



K. L. E. Society's
ARTS AND COMMERCE COLLEGE,
Gadag – Betageri – 582 101

AN AWARENESS PROGRAMME on “HEALTHY DIET”

1	Name of the Activity/Event	Nutrition Awareness Programme on Healthy Diet		
2	Date of Activity/Event	26-09-2016		
3	Organized by/Name of the committee	K. L. E. Society's Arts and Commerce College, Gadag		
4	Name of the Association	Inner Wheel Club		
5	Place of Activity/event	K. L. E. Society's Arts and Commerce College, Gadag		
6	Type of activity/Event	An Awareness Programme		
7	Activity/Event objectives	<ul style="list-style-type: none">➤ The aim is to teach individuals about the importance of adequate and proper nutrition, provide psychoeducational materials that reinforce messages about healthy eating skills, promote teaching skills essential for making dietary change, and provide information on how to sustain eating behavior change.➤ The goal of nutrition education is to reinforce specific nutrition-related practices or behaviours to change habits that contribute to poor health; this is done by creating a motivation for change among people, to establish desirable food and nutrition behaviour for promotion and protection of good health		
8	Participation	Students	Faculty	
		85	12	
9	Enclosures:	<ol style="list-style-type: none">1. Report2. Photos3. Press Clipping		

ADAM
CO-ORDINATOR
IQAC
K.L.E.S' Arts & Commerce College
GADAG

AD
PRINCIPAL
K.L.E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG-BETGERI-582101

REPORT

Good nutrition is one of the key to living a healthy life. We can improve our health by keeping a balanced diet. We must eat a variety of foods that contain vitamins and minerals. This includes fruits, vegetables, whole grains, dairy, and a source of protein stated by Dr. Bhudesh Kanaj of Arurvedic Medical College, Gadag. The programme was organized in association with Inner Wheel Club, Gadag-Betageri.

Your meal must be planned as per your age as well as your nature of work. Do not fall for fad or short-term diets that look tempting. They may promise to help you lose weight fast. However they may be unhealthy in the long run. A good and balanced diet improves the quality of life and helps prevent illnesses. Let us look at the various aspects of nutrition as we celebrate National Nutrition week from 1st to 7th September.

Benefits of good Nutrition:


1. Weight loss
2. Diabetes management
3. Cardiac health and stroke prevention
4. Strong bones and teeth
5. Better mood
6. Improved memory
7. Improved digestive health

Common Nutrition Myths:

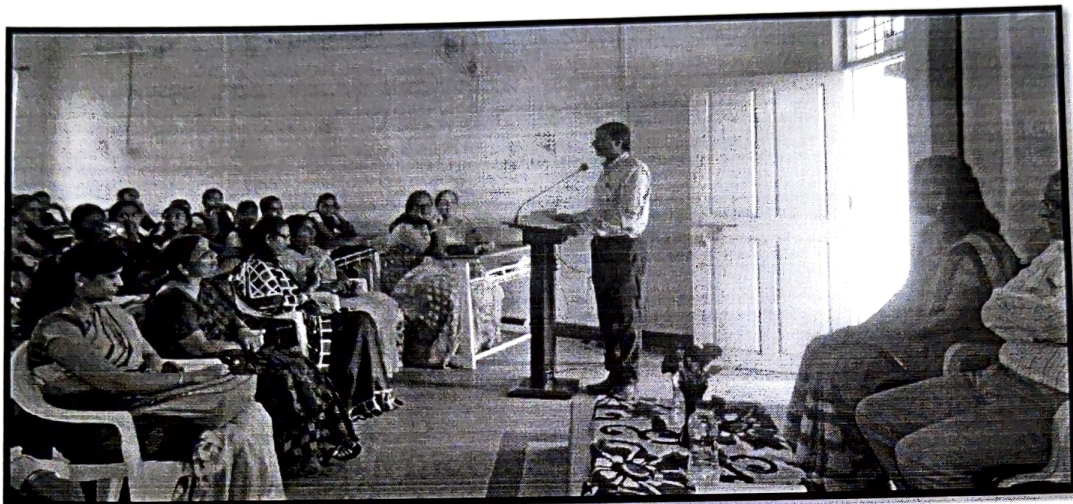
- Carbohydrates make you fat.
- Too much protein causes hair fall.
- Dal is a complete protein
- Diets don't work!
- Too much protein can cause liver damage.
- Eliminating dairy products leads to weight loss.
- Thirst is an indication to drink water!

Inner Wheel Club President Hemalata Pongaliya, Secretary Shanta Mundinmani, Member Vidya Gangihal and Neelambika Ugalatad presided over the function. Smt Veena Tirlapur Welcomed, Prof. Nagashree Pujari proposed Vote of Thanks hosted by Miss. Ganga Policepatil.

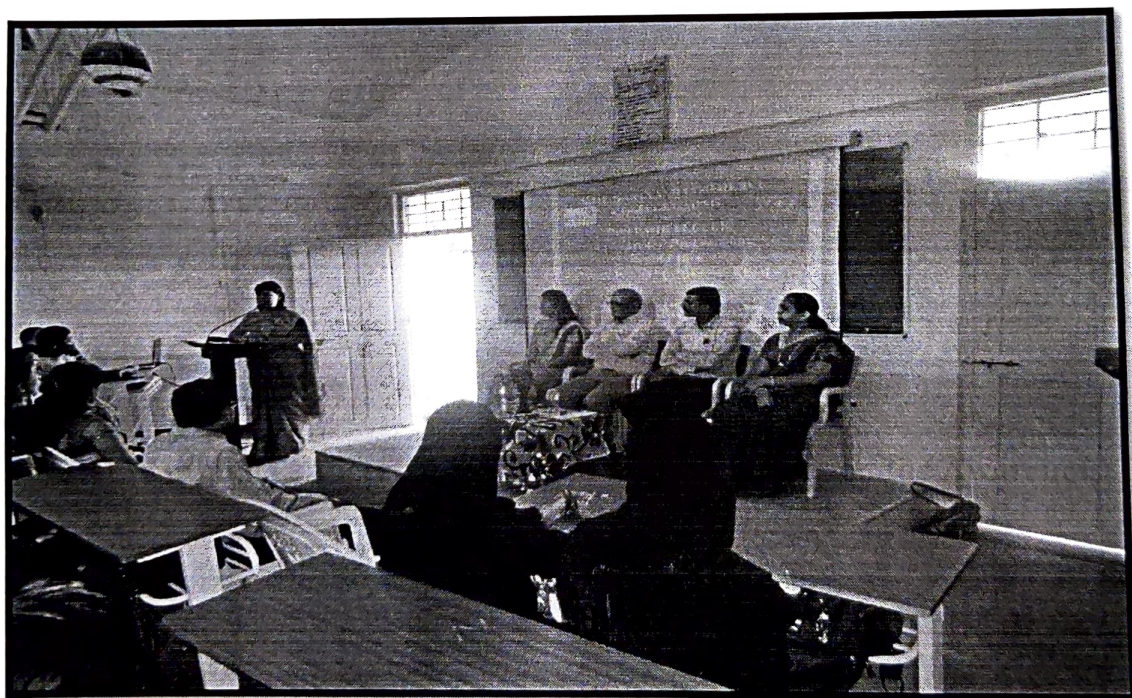

CO-ORDINATOR
IQAC
KLES' Arts & Commerce College
GADAG


PRINCIPAL
KLES' Society's
Arts & Commerce College
GADAG-BETAGERI-582101

PHOTOS: Nutrition Awareness Programme on Healthy Diet by the Resource Person DR Bhudesh Kanaj on 26-09-2016



NSS Programme Officer Welcomed all the Dignitaries on the Awareness Programme



ADM
CO-ORDINATOR

IOAG

**K.LES' Arts & Commerce College
GADAG**

PRINCIPAL

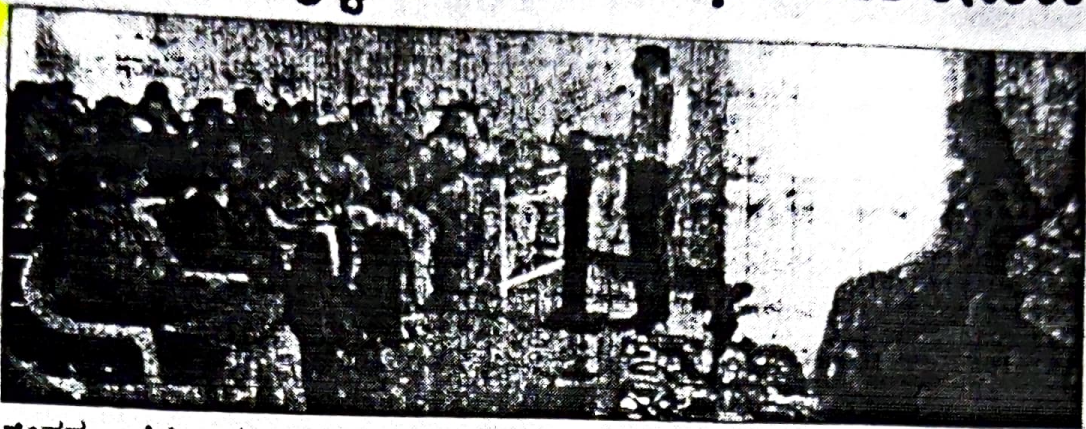
**Arts & Commerce College
GADAG-BETGERI-582107**

ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ: ಡಾ. ಭೂದೇಶ ಕನಾಜ

ಗವಗ, ಸೆ. 26, ಕೆ. ಎಲ್. ಇ
 ನೆನ್ನೆಯ ಕೆಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಗ್ದ
 ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಗೂ ಗಮನ
 ಇನ್ನಿವಿಲ್ ಕ್ಲಬ್ ಇವುಗಳ
 ಸಂಯುಕ್ತಯದಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಕುರಿತ
 ವಿಶೇಷ ತಿಳುವಳಿಕಾ ಉಪನ್ಯಾಸ
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಡಿ. ಜಿ. ಎಮ್. ಆಯುರ್ವೇದ
 ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಭೂದೇಶ
 ಕನಾಜ ಇವರು 5000 ವರ್ಷಗಳ
 ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿದ ಭಾರತೀಯ
 ಆಯುರ್ವೇದವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ
 ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
 ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದರು.

ಹಿತವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ,
 ಋತುವಾನುಸರಣವಾಗಿ
 ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
 ಜಗತ್ಯ ಶುಚಿ, ಶುಚಿ/ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ
 ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ
 ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ
 ನೀಡಬೇಕೆಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ



ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸಹ
 ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು
 ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇನ್ನಿವಿಲ್ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ
 ಹೇಮಲತಾ ಪೊಂಗಲಿಯಾರವರು
 ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ
 ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
 ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ
 ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ
 ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದ ಕಣ್ಣು ಅವಳು

ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದರೆ
 ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
 ಶುಚಿರುಚಿಯಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು
 ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಹಿಪ್ಪು ಮತ್ತು
 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ
 ಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಿ.ವಿ.
 ಡಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದೆ
 ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ
 ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು
 ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇನ್ನಿವಿಲ್ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಪ್ರೇಮಾ

ಮೇಟಿ ಇನ್ನಿವಿಲ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
 ಗೈದರು. ಪ್ರೊ. ವಿಣೂ ತೀರ್ಥಪೂರ
 ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು ಪ್ರೊ. ನಾಗಶ್ರೀ
 ಪೂಜಾರ ವಂದಿಸಿದರು. ಕುಮಾರಿ
 ಗಂಗಾ ಪ್ರೋಲೀನ್ ಪಾಟೀಲ
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಇನ್ನಿವಿಲ್ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಸದಸ್ಯ
 ಶಾಂತ ಮುಂದಿನಮನಿ, ವಿದ್ಯಾ
 ಗಂಜಿಹಾಳ ನೀಲಾಂಜನಾ
 ಉಗಲಾಟದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

"Navodaya" 27/09/2016



K. L. E. Society's

ARTS AND COMMERCE COLLEGE,

Gadag-Betageri-582101

AWARENESS TALK ON HEALTHY DIET 26-9-2016

Sl No	Name of the Students	Signature
1	ANITA.P.PUJARI	Anita
2	DEEKSHA.D.REVANAKAR.	Deeksha.
3	ESTERA.A.KALKOTI	E.A.Kalkoti
4	GANGA.C.GUGIMATH	G. C. G.
5	MANJULA.S.GADAD	Manu . A. N
6	NETRA.I.MUDAGALL.	
7	NETRAVATI.S.MADAGUNDI	N S Madugundi
8	NIRMALA.V.HIREMATH	N V Hiremath
9	PADMAVATI.L.BANGALI	Padmani. B.
10	PARVATI.B.KOPPAD	Parvati
11	PAVITRA.C.HABIB.	Pavitra
12	PUJA.G.HOSAMATH	Puja.
13	REVATI.B.GHODKI	Revati
14	SHRUTI GOUDAR	Shruti
15	SHEWTA.S BANDER	Shweta
16	SUJATA.N.HALLI	Sujata
17	TASMEENABANU.M.BHAVIKATTI	Tasmeen
18	VASAVI.M.GUDISAGAR.	Vasavi.M
19	SARASWATI BASAPPA MANAGULI	Saraswati
20	SHILPA LAMANI	Shilpa
21	VIDYASHRI BHANDARI	Vidya
22	AFREEN NAGANOOOR	Afreen
23	ASHWANI JOSHI	Ashwani
24	POOJA A HITABUTTI	Pooja
25	SOUBHAGYA V HIREMATH	Soubhagya
26	SUSHMA B ARAI	Sushma
27	ANNAPURNA S KARI	Annapurna
28	ASWINI S DANARADDI	Aswini
29	DEEPA S HANSANOOOR	Deepa
30	JYOTI RAMESH ALAKUNDI	Jyoti
31	KAVITA GOLAGOLAKI	K. Golagolaki
32	KAVITA S DODAKUNDI	K. S. Dodakundi.

33	MEGHA B GOUDAR	<i>M.B. Goudar</i>
34	PRIYA B KATARKI	<i>P.B. Katarkar</i>
35	RESHMA L KINNAL	<i>R.L. Kinnal</i>
36	ROOPA F PIRANGI	<i>Roopa.P</i>
37	SHANTAVVA MULAGUND	<i>Shantavva</i>
38	SUNITA P GOODI	<i>S.P. Goodi</i>
39	SUNITA M NIDAGUNDI	<i>S.M. Nidagundi</i>
40	SWETA R KAMARTI	<i>Sweta.Kamarti</i>
41	VEDA RAMAPPA BALLARY	<i>V.R. Ramappa Ballary</i>
42	YALLAVVA D ABBIGERI	<i>Y.D. Abbigeri</i>
43	AISHWARYA.VEERESH.ANGADI	<i>A.V. Angadi</i>
44	BAGYALAXMI.P.DASAR.	<i>B.P. Dasar</i>
45	CHANNAMMA.T.SHANTAYYANAMATH.	<i>Channamma.T. Shantayyanamath.</i>
46	DEEPA.BASAVARAJ.AIHOLLI.	<i>D.B. Aiholli</i>
47	DEEPA.S.HOTTIN	<i>D.S. Hottin</i>
48	DEEPA.Y.SANGATI	<i>Deepa.Y. Sangati</i>
49	GOUSIYANAZ.M.KALSAD	<i>G.M. Kalsad</i>
50	JYOTI.B.PATIL	<i>J.B. Patil</i>
51	MANJULA.M.UGADE	<i>M.M. Ugade</i>
52	NETRAVATI.M.KINNAL	<i>N.M. Kinnal</i>
53	PAVITRA.U.KAVALIKAI	<i>P.U. Kavalkai</i>
54	PRAGATI.V.HANGANKATTI	<i>P.V. Hangankatti</i>
55	PREETHI.S.HOSAVAKKAL	<i>P.S. Hosavakkal</i>
56	RAJESHWARI.P.RAMAGIRIMATH	<i>R.P. Ramagirimath</i>
57	RENUKA.P.HANCHINAL.	<i>R.P. Hanchinal</i>
58	SAHANA.M.GODI	<i>S.M. Godi</i>
59	SALMA.H.NADAF	<i>S.H. Nadaf</i>
60	SHASHIKALA.J.MADLAGERI.	<i>S.J. Madlageri</i>
61	SHILPA.B.HUGAR	<i>S.B. Hugar</i>
62	VEENA.S.MALLADAD.	<i>V.S. Malladad</i>
63	SUMANGALA.B.MAGADI	<i>S.B. Magadi</i>
64	SHRIDEVI.P.TEGGINAMATH	<i>S.P. Tegginamath</i>
65	SOUMYA.S.DESAI	<i>S.S. Desai</i>

AM
CO-ORDINATOR
IQAC

K.L.E.S' Arts & Commerce College
GADAG

AD
PRINCIPAL
K. L. E. Society's
Arts & Commerce College
GADAG - BETGERI - 582 101