

Okul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme ve Gıda Güvenliği Sempozyum Kitabı

7 Aralık 2024

Lokman Hekim Üniversitesi - Ankara

Düzenleyenler



Lokman Hekim Üniversitesi

<https://www.lokmanhekim.edu.tr>



Eğitim ve Değişim Derneği

<https://e-der.org>



29 Mayıs Okulları

<https://www.29mayis.com.tr>



Sağlık ve Yaşam Derneği

<https://sayader.global>



SERVER

<https://server.global/tr>

ISBN

978-625-00-3125-4



İçindekiler

Sempozyum Hakkında	7
Sempozyumun Amacı	7
Sempozyumun Hedefleri	7
Sempozyum Oturumları	7
Sempozyumu Düzenleyenler	7
 Sempozyum Kurulları	 8
- Sempozyum Genel Koordinatörü	
- Sempozyum Düzenleme Kurulu	
- Sempozyum Yürütme Kurulu	
 Davetli Konuşmacılar	 9
 Açılış Konuşmaları	
Dr. Meral GARİP (Sağlık ve Yaşam Derneği Başkan Yardımcısı)	10
Adem DOĞAN (29 Mayıs Okulları Genel Müdürü)	11
Ali KOCADAYI (Eğitim ve Değişim Derneği Yönetim Kurulu Başkanı)	12
Dr. Mehmet ALTUĞ (Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı)	13
Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN (Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü)	14

Yeterli ve Dengeli Beslenme Oturumu	18
<i>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Nazan AKTAŞ</i>	
Prof. Dr. Ayla Gülden PEKCAN - Günlük Enerji ve Makro-Mikro Besin Öğeleri Gereksinimi	19
Doç. Dr. Ayhan DAĞ - Menü Planlama İlkeleri ve Örnek Menüler	28
Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN - Gıda Alerjisi	33
 Beslenme Alışkanlıklarının Çocuk Sağlığına Etkileri Oturumu	 38
<i>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Nesrin CEYLAN</i>	
Dr. Öğr. Üyesi Gizem GENCAN - Beslenme ve Gelişim	39
Doç. Dr. Metin YİĞİT - Gıda İçeriği ile İlişkili Hastalıklar	43
Dr. Öğr. Üyesi Gökçen DOĞAN - Malnütrisyon ve Obeziteyi Önleme	48
 Okullarda Gıda Güvenliği Oturumu	 53
<i>Oturum Başkanı: Doç. Dr. Özlem DELİGÖZ</i>	
Prof. Dr. Hasan Hüseyin KARA - Gıda Güvenliği İlkeleri	54
Özkan AVCI - Denetimin Önemi ve Uygulama Yöntemleri	60
Gülcan KILINÇ - Eğitim Programlarının Beslenme Bilincine Etkisi	68
 Yeni Medya Çağında Çocuk ve Beslenme Oturumu	 74
<i>Oturum Başkanı: Prof. Dr. Selim DEREÇİ</i>	
Prof. Dr. Emine Nilüfer PEMBEÇİOĞLU - Medyada Dezenformasyon ve Manipülasyon	75



Sempozyum Hakkında

Lokman Hekim Üniversitesi, Eğitim ve Değişim Derneği (E-DER), 29 Mayıs Okulları, Sağlık ve Yaşam Derneği (SAYADER) iş birliğiyle çocukların sağlıklı ve güvenli beslenmesine dair farkındalık oluşturmak amacıyla 7 Aralık 2024 Cumartesi günü Lokman Hekim Üniversitesi'nde "Okul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme ve Gıda Güvenliği Sempozyumu" düzenlenmiştir.

Sempozyum dört önemli oturumla katılımcılara sunulmuştur:

Yeterli ve Dengeli Beslenme Oturumu: Çocukların sağlıklı gelişimi için gereken temel beslenme prensipleri ele alınmıştır.

Beslenme Alışkanlıklarının Çocuk Sağlığına Etkileri Oturumu: Çocukların günlük beslenme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkileri uzman değerlendirmeleriyle incelenmiştir.

Okullarda Gıda Güvenliği Oturumu: Çocukların en çok vakit geçirdikleri alan olan okullarda gıda güvenliğinin önemi ve sağlanması gereken standartlar ele alınmıştır.

Yeni Medya Çağında Çocuk ve Beslenme Oturumu: Dijital dünyanın çocukların beslenme alışkanlıklarına etkisi ve sağlıklı yönlendirme yolları tartışılmıştır.

Alanında uzman isimlerin davetli konuşmacı olarak davet edildiği bu sempozyum, çocuk sağlığını ilgilendiren beslenme ve gıda güvenliği konularında toplumsal bilinci artırmayı ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için somut adımlar atmayı amaçlamıştır.

Sempozyum Amacı

"Okul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme ve Gıda Güvenliği Sempozyumu"nın amacı, çocukların sağlıklı gelişiminde beslenmenin önemine dikkat çekmek, ebeveynleri, öğretmenleri ve sağlık uzmanlarını bilinçlendirmek, okul ortamında sağlıklı beslenme ve güvenli gıdanın sağlanması için yol gösterici olmaktır. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi, beslenme alışkanlıkları, gıda güvenliği ve medya etkileri gibi çok boyutlu konuları ele alarak, sağlıklı nesiller yetiştirilmesine katkı sağlamayı hedefliyoruz.



Sempozyumun Hedefleri

- Çocuk sağlığı için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi konusunda uzman görüşleri sunarak ebeveynler, öğretmenler ve toplum genelinde farkındalık oluştur



Sempozyum Kurulları

Sempozyum Genel Koordinatörü

Dr. Muhammed ÇELİK Eğitim ve Değişim Derneği
ID 0000-0003-4000-5239 - muhammed.celik@meb.gov.tr

Sempozyum Düzenleme Kurulu

Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN Lokman Hekim Üniversitesi
Dr. Mahmut TOKAÇ Sağlık ve Yaşam Derneği
Ali KOCADAYI Eğitim ve Değişim Derneği
Adem DOĞAN 29 Mayıs Okulları

Sempozyum Yürütme Kurulu

Doç. Dr. Ayhan DAĞ Lokman Hekim Üniversitesi
Doç. Dr. Özlem DELİGÖZ Sağlık ve Yaşam Derneği
Dr. Tugay AKER Sağlık ve Yaşam Derneği
Adnan ŞENGÜL Eğitim ve Değişim Derneği
Ali SERİNOĞLU Eğitim ve Değişim Derneği
Dilay HAMRET Lokman Hekim Üniversitesi
Fatma ANKARALI Eğitim ve Değişim Derneği
Furkan Said SÜRAL Lokman Hekim Üniversitesi
Gülay ÜNAL 29 Mayıs Okulları
Hakan Erdem ŞENGÜL Eğitim ve Değişim Derneği
Mehmet ELMAZ Eğitim ve Değişim Derneği
Merve BAYAR Eğitim ve Değişim Derneği
Mustafa KAYA 29 Mayıs Okulları

Sempozyum Kitabı Editörü

Dr. Muhammed ÇELİK Eğitim ve Değişim Derneği
ID 0000-0003-4000-5239 - muhammed.celik@meb.gov.tr

Sempozyum Bilim Kurulu

Prof. Dr. Ayla Gülden PEKCAN Lokman Hekim Üniversitesi
Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN Ankara Üniversitesi
Prof. Dr. Saniye BİLİCİ Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN Lokman Hekim Üniversitesi
Doç. Dr. Ayhan DAĞ Lokman Hekim Üniversitesi
Doç. Dr. Nevra KOÇ Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Doç. Dr. Özlem DELİGÖZ Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Gökçen DOĞAN Lokman Hekim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Özlem BARAN Lokman Hekim Üniversitesi
Dr. Tugay AKER TÜBİTAK BİLGEM

Oturum Başkanları

Prof



Dr. Meral GARİP

Sağlık ve Yaşam Derneği Başkan Yardımcısı

Değerli katılımcılar, hepiniz hoş geldiniz. Biz de hoş bulduk. Bugün sabah İstanbul'dan hareket ettik. Heyecanımız büyük. Başkanımız Sayın Mahmut Tokaç rahatsızlığı nedeniyle katılamadı. Sizlere kendisinin ve tüm yönetim kurulunun selamlarını iletiyorum.

2018'de kuruluşunu gerçekleştirdiğimiz SAYADER Derneği'mizin kuruluşunda bizleri harekete geçiren temel unsur tüm hekimlerin içinde taşıdığı ve taşıması gereken sevgi ve merhamet olmuştur. Yeryüzünde her bireyin sağlıklı, kaliteli ve uzun yaşam sürmesine katkı sağlamak, yaşamın her alanıyla ilgili doğal, sağduyulu bilimsel verilere dayalı; güncel sağlıklı yaşam modelleri oluşturmak dernek olarak ana misyonumuz olmuştur. Birçok ilde temsilcilerimizin de olduğu ve projelerimizi çalıştığımız derneğimizde hayatımızı olumsuz etkileyen gıdalar, gündelik yaşam ürünleri, çevresel faktörler ve yaşam tarzı konularında olmak üzere toplumu tehdit eden tüm sağlık sorunları ilgili toplumsal bilinç oluşturmak, sağlık eğitimi ve yönetimiyle ilgili konuları gündemde tutmak ve bunları uzman raporlarıyla, ilgili resmi otoriterlerle, ilgili çalışmalarla onlara sunmak ve süreci takip etmekle çalışmak alanlarımız olmuştur. İnsanı önceleyen, derdiyle dertlenen her vicdan sahibini, her türlü fikri, bedeni ve vicdan sahibini projeleriyle bu çatı altında yol arkadaşlarıyla yolumuza devam etmekteyiz.

Sağlık ve Yaşam Derneği olarak; karşılaştığımız hastalıkların ana sebeplerinin beslenmeyle alakalı olduğunu, sağlıklı ve güvenilir gıdaları en iyi nasılsağlamamız gerektiğini ve tüm bunları evlatlarımıza nasıl anlatacağımızı konuşacağımız sempozyumumuza katkısı olan herkese çok teşekkür ederim.

Tekrar hoş geldiniz. Hayırlara vesile olması dileğiyle.



Adem DOĞAN

29 Mayıs Okulları Genel Müdürü

Sayın mütevelli başkanım, sayın rektörüm, sevgili hocalarım, sevgili öğretmen arkadaşlarım ve çok kıymetli ebeveynlerim



Ali KOCADAYI

Eğitim ve Değişim Derneği Yönetim Kurulu Başkanı

Saygıdeğer mütevelli heyet başkanım, değerli rektörüm, kıymetli genel müdürüm, sivil toplum kuruluşlarımızın çok kıymetli başkanları ve yöneticileri hanımefendiler, beyefendiler, değerli katılımcılar,

Okul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme ve Gıda Güvenliği Sempozyum Programımızda sizlerle birlikte olmanın mutluluğunu öncelikle paylaşmak istiyorum. Lokman Hekim Üniversitemize, 29 Mayıs Okullarımıza ve SAYADER derneğimize bizlere böyle bir imkânı sundukları için teşekkür ediyorum.

Kıymetli katılımcılar eğitim öğretim sahasının konu ve problemleriyle bunlara yönelik çözüm önerileri günümüz dünyasını meşgul eden en önemli meselelerden biri haline gelmiştir. Geleneksel yaklaşım ve yöntemlerin eğitim öğretimin temel amaçlarını ne derecede karşıladığı sorusu eğitim sahasındaki en önemli problemlerinden biri hatta biz eğitimcilere göre en önemlisidir. Hızla gelişip ilerleyen bilim ve teknolojinin de etkisiyle eğitim öğretim faaliyetlerinin bir sınıfa bir dersliğe okul salonlarına, okul binalarına hasılı dört duvar arasına sığdırılamayacağını müşahade ediyor. Eğitim öğretim faaliyetlerinde kullanılan araç ve yöntemlerin de bu gelişmeler ışığında şekillendirilmeleri gerekliliğini görüyoruz. Zira eğitim öğretim faaliyetlerinin güncel koşullara uygun günümüzdeki hatta gelecekteki ihtiyaçları karşılayabilecek nitelikte olması gelişen ve değişen teknolojiye ayak uydurabilmesi kaçınılmaz bir zorunluluktur. Bütün bunların yanında eğitim öğretim faaliyetlerinin kalitesi ve yeterliliği bağlamında bir önemli konu daha var ki o konuyu bugün bütün boyutlarıyla ele almaya çalışacağız.

Sağlıklı beslenmenin yakın gelecekte eğitim öğretim faaliyetlerinin başlangıç noktası olabilecek derecede bir öneme sahip olacağı açıktır. Kıymetli misafirlerimiz eğitim öğretim faaliyetlerinin başlangıç noktası ve en vazgeçilmez unsuru olacak öneme sahip doğal beslen



Şimdi üniversitemizin önem verdiği temel alanlar var. Bunlardan işte bir tanesi helal çalışmaları. İşte üniversite başkanımız bahsetti. Ondan çok detayına girmeyeceğim ben. Bir tanesi de bağımlılık. Şimdi biz helal gıdayı önemsiyoruz. Bununla ilgili gerek ARGEsini gerekse helal belgelendirmesini üniversitemizde yapıyoruz. Şu anda helal uygunluk belgesi veren dünyada ilk ve tek üniversiteyiz. Efendim yine helal ürün geliştirme, tezli ve tezsiz programımız var. Mesela o da Türkiye'de ilk. Bu tip çalışmaları yani helal çalışmalarına akademik bir yaklaşımla sürdürüyoruz.

Bir diğer konu bağımlılık. Geçtiğimiz hafta burada bu bağımlılık günlerinin üçüncüsünü düzenledik. Bir sempozyum vardı. Şimdi bu da benzer bir şekilde. Gerek okulda Millî Eğitim Bakanlığımız gerek işte emniyet güçlerimiz gerek anneler, babalar, herkes bir yerden uğraşılıyor. Fakat bağımlılık her geçen gün artıyor. Yaptığımız rutin toplantılar var Valimizin başkanlığında. Ne yapsak önünü alamıyoruz? Ya ne yapacağız? Yani tedavisiyle mesela uğraşılıyor. Hastaneler, hocalar, hekimler uğraşıyorlar. Tamam. Ama sonuçta bağımlı olmuş birisinin kurtulması çok zor. Çok zor. Dolayısıyla bir şekilde insanların bağımlı olmasını engellemeye çalışmamız lazım. Bütüncül yaklaşacağız. Ya bir kişiyi bağımlıktan nasıl kurtaracağız? Önce ailesi olacak onun. Güzel bir aile olacak. Ondan sonra sosyal ortam olacak. Ondan sonra güzel bir ona meşgul olacağı aktiviteler olacak falan filan. Eğer bunları sağlayamazsak zaten insanı kaybediyoruz. Çocuklarımız bir bir elden gidiyor. Yani konuya bütüncül yaklaşmak önemli.

Beslenme bizim beden sağlığımızın en temel ögesi ve beden sağlığı da genel sağlığımızın temel öğelerinden bir tanesi. Şimdi bu toplantı çok önemli. Ben öncelikle tebrik ediyorum. Yani hem EDER, hem SAYADER, hem de 29 Mayıs okullarını bu kon



sütler var. Kutu pastörize sütler var. Bir de günlük sütte organik olarak satılanlar var. Şimdi onlar arasında, bende de bir soru işareti kaldı.

Prof. Dr. Ayla Gülden PEKCAN:

- O soru işaretim sütün verilmemesiyle ilgili değil. Bazen programı uyguluyoruz bazen bırakıyoruz. Ya da biliyorsunuz bir dönem işte çocuklarda sorun oldu, yok bu sütler acaba şöyle miydi, böyle miydi gibi yaklaşımlar oldu. Esasında o çok doğru bir yaklaşım değildi. Çünkü çocuğa bağlı bazı sorunlar olabilir. Ya da belki kahvaltı etmeden geldi hemen o kuşlukta o verilen süt onun boş midesine rahatsızlık vermiş olabilir gibi. Ben sürekliliğinin olmasını söylüyorum. Yani bir program. Bakın ne oldu kuru üzüm başladı ve bitti. Hatta ben orada kuru üzüm bizim okul sağlığı grubunda, siz de o gruptasınız, Sağlık Bakanlığının üyesiyiz. Bu kantin işlerinde on yıldır çalışıyoruz. Ben tek başına mesela kuru üzüm karşı çıktım. Ama dendi ki yani böyle bir uygulama var. Birinin de elinde işte kuru üzüm var. Neden dağıtılır? Tabii ki enerji kaynağı tabii ki dağıtılır ama bir kere okul için çok uygun muydu bana göre yapış yapış bir olay. Yani şekerli bir şey. Artı elini yıkaması lazım çocuğun. Saçına sürecektir oraya sürecektir. Birbirlerine attıklarını oynadıklarını gördük. Anlatabiliyor muyum? Halbuki onun yanında belki ne bileyim bir bademle bile birlikte olsaydı birlikte daha bir bana göre ya da ceviz olsaydı. Ceviz ve kuru üzüm daha harika bir olay olurdu. Sütle de bir başlıyor bir bitiyor. Dönem dönem oluyor. Şimdi mesela uygulanıyor mu bilmiyorum okullarda. Bitti. Halbuki süt ne kadar değerli bir şey.

Şimdi gelelim ambalaj vesaire olayına. Oradaki ambalajın hiçbir kötü yanı yok. Bilakis sağlıklı bir olay. Çünkü o bizim UHT dediğimiz yüksek bir ısıda çok kısa bir sürede zararlı risk oluşturabilecek mikro



lanmasında satın almadan pişirmeye, servise ve atıkların uzaklaştırılmasına kadar geçen tüm süreçlerde özel hijyen kurallarına uyulmasına dikkat edilmelidir.

- Menüde her yemek birbiri ile besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, hazırlama, pişirme yöntemleri ve servis sıcaklığı bakımından uyumlu olmalıdır.
- Menü monotonluğu/yorgunluğu oluşmaması için yemekler birbirini izleyen günler itibarıyla çeşitlilik göstermeli, sık tekrardan kaçınılmalıdır.
- Haftanın aynı günlerine, aynı yemeklerin gelmemesine dikkat edilmelidir.
- Menülerde yer alacak besinler mevsiminde bulunanlardan tercih edilmelidir.
- Öğle yemeğinde 6-10 yaş grubunun alması gereken enerji ve besin ögeleri değerleri düşünüldüğünde;
- Bu yaş grubu için yemek servisi yetişkinler için belirlenen porsiyonların $\frac{3}{4}$ porsiyonu olmalıdır.
- Küçük yaş grubunda çocukların tüketim durumları göz önünde bulundurulduğunda;
- Büyük parça et yemekleri yerine küçük parça et yemekleri ve köftelerin tercih edilmesi önerilmektedir.
- Bu ilke ve kurallar gözönüne alındığında iki haftalık olmak üzere, kahvaltı, öğle yemeği ve ikindi ara öğün yemek servisi yapılan kurumlar için örnek menü Tablo 1’de, sadece öğle yemeği servisi yapılan kurumlar için menü örneği ise Tablo 2’de verilmiştir.



Tablo 1. Bahar Ayları İçin Kahvaltı, Öğle ve Ara Öğün Menü Örneği

Günler	Hafta.1			Hafta.2		
	Kahvaltı	Öğle	Ara öğün (İkinci)	Kahvaltı		



Tablo 2. Güz Ayları İçin Öğle Yemeği Menü Örneği

Günler	Hafta.1	Hafta.2
	Öğle	Öğle
Pazartesi	Sebze çorba Etli kuru fasulye Sade pirinç pilavı Cacık	Mantar çorba Izgara köfte Pirinç pilavı Kakaolu puding
Salı	Düğün çorba Şehriyeli güveç Zeytinyağlı pırasa Portakal	Domates çorba Sebzeli köfte Cevizli erişte Mevsim salata
Çarşamba	Yeşil mercimek çorbası Rosto köfte Havuçlu pirinç pilavı Yoğurt	Mercimek çorba Fırın tavuk Şehriyeli pirinç pilavı İzmir üzümü
Perşembe	Kaşarlı domates çorba Kıymalı karnabahar Su böreği Şeftali komposto	Domates çorbası Orman kebabı Spagetti napoliten Karışık mevsim salata
Cuma	Ezogelin çorba Tavuk sote Bulgur pilavı Keşkül	Düğün çorba Patlıcan musakka Sade pirinç pilavı Ayran

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- Akder NR, ark. Okul Çağı Çocukluk Döneminde Beslenme Eğitimi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2018, (2), 1-10
- Yabancı N, ark. Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Çantalarının Değerlendirilmesi. Aile ve Toplum Yılı: 11 Cilt: 5 Sayı: 19. 2009
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Bes



mutlaka öğretmenin de bilgili olması ve çocuğa destek olması gerekiyor. Çünkü çocuk vaktinin büyük kısmını okulda geçiriyor. Besin alerjisi de bunlardan biri. Besin alerjisi tanısı konulan hastaların yakınlarının belirtileri tanınması ve gerekirse acil tedavi konusunda bilgilendirilmeleri gerekmekte. Öğretmenler de bu konuda mutlaka bilgilendirmeli. Bir anafilaktik şokta öğrenciye ne yapılması gerektiği konusunda bilgilendirilmeli.

Besin alerjisi olan çocuk okulda arkadaşlarının yiyeceklerini paylaşmamalı. Bu çocuklarda büyük bir sorun. Bir arkadaşı ona bir besin verdiğinde eğer ona karşı alerjisi varsa, annesinin yaptığı bir keki arkadaşına veriyor ama içerisinde inek sütü var, çocuğun yumurtaya karşı alerjisi var vs. bunu tüketmemesi konusunda belki öğretmen hem sınıfı bilgilendirmeli hem de o çocuğun özel durumu olduğunu özel olarak anlatmalı. Hasta ve ailesi besin alerjenleri ve bunlardan kaçınma konusunda eğitilmeli.

İşlenmiş, dondurulmuş, paketlenmiş gıdalar, gizli besin proteinleri içerebilir. Bu nedenle çocukların mutlaka besin etiketlerini okuması sağlanabilir. Ve restoranlarda özellikle toplu beslenme yapılan tüm yerlerde gizli besin alerjenleri konusunda halk bilgilendirilmelidir. Tarım ve Orman Bakanlığının çok güzel bir afişi var. Bu afiş belki okullarda asılabilir.

Gıda alerjiniz varsa, 14 besine karşı dikkatli olunması gerekiyor. Ve bu okullarda gerçekten çocukların bu besinlerin alerjen olduğunu öğretilabiliyor. Biz besin alerjileri ile ilgili doğumdan itibaren anne karnında başlıyor diyoruz. Biz eğer çocuklara ilk 6 ay anne sütü verirsek bağıışıklık sistemi çok daha iyi gelişiyor. Eğer çocuklar bir anne sütünü erken kesip besinlere erken başlarsa besin alerjileri daha yaygın gözüküyor. Eskiden alerjen özelliği olan bir besine yumurta, fındık, fıstık, kuru baklagillerin biraz daha geç başlanması konusunda eğilim varken günümüzde her besine alerjik özellik göster



ve beslenme okuryazarlığının etkisi mutlaka ki çok olacaktır.

Hocam tören bitti herhalde. Evet, benim söyleyeceklerim aslında çok daha fazla ama bir sonraki toplantılarda süreyi aktif kullanalım. Son oturumda okul temelli gıda ve beslenme okuryazarlığında müfredat gıda güvenliği gıda ortamı sağlıklı beslenme diyet çevresel ve sürdürülebilirlik hususlarına dikkat etmemiz gerekiyor. Slide'ları dediğim gibi alabilirsiniz.

Besin etiketi okuma yeni tarifler geliştirme özellikle mutfak kültürümüze uygun mutfak kültürünün sürdürülebilirliğini destekleyen uygulamaların mutlaka bu programın içerisine dahil edilmesi gerekiyor.

Futspan programı. Az önce bahsettiğim onunla ilgili hedefleri de eklemiştik. Bu da bizim gıda ve beslenme okuryazarlığı ile ilgili yaptığımız çalışmalar. Bu da sonucumuz derneklerin sayfasında yer almış. Muhammed Bey bununla ilgilendi. Evet, çok teşekkür ediyorum.