

# DÜŞÜK PROTEİNLİ TARİFLER PROJESİ GÖNÜLLÜ PUSULASI

## PKU Aile Derneği

2005 yılında PKU Aile Derneği gönüllü annelerin bir araya gelmesiyle kuruldu. PKU Aile Derneği düşük proteinli beslenen bireylerin sosyal yaşama daha etkin katılmalarını sağlamak, hak temelli savunuculuk yapmak, düşük proteinli ürün yelpazesinin piyasada daha geniş olmasını sağlamak amacıyla kurulmuştur.



## MERVE EŞGİ'NİN MESAJI;

Düşük Proteinli Tarifler Projesi'nden  
Sorumlu PKU Aile Derneği Gönüllü  
Lideri

Düşük proteinli tarif projemizle düşük proteinli yaşama lezzet katarak, farklı tadlar üreterek çocukların ve gençlerin de yapabileceği tariflerle diyetlerine olan uyumlarına katkı sağlamış olacağız. Böylece her hafta yayınlanacak tariflerle çocukların ve gençlerin mutfakta güzel zaman geçirmelerine destek olacağız.

## EKİNSU USUL'UN MESAJI

Düşük Proteinli Tarifler Projesi  
Koordinatörü

PKU'lu çocukların ve gençlerin tüketebildikleri yemeklerin tat yelpazesinin darlığı diyetlerine uyumu zorlaştırmakta, onları mutsuz etmektedir. Düşük proteinli tarif projemizle onların tat çeşitliliğine katkıda bulunarak hem onları hem de ailelerini diyetle uyum konusunda rahatlatmayı hedefliyoruz.

## ŞERİFE ATASEVER YARAR'IN MESAJI

Düşük Proteinli Tarifler Projesi  
Koordinatörü

Doğumdan itibaren düşük proteinli beslenen bireylerin ve ailelelerinin hayatlarını kolaylaştıran lezzetli tarifler oluşturarak diyetle uyumlarını attırmada yardımcı olacağız.

## Düşük Proteinli Tarifler Projesi'nin Amacı

PKU Aile Derneği Düşük Proteinli Tarifler Projesi, yaşam boyu kalıtsal amino asit metabolizma bozuklukları sebebiyle düşük proteinli beslenen çocukların ve gençlerin çeşitli, uygulanabilirliği kolay atıştırılabilir tariflere erişimini sağlamayı amaçlar.

## Proje Akışı

Düşük Proteinli Tarifler Projesi için oluşturulacak her takım 5 hafta boyunca proje takımı ile birlikte gönüllü olarak faaliyet gösterecektir.

Bu beş haftalık sürecin ilk haftasında Düşük Proteinli Gönüllülük Eğitimi, Düşük Proteinli Diyet Eğitimi ve Düşük Proteinli Tarifler Projesi Eğitimi gerçekleştirilecektir. Bu eğitimler ve projenin tüm toplantıları Zoom uygulaması üzerinden sağlanacaktır.

Eğitimler sonrasında gönüllü takımı kalan 4 hafta boyunca her hafta bir tane olmak üzere toplam dört tane düşük proteinli tarif hazırlayacaklardır. Projeye devam eden takım 2. haftadan başlayarak her çarşamba saat 22.00'a dek tarifi drive dosyasına yükleyecektir. Tarifler uzman diyetisyenler incelenerek her cuma akşamüstü PKU Aile Derneği sosyal medya hesaplarına ve websitesine yüklenecektir.

## Kimler Başvurabilir?

Düşük proteinli beslenen bireyler için gönüllü olarak faaliyet göstermek isteyen üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri veya mezun diyetisyenler başvurabilir.

