TRT Erzurum Radyosu Söyleşi

Etkinlik tarihi: 29.05.2026

Etkinlik yeri: TRT Erzurum Radyosu

29 Mayıs 2026 tarihinde, TRT Erzurum Radyosu'nda yayımlanan "Hayatın İçinden" programında, bayram sonrası sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dönüş süreci ele alındı.

Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanlarından Dr. Öğr. Üyesi Handan Akalın'ın konuk olarak katıldığı programda; bayram süresince değişen beslenme düzeninin ardından dengeli ve sürdürülebilir beslenmeye geçiş, porsiyon kontrolü, su tüketiminin önemi, fiziksel aktivitenin artırılması ve sindirim sistemi sağlığını destekleyici öneriler hakkında bilgilendirmeler yapıldı.

Toplum sağlığını desteklemeyi amaçlayan söyleşide, bireylerin bayram sonrası dönemde sağlıklı yaşam alışkanlıklarını korumalarına yönelik bilimsel ve uygulanabilir öneriler paylaşıldı.

