alışkanlıklar hakkında öğrencileri bilgilendirdi.

Ayyıldızlı ayrıca sunumunda, su içmenin önemine ve fast food tarzı atıştırma alışkanlıklarının zararlarına vurgu yaparken öğrenci bütçesi ile oluşturulabilecek sağlıklı menüler hakkında da

öğrencilere önemli tüyolar verdi. Seminer, Yüksekokul öğrencileri adına



Babaeski Meslek Yüksekokulu Müdür Yardımcısı Öğretim Görevlisi Kemal Taysı'nın günün anısına Diyetisyen Merve Ayyıldızlı'ya plaket takdim etmesiyle son buldu. (u.a.)



ve hafızada kalır.

Vücudun sağlığının göstergesi Ağız ve diş problemlerinin giderilmesinden sonra birçok kişinin, daha iyi göründükleri, kötü görünen bir gülümseme yerine daha güzel gülümsedikleri, daha rahat konuşabildikleri ve sonuçta kendilerine olan özgüvenlerinin arttığı görülmektedir. Ağız ve diş sağlığı konusunda birey ve toplum bilincinin oluşturu-

lması gerekmektedir. Toplum bilincinin oluşturulması ve geliştirilmesi konusunda diş hekimlerinin yanı sıra, ailelere, eğitimcilere ve basın mensuplarına da görev düşmektedir.

Günümüzde diş hekimliği teknolojisi, aileleri ve çocuklarını ağız ve diş sağlığı bakımına motive etmek yönlendirmek için gerekli bilgiye ve teknolojiye sahiptir. Kaliteli bir dişhekimliği

hizmetinden yararlanabilmek için de bireyin diğer sağlık problemlerinde olduğu gibi ağız ve diş sağlığı problemleri için de bütçe ve zaman ayırması, konuyu önemsemesi hijyen ve kaliteden ödün vermemesi gerekmektedir. Çünkü sağlık ağızda başlar.

Ağız vücudun aynasıdır. Sağlıklı diş ve dişetleri vücudun sağlığının göstergesidir." Dedi. (Hicran Süngü)

ağız
da
k
r.
ilk
n-
e
ijdir