



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

**A SPECIAL LECTURE ON NUTRITIONAL AWARENESS TO
ADOLESCENT GIRLS ON THE EVE OF WORLD FOOD DAY**

1	Name of the Activity/Event	A Special Lecture on Nutritional Awareness to Adolescent Girls		
2	Date of Activity/Event	16-10-2017		
3	Organized by/Name of the committee	Home Science and ISR		
4	Name of the Association	Government Girls Home, Women and Child Welfare Department, Gadag		
5	Place of Activity/event	Government Girls Home, Women and Child Welfare Department, Gadag		
6	Type of activity/Event	An Nutritional Awareness Programme		
7	Activity/Event objectives	<ul style="list-style-type: none">➤ Understanding the process by which adolescents learn about nutrition is necessary for developing tailored education that leads to sustainable behavior change.➤ To give knowledge of different Nutrition and its Importance for Growth and Development.		
8	Participation	Girl Students	Faculty	Beneficiaries
		05	01	32
9	Enclosures:	1. Report 2. Photos 3. Newspaper Clippings		

REPORT:

Eating healthy is an important part of a healthy lifestyle and is something that should be taught at a young age. The following general guidelines expresses by Smt Veena Tirlapur, HOD of Home science of KLES Arts and Commerce College for helping the adolescent eat healthy on the eve of World Food Day. It is


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


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

important that adolescent's diet with her health care provider before making any dietary changes or placing your adolescent on a diet. Discussed the following healthy eating recommendations with your adolescent to ensure she is following a healthy eating plan:

- Eat 3 meals a day, with healthy snacks.
- Increase fiber in the diet and decrease the use of salt.
- Drink water. Try to avoid drinks that are high in sugar. Fruit juice can have a lot of calories, so limit your adolescent's intake. Whole fruit is always a better choice.
- Eat balanced meals.
- When cooking for your adolescent, try to bake or broil instead of fry.
- Make sure your adolescent watches (and decreases, if necessary) his or her sugar intake.
- Eat fruit or vegetables for a snack.
- Decrease the use of butter and heavy gravies.
- Eat more chicken and fish. Limit red meat intake, and choose lean cuts when possible.

Each and Every teenagers Plate icon is divided into 5 food group categories, emphasizing the nutritional intake of the following stated by the Resource person:

- **Grains.** Foods that are made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain are grain products. Examples include whole wheat, brown rice, and oatmeal.
- **Vegetables.** Vary your vegetables. Choose a variety of vegetables, including dark green, red, and orange vegetables, legumes (peas and beans), and starchy vegetables.


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


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

- **Fruits.** Any fruit or 100% fruit juice counts as part of the fruit group. Fruits may be fresh, canned, frozen, or dried, and may be whole, cut up, or pureed.
- **Dairy.** Milk products and many foods made from milk are considered part of this food group. Focus on fat-free or low-fat products, as well as those that are high in calcium.
- **Protein.** Go lean on protein. Choose low-fat or lean meats and poultry. Vary your protein routine—choose more fish, nuts, seeds, peas, and beans.

Oils are not a food group, yet some, such as nut oils, contain essential nutrients and can be included in the diet. Others, such as animal fats, are solid and should be avoided. Exercise and everyday physical activity should also be included with a healthy dietary plan. Overall the students benefited by this awareness Programme.


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


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

PHOTOS:



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

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

PAPER CLIPPINGS:

ಸದ್ಯದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯ: ತಿರ್ಲಾಪುರ

ಗದಗ, ಅ. 17, ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ, ಪೋಷಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ, ಇಂದು ಮುಂದು ವರೆದ ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೋಷಣೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಹೋರಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಕೆ.ಎಲ್.ಇ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ.ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪುರ ಹೇಳಿದರು.



ಅವರು ಇಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಬಾಲಕೀಯರ ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಣಾಂಶಯುಕ್ತ

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅದಲ್ಲದೇ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎ. ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯುಥ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ದಾನ ಉತ್ಪನ್ನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಚಿನ್ ಬೋರ್ಡ್

ಮತ್ತು ಸ್ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೋಷ ವೇದನೆ ನೀಡಿದರು. ಅಧೀಕತರಾದ ರೇಣುಕಾ ಕೊಟ್ಟಿವ್ವರು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಅನುಪಮಾ ಹಿರೇಗೌಡರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ನವೋದಯ
Page - 2
18/10/17

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

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

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

ಸುದ್ದಿ ಕಾರ್ನರ್

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ದಿನಾಚರಣೆ

ಗದಗ: ವೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಮಾಹಿತಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೋಷಣೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ ಪ್ರೊ. ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪುರ ಹೇಳಿದರು. ನಗರದ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನಿವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳು ಅಪೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಸದೃಢ ಯುವ ಸಮೂಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ ಎಂದರು. ಬಿಎ ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯುಥ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ದಾನ ಉತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಚೆಸ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ವಿಟ್ಟಿಂಗ್ ರೋಪ್ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಅಧೀಕ್ಷಕಿ ರೇಣುಕಾ ಕೊಟೆಣ್ಣವರ, ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ರಕ್ಷಣ ಅಧಿಕಾರಿ ಅನುಪಮಾ ಹಿರೇಗೌಡರ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

25/10/17

ಲಿಜಿಯಲಾಣಿ



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



CO-ORDINATOR

IQAC

E.S' Arts & Commerce College

GADAG

Arts
GAD

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ದಿನಾಚರಣೆ: ಪ್ರೊ. ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪುರ ಸದೃಢ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ಗದಗ: ಕೆ.ಎಲ್.ಇ.ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ ಪ್ರೊ.ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪುರ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಗದಗ: ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುವುದು ಎಂದು ಕೆ. ಎಲ್.ಇ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ.ವೀಣಾ ತಿರ್ಲಾಪುರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ದಿನಾಚರಣೆ ನಿಮಿತ್ತ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಮಾಹಿತಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ತೆಳುವಾದ ದೇಹ ಹೊಂದಲು ವಿವಿಧ ಜಿಷ್ಣುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ದೇಹ ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ನೀಡದಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ, ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಬಿ.ಎ. ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದರು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯುಥ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ದಾನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಜೆಸ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಿಟ್‌ಂಗ್ ರೋಪ್ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಅಧೀಕ್ಷಕಿ ರೇಣುಕಾ ಕೋಟೇಣ್ಣವರ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಅನುಪಮಾ ಹಿರೇಗೌಡರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ನಿರೀಕ್ಷಿತ ತೆನಾಟುಕ

6 ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿ

23/10/17

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

CO-ORDINATOR
IQAC

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

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



K. L. E. Society's

ARTS AND COMMERCE COLLEGE,

Gadag-Betageri-582101

**REGISTRATION LIST OF STUDENTS PARTICIPATED IN AWARENESS PROGRAMME ON WORLD
FOOD DAY, ON 16-10-2017**

Sl No	Name of the Students	Signature
1	MAHEJABEEN MULLA	Mahajabeera, mulla
2	PARVATI HULLIKERI	Parvati. Hullikeri
3	MALLAMMA. BHAVI	Mallamma. Bhavi
4	SAHANA GOUDAR	Sahana Goudar
5	VIJAYALAXMI PARDNAPPA YATNATTI	<u>N.P.Y</u>
6	RACHANA KARUR	Rachana. Karur.


CO-ORDINATOR

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


PRINCIPAL

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