



“HER ŞEY
DAHA İYİ
BİR YAŞAM
İÇİN”



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜŐÜ VAKFI

2014
Faaliyet Raporu

İçindekiler

Vakfımızın Başkanından	2
Yemekte Denge Eğitim Projesi	4
Yemekte Denge Projesi Araştırma Sonuçları	11
Üniversiteler İle Yemekte Denge İşbirliği	21
23 Nisan Çizgi Filmi Çocuklara Sağlıklı Beslenmeyi Öğretiyor	22
Yemekte Denge Warner Bros. İş Birliği	23
2. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi	24
Panel: Sağlıklı Bir Hayat İstiyoruz Ama Nasıl?	28
Sabri Ülker Bilim Ödülü 2014	30
Tanıtım Etkinlikleri ve Organizasyonlar	31
Web Sitesi, Sosyal Medya ve Yayınlar	36

Vakfımızın Başkanından

M. Oltan SUNGURLU

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Başkanı



“2014 bizim için heyecanlı, ilklerle ve ödüllerle dolu bir yıl oldu.”

2014 bizim için heyecanlı, ilklerle ve ödüllerle dolu bir yıl oldu.

“Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi” misyonu Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın ana gayesine ulaşmak için çizdiği yol haritasında belirlediği temel başlıklar arasında yer alıyor. Bu ana gaye çerçevesinde, bu yıl ilk kez Sabri Ülker Bilim Ödülü yarışmasını düzenledik ve beslenme bilimine katkı sağlayacak projeleri ödüllendirdik. Hızla büyüyen Yemekte Denge projemizde “En İyi Uygulamaları” sunan öğretmenlerimize, derslerde öğrendikleri dengeli beslenmeyi sanat eserlerine taşıyan öğrencilerimize ödüller verdik. Yemekte Denge Üniversiteler ile İşbirliği projesini başlattık. Dengeli beslenmeyi öğrencilerimize sevdikleri animasyonlarla eğlenceli bir şekilde öğretebilmek için dünyaca ünlü Warner Bros'la işbirliğine gittik. Yemekte Denge projesinde öğretmenlere yardımcı olacak el kitaplarını, öğrencilerimizin sınıf düzeylerine uygun şekilde üç ayrı kitap halinde yeniden düzenledik.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak, çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmelerine katkı sağlamayı görev edindik. Bu kapsamda; Milli Eğitim Bakanımızın himayesinde, MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü'nün değerli katkıları ile “Yemekte Denge” adını verdiğimiz kıymetli bir eğitim projesini 2010 yılında imzalanan bir protokol ile başlattık, 2011-2012 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde 4 pilot ilimiz olan İstanbul, İzmir, Gaziantep ve Trabzon'da başlayan proje, geçirdiğimiz iki başarılı eğitim yılı sonunda 10 ile yayıldı. Bakanlığımız işbirliğinde gerçekleşen projemiz, önümüzdeki 3 yıl içerisinde tüm ülke genelinde öğrenim gören çocuklarımıza ulaşacak.

Projemizin içeriği, Türkiye'deki en kapsamlı ve sürdürülebilir sağlıklı beslenme projesi olması temennisıyla hazırlandı. Temel mesajımız, “Dengeli bir şekilde her şeyi yiyebilirsin. Tek yapman gereken dengeyi nasıl kullanacağını öğrenmek”. “Yemekte Denge” Eğitim Programımız 2012 - 2013 Eğitim ve Öğretim Yılında 200 okulda 400.000 öğrenci, öğretmen ve ebeveyni ile buluştu. 2013-2014 eğitim öğretim yılında ise 500 okulda 1 milyon öğrenci, öğretmen ve ailelerine ulaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu yıl Yemekte Denge projemiz için Hacettepe Üniversitesi, Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü Doç. Dr. Hünkâr Korkmaz ile birlikte, 2. 3 ve 4. sınıflar için 3 farklı ders kitabı şeklinde, projedeki tüm eğitim materyallerini anlatan öğretmen el kitabını hazırladık.

2014-2015 eğitim öğretim yılında, Bilim Kurulu üyemiz Prof. Dr. H. Tanju Besler koordinatörlüğünde, Türkiye'nin en önemli üniversitelerinden Marmara Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi'nin Beslenme ve Diyetetik Bölümleri ile işbirliği yaparak yeni bir proje başlattık. Türkiye'de ilk olan bu projeye; Yemekte Denge projesi için öğretim görevlilerinin liderliğinde güvenilir veri toplanmasına yardımcı olacak; öğrenciler mesleki bilgi ve becerilerini sahaya yansıtabilecek, mevcut bilgi ve becerilerini geliştirebilecekleri bir alan oluşturacaklar; ayrıca öğrencilerin bilimsel altyapılarıyla Yemekte Denge projesi eğitimlerine katkı sağlanacak.

Yemekte Denge eğitiminin ihtiyaçlarından birini daha karşılamak için bu yıl yeni bir iş birliğine gittik. Yemekte Denge eğitim projesi mesajlarını öğrencilerin keyifle öğrenebilmeleri için Warner Bros şirketiyle 10 bölümden oluşan çizgi dizi yapım projesi hazırlandı.

2014 yılında Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak bir ilki daha gerçekleştirdik ve “Gıda, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam” alanında uygulanabilir bir proje bulmak için yola çıktık. Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün kazananı, gıda güvenliği alanında uygulanabilir projesiyle, Gazi Üniversitesi Öğretim Görevlisi Prof. Dr. Gülay Bayramoğlu oldu.

Sağlıklı Yaşam ve beslenme arasındaki ilişkiyi, bu yıl da ikincisi düzenlenen Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde inceledik. Harvard Üniversitesi Genetik ve Kompleks Hastalıklar Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil ve çok değerli bilim adamlarının katıldığı zirvede son dönemde yapılan uluslararası çalışmalar paylaşıldı.

Vakfımız, Bilim Kurulumuzun değerli katkıları ile geliştirdiği işbirlikleri ve bilimsel alt yapıyı koruyarak toplum sağlığına destek olmaya devam edecek.

Saygılarımla,

M. Oltan Sungurlu

YEMEKTE DENGELİ EĞİTİM PROJESİ

Dersimiz Dengeli Beslenme



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ve Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle önce 4 pilot ilde başlayan, daha sonra 10 ile yayılan “Yemekte Denge Eğitim Projesi” 1 milyon çocuk ve ebeveyne ulaştı. Hedef, beş yıl içinde projeyi tüm Türkiye’de yaygınlaştırmak.

Çağımızın en büyük sorunlarından biri kabul edilen yetersiz ve dengesiz beslenme tüm dünyada alarm veriyor. 193 Birleşmiş Milletler üyesi ülkenin katılımıyla bu yıl ilk kez hazırlanan Küresel Beslenme Raporu’ndaki en önemli tespitlerden biri sadece yetersiz beslenmenin değil, obezitenin de kötü beslenme çeşitlerinden biri olduğuydu. Küresel Beslenme Raporu’nda şu çarpıcı tespitte bulunuluyor: “Zengin ya da fakir dünyanın hemen her ülkesi, yetersiz beslenme, obezite ya da mikro besin ögesi eksikliği gibi sağlıksız beslenmeye bağlı ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin maliyeti yüksek. Erken doğumdan kaynaklanan ölümler, sağlık sistemlerindeki yük ve ekonomik büyümede sorunlar.”

Sağlıksız beslenme çeşitlerinden biri sayılan obezitenin ise dünya genelinde nasıl büyük bir soruna dönüştüğünü anlamak için Dünya Sağlık Örgütü’nün rakamlarına (WHO, Fact Sheet No 311, updated January 2015) bakmak yeterli:

1  Dünyada **obezite** **%200** 1980’den bu yana **iki katına çıktı.**

3  5 yaşın altında **42 milyon çocuk fazla kilolu ve obez.**

2  **1.9 MİLYAR + 600 MİLYON** 2014 rakamlarına göre, dünyada **1,9 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu.** Bunların **600 milyonu** obez.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu üyesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. H. Tanju Besler’in verdiği rakamlar, Türkiye’de çocuklar için beslenme eğitiminin gerekliliğini de ortaya koyuyor. Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin başladığı 2011-2012 öğretim yılı öncesinde konuşan Prof. Besler şunları söylüyordu:

“Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerine göre, 6-18 yaş arası çocukların %19’u olması gerekenden zayıf, %22’si fazla kilolu. 0-5 yaş arası çocuklarda ise olması gerekenden zayıf olanlar %17, fazla kilolular %21 oranında.”

Bu veriler ışığında yetersiz ve dengesiz beslenmenin büyüme ile zihin gelişimine verdiği zararlar, Tip 2 Diyabet gibi hastalıkların çocuk yaşlara kadar indiği gerçeği, sağlıklı beslenme eğitimi daha da önemli kılıyor.

Yemekte Denge Projesi Başlıyor

Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı öncülüğünde başlatılan “Yemekte Denge Eğitim Projesi” çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlama amacını taşıyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş, çocukluk çağında verilen beslenme eğitiminin önemini şu sözlerle vurguladı:

“Hedefimiz; ‘ağaç yaşken eğilir’ gerçeğinden hareketle, çocukluk çağından itibaren eğitim ile sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak, ebeveynlerde farkındalık yaratarak beslenme davranış değişikliği için kültürel dönüşümü başlatmak.”

“Yemekte Denge Eğitim Projesi”, Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı arasında 2010 yılında imzalanan bir protokol ile 2011-2012 öğretim yılında başladı. Program, Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu’nun yönlendirmeleri ve desteği ile hazırlandı. Eğitim Programının Beslenme Bilimi çalışmaları Vakfın Bilim Kurulu üyesi ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. H. Tanju Besler tarafından koordine edildi. 2014 yılında ise yeni oluşan müfredata uyum amaçlı eğitim programı düzenlemesi Hacettepe Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü Doç. Dr. Hünkâr Korkmaz tarafından yapıldı.

İstanbul, İzmir, Gaziantep ve Trabzon'da belirlenen pilot okullarda, 2., 3. ve 4. sınıflarda, haftada bir saat başlayan ve eğitim yılı boyunca süren eğitimin temel mesajı ise "Her şeyi yiyebilirsin. Tek yapman gereken dengeyi nasıl kuracağını öğrenmek."

Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürü Funda Kocabıyık, hedeflerini şöyle anlattı:

"Bu projeye çocukların fizyolojik ve psikolojik açıdan kaliteli, uzun bir yaşam sürdürmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına katkı sağlamayı amaçlıyoruz."

Eğitimin başladığı ilk yıl 40 pilot okulda 20 bin öğrenciye ulaşan program, üç yılın sonunda 10 ilde 500 okulda 1 milyon çocuk, öğretmen ve ebeveyni ulaştı.

Uzmanlar, çocuklara yeterli ve dengeli beslenmeyi oyunlarla öğreten programı geliştirirken, ulusal ve uluslararası vakıf ve üniversite işbirliklerinden de yararlandılar.



Eğitim Programı İşleyiş Modeli

Eğiticilerin (il Koordinatörleri) Eğitimi

Okul Sorumlularının Eğitimi

Pilot Okullardaki Öğretmenlerin Eğitimi

Ön Testin Uygulanması



İçeriğin Sınıfta Öğrencilere Aktarılması
Eğitim Materyali: Öğretmen El Kitabı,
Yemekte Denge Çantası ve Magnetli Oyun
En İyi Uygulama Etkinlikleri

Web Sitesindeki İnteraktif Uygulamalar

Son Test ile Ölçümleme

Ölçme ve Değerlendirme
Öğretmen ve il Koordinatörleri Geri Bildirimleri

İlk Aşama: Eğitici Eğitimi

Programın ilk basamağında, çocuklara "Yemekte Denge"yi öğretecek eğitimcilerin eğitilmesi vardı. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü liderliğinde, 4 pilot ildeki Milli Eğitim İl Müdürlüğü'nden seçilen ve il koordinatörlerinden oluşan eğitimciler Ankara'da buluştu. Prof. H. Tanju Besler'den beslenme bilimine ait güncel bilgileri dinlediler. Öğretmenlere el kitapları, proje mesajları, sunumlar, alıştırma ve sınıf aktiviteleri tanıtıldı.

Çocuklara dengeli beslenmeyi, dolayısıyla hayat boyu sağlıklı ve zinde nesiller yetiştirmeyi hedefleyen projede, öncelikle verilen bilgilerin akılda kalıcı olması gerekiyor. Bunun için uzmanlar ve eğitimciler, eğlence, oyun ve görsellikten yararlanıyor.

Örneğin, beslenme tabağı, Yemekte Denge eğitim projesine katılan öğrenciler için, magnetli bir oyun haline getirildi ve okullara dağıtıldı. Yemekte Denge için hazırlanan internet sitesinde de (www.yemektedenge.org) eğlenceli ve öğretici oyunlar yer alıyor.

Prof. Besler, programın içeriğini şöyle aktarıyor:

Eğitimin içeriğinde, İngiliz Beslenme Vakfı BNF (British Nutrition Foundation)'nin benzer bir projesi örnek alındı. Program, Türkiye'deki en kapsamlı ve sürdürülebilir beslenme eğitimi programı olması hedefiyle hazırlandı. Program çerçevesinde önce öğretmenler eğitildi. Ardından 8-11 yaş grubundaki öğrencilerin eğitimi başladı. Çocuklarımızı sunumlar, alıştırma, kartlar ve posterler yardımıyla eğitiyoruz. Programın internet sitesi www.yemektedenge.org adresinde yer alan interaktif oyunlar ve videolarla, öğrencilere eğitimlerini pekiştirme imkânı da sunuyoruz. Eğitim öncesi ve sonrası gelişimi karşılaştırabilmek için düzenlenecek testler yardımıyla da programın ölçümlemesini sağlayacağız.

Beslenme Testi

Prof. Besler'in sözünü ettiği "Beslenme Testi" hem güncel durumu gözler önüne seren, hem de eğitimin başarısını test eden bir gösterge niteliği taşıyor. Hohenheim Üniversitesi Beslenme ve Biyokimya Bölümü ile Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı Bilim Kurulu'nun desteğiyle hazırlanan test, bugüne kadar dünyada geliştirilmiş bilimsel alt yapısı güçlü en kapsamlı beslenme profili programı özelliğini taşıyor.

Test, çeşitli besin ve içeceklerin tüketim sıklığı ve yaşam tarzına göre kişinin beslenme alışkanlıklarını gösteren anket formu niteliğinde. Testi tamamlayanlar, beslenme alışkanlıklarına göre puan alıyor ve puan sonucuna göre öneriler sunuluyor.

Öğrenci ve öğretmenlerin yaptıkları ön ve son test sonuçları, ilk yılın sonundaki değişimleri de ortaya çıkardı. 2012-2013 öğretim yılındaki sonuçlara göre;

- Beslenme sıklığı artması beklenen süt, yoğurt, tam tahıllı ekmek gibi ürünlerin tüketimi arttı.
- Beslenme sıklığı azalması beklenen beyaz ekmek, şekerli içecekler, tatlılar gibi ürünler daha seyrek yenir hale geldi.
- Spor yapma oranları arttı.

Beslenme Testi, sadece öğretmen ve öğrencilere değil, herkesin kullanımına açık: www.sabriulkervakfi.org sitesine girenler, beslenme alışkanlıklarını test edebilir, beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik yorumlar ve öneriler alabilir.

“Yemekte Denge” Yayılıyor

2011 yılında 4 pilot ilde 40 okulda başlayan eğitim projesi Yemekte Denge, 2014 yılında 500 okulda 1 milyon öğrenci, eğitmen ve ebeveyne ulaştı.

EĞİTİM YILI	2011-2012	2012-2013	2013-2014
İL SAYISI	4	4	10
OKUL SAYISI	40	200	500
ÖĞRENCİ SAYISI	12 BİN	76 BİN	200 BİN
ÖĞRETMEN SAYISI	500	2500	7500
ÖĞRENCİ-ÖĞRETMEN VE VELİ SAYISI	20 BİN	400 BİN	1 MİLYON

2013 yılının Ağustos sonunda, toplantıya yeni katılan illerin eğitmenleri projeye ilgili bilgi aldı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler'den beslenme bilimine ait yeni yaklaşımları ve güncel bilgileri dinledi.

Eylül ayında ise, eş zamanlı olarak 10 pilot ildeki öğretmenlerin eğitimleri başladı.

8-11 yaş arasındaki çocukları, yıl boyunca haftada en az bir saat yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitecek olan öğretmenler, eğitim için gerekli materyalleri ve bilgileri aldıktan sonra çocuklara hayatları boyunca rehber olacak bilgileri iletmek için ders zilini beklemeye başladı.

2014-2015 öğretim yılında ise, ders kitapları 2, 3 ve 4. sınıflara uygun olarak yenilendi ve üç ayrı kitap olarak yeniden hazırlandı.



Dengeli Beslenmeyi Oynayarak Öğreniyorum

Dengeli beslenmeyi, oyunlar, görsel materyaller, testler aracılığıyla öğreten eğitmenlerin ellerindeki materyallerden biri de, yemekte dengeyi gösteren magnetli oyun tabakları oldu.

Bu magnetli oyun tabaklarını çocuklar o kadar çok sevdi ve benimsediler ki, daha sonra düzenlenen yarışmaların esin kaynağı da bu tabaklar oldu.

İnternet sitesinde yer alan oyunlarda ise, bilgiler oyunların içinde yer alıyor.

Oyunlardan birinde çocuklar, kahramanları Ayşe ve Mert'e enerji dengesini sağlayacak yemekleri seçmede yardımcı oluyorlar.

Bir başka oyun, çocuklara sağlıklı beslenme çantası hazırlamanın ipuçlarını veriyor. Çocuklar, ekmeğe, içecek, peynir, ton balığı gibi ürünlerle ideal sandviçi hazırlayıp, içeceklerini seçiyor ve beslenme çantalarını oluşturuyorlar.

Dengeli tabak hazırlama oyunu ise, çocuklara öğrendiklerini oyunla test etme imkanı sağlıyor.

Çocuklar diğer oyunlarda da Sağlıklı Beslenme Tabağı ile dengeli beslenme planı yapmayı öğreniyorlar.



Öğretmenlerden En İyi Uygulamalar

Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 2013 yılında, öğretmenlerin yeni ve yaratıcı uygulamalarını paylaşmak amacıyla “Öğretmen En İyi Uygulamalar Yarışması”nı başlattı. Yemekte Denge eğitimlerinin verildiği 10 pilot ilin, 2, 3 ve 4. Sınıf öğretmenleri, öğrencileri teşvik edecek uygulamalarını birer sunum haline getirip gönderdi.

Yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrencilere akılda kalıcı tekniklerle gösterme hedefiyle yola çıkan öğretmenler; okul içinde sebze ve meyve bahçesi oluşturmaktan, piyeslere, oyunlara, birlikte hazırlanıp yenen yemeklere kadar birçok yaratıcı yöntem kullanmıştı.

Örneğin Aydın'a bağlı Efeler'in İmamköy İlkokulundan Ender TOKMAK öğrencileriyle birlikte okul bahçesinde “Yemekte Denge Uygulama Bahçesi” düzenledi ve burada yetiştirdiği organik sebze ve meyvelerle, çocuklara sağlıklı beslenmenin tarladan çatala kadar olan sürecini uygulamalı olarak gösterdi.

İstanbul Beşiktaş Lütfi Banat İlkokulu öğretmeni Birol Yavuz, öğrencileri için 9 hafta sürecek bir uygulamalı eğitim düzenledi. Çocuklar için haftalık beslenme menüleri hazırlandı. Yemek günü olarak Pazartesi günleri seçildi. Dokuz hafta boyunca çocuklar, tıpkı aile sofrasında oturur gibi, ispanaktan ekşili köfteye kadar çok farklı besinleri yediler ve yemeklerini bitirenler ödüllendirildi. Velilerin de katıldığı programda, her hafta dört öğrenci farklı bir yiyecek sunumu yaptı. Sonunda çocuklar yeterli ve dengeli beslenme hakkında öğrendiklerini aileleri ve arkadaşlarına sundu.

Antalya Dr. Cahit Ünver İlkokulu'ndan Rona Sonis Azitepe'nin öğrencileri de "Protein ve Arkadaşları" isimli kendi yazdıkları bir oyunu sahneye koydu. Piyeste, protein, karbonhidrat, yağ ve vitamin rolündeki çocuklar, besinlerin vücudumuzdaki rollerini eğlenceli bir şekilde anlattı. Azitepe'nin sunumunda da, tüm besinler birer kahraman haline geldi ve öğrencilere vücuttaki görevlerini anlattı.

Kayseri Mustafa Kemal İlkokulu'ndan Nilüfer Yılmaz'ın öğrencileri ise Gökhan Şen'in korosunda yer aldılar ve besinlerle ilgili şahane bir şarkıyı seslendirdiler. Şarkının nakaratında şu sözler yer alıyor:

*Doktor Amca evde mi?
Öksürük
Hapşırık
Meyve yemeden önceydi.
Sağlıklıyız hepimiz
Yemekleri çok severiz.*

Erzurum Şehit Uzman Çavuş Hakan Han İlkokulu'ndan Selim Göker de Ocak ayından başlayarak Mayıs ayına kadar, öğrencilerine tüm besin gruplarını paylaştırdı, birlikte yemekler hazırladılar. Böylece çocuklar yıl boyunca, yemek öncesi ve sonrası temizlik aşamasından, sağlıklı bir öğünde bulunması gereken tüm besin gruplarına, sofraya adabına, hatta yemek sonrası egzersize kadar tüm aşamaları uygulayarak öğrenme imkanına sahip oldu.

Gaziantep Celim Alevli İlkokulu öğretmeni Sibel Yıldırım, öğrenciler arasından seçtiği bir grubu Yemekte Denge polisi olarak görevlendirdi. Yemekte Denge Polisleri, önce eğitim aldılar, sonra da kullandıkları materyal ve tekerlemelerle dikkat çekerek yeterli ve dengeli beslenme konusunda öğrencileri bilinçlendirmeyi hedeflediler.

Kayseri Mustafa Kemal İlkokulu'ndan Nilüfer Yılmaz, öğrencilerine yemekte dengeyi, hazırladığı bir animasyon filmiyle öğretti.

Kahramanmaraş Yunus Emre İlkokulu'ndan Mevlüt Güngör, besin gruplarını araba örneğiyle anlattı: Vitaminler emniyet kemeri ve hava yastığı, protein ve kalsiyum oranı yüksek besinler tamircidir. Kalorisi, proteini, yağ ve karbonhidratı yüksek besinler yediğimiz zaman yakıt almış araba gibi oluruz.



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ve Milli Eğitim Bakanlığı yetkililerinden oluşan jürinin seçtiği il birincileri şu öğretmenler oldu:

Antalya Dr. Cahit Ünver İlkokulu'ndan Rona Sonis Azitepe, Aydın İmamköy İlkokulu'ndan Ender Tokmak, Erzurum Şehit Uzman Çavuş Hakan Han İlkokulu'ndan Selim Göker, Gaziantep Cemil Alevli İlkokulu'ndan Sibel Yıldırım, İstanbul Lütfi Banat İlkokulu'ndan Birol Yavuz, İzmir Durmuş Yaşar İlkokulu Serap Karaman, Kahramanmaraş Yunus Emre İlkokulu'ndan Mevlüt Güngör, Kayseri Mustafa Kemal İlkokulu'ndan Nilüfer Yılmaz, Trabzon 100. Yıl İlkokulu'ndan Huriye İlik.

Öğretmenler, ödülleri Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürü Funda Kocabıyık'ın elinden aldılar.

"Dengeli Besleniyorum" Resim Yarışması

Proje kapsamında düzenlenen resim yarışmasında öğrenciler, yıl boyunca "Yemekte Denge" derslerinde öğrendiklerini ve nasıl yaşama geçirdiklerini resmettiler. Çocukların resimlerinde oynayarak öğrendikleri magnetli tabaklar, dengeli beslenen mutlu çocuklar, sağlıklı beslenmede yer alması gereken rengârenk besinler vardı.

Sağlıklı beslenmeyi en iyi anlatan resimlerin sahipleri ise şunlardı:



Antalya

1. **Mehmet Şevki Ateş**
Aksu İlkokulu 3/B
2. **Emin Sefa Paşaoğlu**
Güngör Gencer İlkokulu 2/B
3. **Zeynep Berra İşler**
Hacı Hafize Hakkı Saygan İlkokulu 2/A



Aydın

1. **Damlasu Karagöz**
Yedieylül İlkokulu 2/E
2. **Neşe Aydın**
Umurlu Umurbey İlkokulu 3/A
3. **Emirhan Demir**
Cumhuriyet İlkokulu 3/A



Erzurum

1. **Salih Efe Gültekin**
Dumlu İlkokulu 3/A
2. **Muhammed İkbâl Çetin**
Celal Akın İlkokulu 2/F
3. **Neslihan Ömez**
İbrahim Hakkı İlkokulu 4/B



Gaziantep

1. **Sinem Yıldırım**
Nizip Salih Ekmekçi İlkokulu 3/D
2. **Emre Türk**
Şehitkamil Cemil Alevli İlkokulu 2/L
3. **Aslı Boyno**
Şehitkamil Sam İlkokulu 4/B

“Dengeli Besleniyorum” Resim Yarışması



İstanbul

1. **Esmâ Erdoğan**
Arif Nihat Asya İlkokulu 2/H
2. **Ömercan Sönmez**
Mehmet Akif Ersoy İlkokulu 3/F
3. **Gülbahar Polat**
Baki Gündüz İlkokulu 3/A



Kayseri

1. **Beyza Vural**
Burhan Dinçbal İlkokulu 3/B
2. **Sudenaz Ayyaz**
Sema Yazar İlkokulu 4/B
3. **Fatma Betül Aşkın**
Osman Zeki Yücesan İlkokulu 3/G



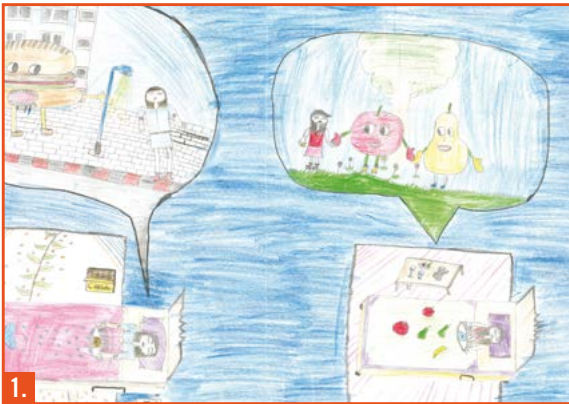
İzmir

1. **Ceylin Kurfalı**
N. F. Kısakürek İlkokulu Karabağlar 3/B
2. **Gizem Dereli**
Ertuğrul Gazi İlkokulu Balçova 2/B
3. **Fatma Kanık**
Türk Kadınlar Konseyi İlkokulu Buca 3/A



Sinop

1. **Can Çetinkaya**
Merkez Cumhuriyet İlkokulu 2/F
2. **Hasan Yalçınkaya**
Türkeli İlçesi Ayaz İlkokulu 4/B
3. **Eray Erkurt**
Merkez Fatih İlkokulu 2/B



Kahramanmaraş

1. **Hatice Melik Kaçar**
Onikişubat Hacı Mustafa İlkokulu 4/B
2. **Göktuğ Güngör**
Göksun Yunus Emre İlkokulu 4/A
3. **Arife Nur Sancar**
Onikişubat Mimar Sinan İlkokulu 4/D



Trabzon

1. **Göksu Naz Atalar**
Dumlu Pınar İlkokulu 2/F
2. **Beril Çakmak**
Mehmet Akif Ersoy İlkokulu 2/B
3. **Beyza Miray Yıldırım**
Aydınlıkevler İlkokulu 4/B

Dengeli Beslenen Çocuklar Mutlu, Aileler Daha da Mutlu

Yemekte Denge Projesi hakkında en doğru tespitleri yapanlar ise öğrenciler ve onlardaki değişime tanık olan velileri oldu.

Bazıları Demir gibi “Dengeli beslenme çok önemli bir şeymiş. Ben bunu bilmiyordum” diye itiraf etti; bazıları da “Sağlıklı Beslenme Tabakası’ndaki besinler daha güçlendirdiler. Çok iyi geliyor. Rahatlatıyor. Çok da sağlıklı. Enerji de veriyor. Basket atamıyordum, artık atıyorum” diyen Arda gibi yaşadıkları değişimi değerlendirdiler. Bir itiraf da Murathan’dan geldi: “Bu projeyi yapınca artık kuru fasulyeyi yiyebiliyorum.”

Ağzına sürmediği yemekleri, faydalarını öğrendikten sonra severek yediğini söyleyenler kadar, “Her renkte yiyeceğe ihtiyacımız var” şeklinde yorumlar yapanlar da oldu.

“Her gün her renkten yiyecek yersek sağlıklı oluruz. Doğada ihtiyacımız olan her şey var” diyen Bora ya da “Sadece dengeli beslenmek yetmez. Spor da yapmalıyız. İkisi aynı anda olursa, hastalanmayız.” diyen Emre gibi öğrendiklerini pekiştirenler de var.

Veliler ise özenle pişirdikleri yemeklerden bir kaşık bile tatmayan çocuklardaki değişimden duydukları memnuniyeti birbirinden ilginç anekdotlarla dile getirdiler.

Öyle ki, çocukların çoğu market alışverişinde söz sahibi olmuş, öğrendiklerini ailelerine hatta eve gelen konuklara bile öğretir olmuşlar.

İşte ailelerin ağzından bu ilginç anılardan bazıları:

Serra'nın annesi Dilek Çetin:

“Evimizde daha çok sebze yemeği pişirmeye başlandı. Ara öğünlerde meyve tüketilmeye başlandı. Öğrendiklerini heyecanla gelip anlatması büyük bir mutluluk...”

Derin'in babası Murat Akbel:

“Kalori ile ilgili bilgilerini paylaşmaya başladı. Bazı besinlerin faydası için yenmesi gerektiğini anlattı. Önyargı ile yaklaştığı yemekleri kısmen yemeğe başladı. Mesela nohut-bulgur pilavı.”

Doğa'nın annesi Özlem Yüksel Erkek:

“Geçen gün market alışverişinde brokoli, karnabahar, enginar, ıspanak almamı istedi. Ve bu konuda, hepsinin alınmasında çok ısrarcıydı.”

Irmak'ın annesi Devrim Göbel:

“Dengeli beslenme çalışması ile birlikte Irmak'ın soruları arttı. Öğrendiği şeyleri evde bize aktarması iletişimimizin güçlenmesine katkı sağladığı için oldukça mutluyuz. Bazen bilmediklerimizi bize öğretebiliyor. Projenin, sosyal ve psikolojik açıdan yararlı olduğunu, beden sağlığını olumlu etkilediğini düşünüyorum.”



Azra'nın annesi Ayşe Akgün:

“Dersin yanında eğlenerek yaşıyarak faydalı uygulamaların yapılmasından dolayı keyif aldığını düşünüyorum. Öğrendiği yeni bilgileri herkese anlatmaya çalışıyor. Domates kostümünü giyerek, eve gelen misafirlere “domates yiysin” diyor.”

Ayşesu'nun annesi Gülden Taşkıran'ın sözleri ise, projeye katılan çocukların öğrenme aşamasından uzmanlık aşamasına geçtiklerini gösterdi: “Tatlı ya da kızartmadaki kalori yüksekliği hakkında tartışmalar yapıyor. Sebze ve meyvelerin besin değerlerini bize sürekli hatırlatıyor.”

Hedef: Projeyi Tüm Türkiye'ye yaymak

Yemekte Denge projesinin ana mesajı "Dengeli bir şekilde her şeyi yiyebilirsin. Tek yapman gereken dengeliyi nasıl kuracağını öğrenmek." Bunun için de Sabri Ülker Vakıf Genel Sekreteri Begüm Mutuş'un vurguladığı gibi "ağaç yaşken eğilir gerçeğinden hareketle, çocukluk çağından itibaren eğitim ile sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak, ebeveynlerde farkındalık yaratarak beslenme davranış değişikliği için kültürel dönüşümü başlatmak" gerekiyor. Hedef ise, iki öğretim yılı içinde bir milyonun üzerinde öğrenci ve ailesine ulaşan projeyi, beş yılda tüm ülke geneline yaymak, böylece tüm öğrencilerin hayatlarının daha ilk aşamalarında yeterli ve dengeli beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirmelerini sağlamak.



Yemekte Denge Projesi Araştırma sonuçları

Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilinci

Yemekte Denge eğitim çalışmaları, eğitimlerin etkinliğini ölçmek için planlandı. Eğitimden önce yapılan pre-test araştırmasıyla eğitim öncesi beslenme alışkanlıkları saptanarak eğitimden sonra yapılan post-test ile davranış değişiklikleri ortaya konuldu.

Böylece;

- Eğitim etkinliği ölçüldü
- Eğitimlerin davranışa dönüşme boyutu izlendi
- Sonraki yıllar için eğitimde üzerinde durulması gereken konular belirlendi
- Yemekte Denge etkinlik ölçümü araştırması kapsamında kantitatif araştırma (online anket) ve kalitatif araştırma (focus grup tartışmaları) olmak üzere iki yöntem kullanıldı.

Türkiye genelinde online anket çalışması, sonrasında kantitatif verileri kalitatif boyutuyla okuyabilmek için 'focus grup' tartışmaları yapıldı. 2014 yılında eğitim kapsamında olan 10 il, eğitim verilen toplam 41.854 öğrencinin temsiliyetiyle araştırmaya dahil edildi.

Yapılan ön ve son testte, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen unsurlar;

- Yöresel beslenme alışkanlıkları
- Okul
- İkili öğrenim
- Kantin faktörü
- Aile
- Öğrenci ailelerinin sosyo-ekonomik statüsü
- Reklamlar / çevresel etki
- Yemekte Denge Eğitimleri

Her iki test sonucunda öğrencilerin belirli ürün gruplarını tüketim sıklıklarında değişimler gerçekleşti, bazı besinlerin tüketim sıklıklarının arttığı, bazılarının ise azaldığı gözlemlendi.



Eğitim bilgilerine paralel, tüketim sıklığı düşen besinler;

- Beyaz ekmek
- Patates kızartması



Eğitim bilgilerine paralel, tüketim sıklığı artan besinler;

- Yoğurt / Süt / Az yağlı peynir / Diğer süt ürünleri
- Yumurta
- Sebze
- Tam tahıllı ekmek
- Baklagiller
- Balık ve et
- Ham sert kabuklu yemişler
- Maden suyu

Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Etkisi

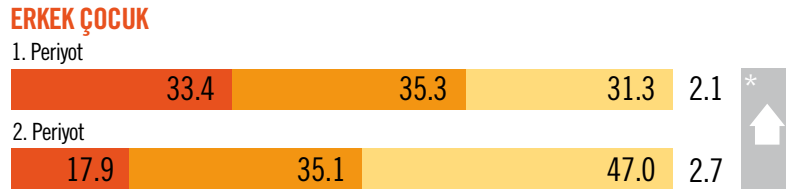
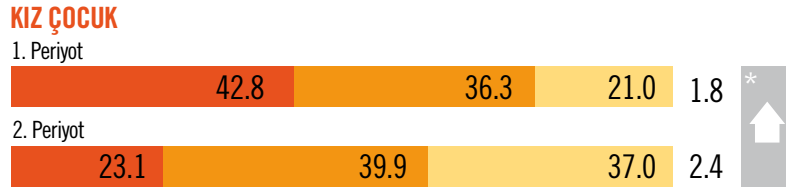
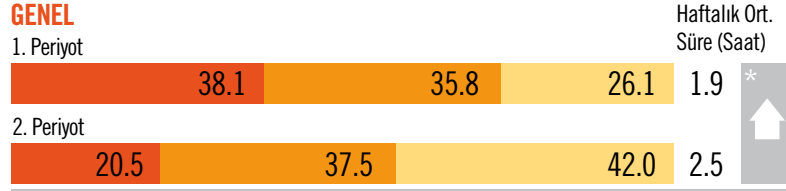
Yemekte Denge Eğitimi sonrası, öğrencilerin spor yapma ortalamalarının arttığı görüldü. Spor yapma sürelerine bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran daha uzun süre spor yaptığı belirlendi.

Yaş ortalaması düzeyinde, spor yapma sürelerinde en fazla artış "8 yaş grubu kız çocuklarında" görüldü. Eğitim çalışmasından sonraki periyotlar değerlendirildiğinde, genel olarak öğrencilerin spor yapma alışkanlıkları konusunda başarılı sonuçlar alındı.

Spor Yapma Durumu

Spor yapar mısınız?

■ Haftada 1 saatten az ■ Haftada 1-3 saat ■ Haftada 3 saatten fazla



* Wilcoxon İşaretili Sıra Testine göre ortalamaları arasında % 95.0 güven seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır.

Baz Genel: 41.853 Kız Çocuk: 21.086 Erkek Çocuk: 20.767 Sıralama baza göre yapılmıştır.

Eğitim sayesinde, haftada 1 saatten fazla spor yapanlar %62'den %80'e yükselmiştir.

Genel olarak incelendiğinde, projenin mesajlarının ve hedeflerinin öğrencilere doğru şekilde ulaştığı gözlemlendi;

- Yoğurt, süt, yumurta, sebze, diğer süt ürünleri, az yağlı peynir, tam tahıllı ekme, baklagiller, et tüketimi konusunda bilgi düzeyi yükseldi.
- Tüketim sıklığında en yüksek düşüş, beyaz ekmekte gerçekleşti. Ortalama beyaz ekme tüketim sıklığında yaklaşık %14'lik bir azalma yaşandı.
- Patates kızartması tüketim sıklığında düşüş sağlandı
- Öğrencilerin spor yapma davranışına olumlu yönde katkı sağladığı görüldü. Eğitim öncesinde günde ortalama 2 saat spor yapan öğrenciler, eğitim sonrasında günde ortalama 2,5 saat spor yapmaya başladı.

Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilinci

2014 yılında eğitim kapsamında olan 10 il, eğitim verilen toplam 2.978 öğretmenin temsiliyetiyle araştırmaya dahil edildi.



Her iki test sonuçları arasında, öğretmenlerin belli ürün gruplarını tüketim sıklıklarında değişimler gerçekleşti. Bazı besinlerin tüketim sıklıklarının arttığı, bazılarının ise azaldığı gözlemlendi.



Eğitim bilgilerine paralel, tüketim sıklığı düşen besinler;

- Beyaz ekme
- Çay



Eğitim bilgilerine paralel, tüketim sıklığı artan besinler;

- Sebze
- Yoğurt / Süt / Az yağlı peynir / Diğer süt ürünleri
- Tam tahıllı ekme
- Ham sert kabuklu yemişler
- Yumurta
- Balık ve et
- Baklagiller
- Meyve nektarı / Meyve Suyu
- Maden suyu

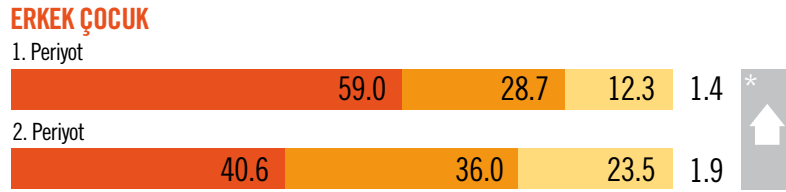
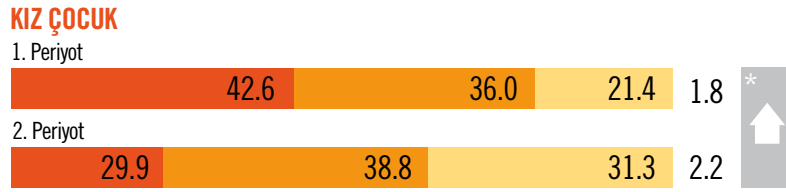
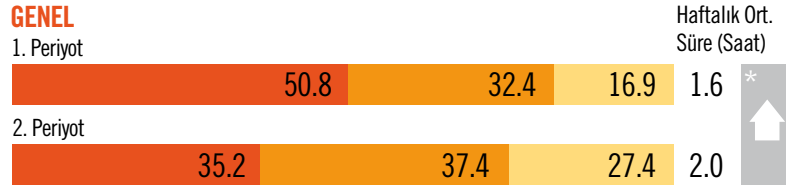
Öğretmenlerde Spor Yapma Durumuna Etkisi

Eğitim sayesinde, haftada 1 saatten fazla spor yapanlar %49'dan %65'e yükselmiştir.

Spor Yapma Durumu

Spor yapar mısınız?

■ Haftada 1 saatten az ■ Haftada 1-3 saat ■ Haftada 3 saatten fazla



* Wilcoxon İşaretili Sıra Testine göre ortalamaları arasında % 95.0 güven seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır.

Baz Genel: 2.978 Kız Çocuk: 1.494 Erkek Çocuk: 1.484 Sıralama baza göre yapılmıştır.

Genel olarak incelendiğinde, projenin mesajlarının ve hedeflerinin öğretmenlere doğru şekilde ulaştığı gözlemlendi. Sebze, yoğurt, diğer süt ürünleri, tam tahıllı ekmek, yumurta, az yağlı peynir, et, süt, baklagil ve balık tüketimi konusunda bilgi seviyesi yükseldi.

Yemekte Denge Eğitimi ile tüketim sıklığında en yüksek artış, süt ürünlerinde oldu. Ortalama süt tüketim sıklığında, %38'lik bir artış yaşandı. Beyaz ekmek tüketim sıklığında ise ciddi oranda düşüş oldu. Ortalama beyaz ekmek tüketim sıklığında, yaklaşık %20'lik bir azalma görüldü.

Yemekte Denge Projesi Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın, Yemekte Denge eğitimi öncesi ve sonrasında öğrenciler üzerindeki davranış değişikliğini ölçülemek ve projenin izlenebilirliğini sağlamak amacıyla uyguladığı besin tüketim sıklığı anketi (ilk/son test), 2014-2015 eğitim yılında geliştirilerek yeni bir boyut kazandı. Prof. Dr. H. Tanju Besler koordinatörlüğünde, Marmara, Ege ve Erciyes Üniversiteleri'nin işbirliğiyle geliştirilen 'Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması' ile öğrencilerin; eğitim öncesi ve sonrası besin tüketim miktarı, sıklığı ve fiziksel aktivitelerindeki değişimlerinin istatistiksel sonuçlarının belirlenmesi ve çocuklar üzerindeki yeme davranışı değişikliğinin belirlenmesi amaçlandı. Araştırma, Marmara Üniversitesi'nden Doç. Dr. Esra Güneş, Ege Üniversitesi'nden Yrd. Doç. Dr. Özge Küçükdönmez ve Yrd. Doç. Recı Meseri ve Erciyes Üniversitesi'nden Doç. Dr. Habibe Şahin öncülüğünde geliştirildi.

Araştırma kapsamında görev alan beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri; İstanbul, İzmir ve Kayseri'de Yemekte Denge'nin uygulandığı okullarda görev aldı. Yemekte Denge eğitimi alan çocukların beden kitle indeksleri ölçümlendi, temel besin gruplarını tüketim miktar ve sıklıkları soruldu ve fiziksel aktiviteleri belirlendi. Ayrıca araştırmada görevli öğrenciler, 2015 yılı sonunda tamamlanacak araştırma sonuçlarını kendi tez çalışmalarında da kullanacaklar.

Yapılacak bu proje ile, besin atlasından yararlanılarak, gıda ve içecek ürünlerinin;

- Tüketim Sıklığı
- Tüketim Miktarı

Çocukların;

- Spor ve fiziksel aktivite yapma alışkanlıkları
- Yapılan sporlar
- Spor yapma sıklığı
- Bir seferde spora ayrılan süre
- Bir günde hareketsiz geçirilen süre
- Çocuğun demografisi
- Cinsiyet, yaş, beden kitle endeksi sorgulanacak.

23 Nisan Çizgi Filmi Çocuklara Sağlıklı Beslenmeyi Öğretiyor

Yemekte Denge Projesi'nde yer alan mesajları daha çok çocuğa izletmek, eğlenerek sağlıklı beslenmeyi öğretmek amacıyla 23 Nisan'da tüm çocuklara zevkle seyredebilecekleri bir çizgi film hediye edildi. Özellikle çizgi filmde Yemekte Denge Projesi'nin beş ana mesajı ile birlikte öğrenme amaçlarının verilmesi sağlandı.

Bu beş ana mesaj sağlıklı beslenmenin öğretilmesi konusunda kapsamlı ve yenilikçi bir yaklaşımın sağlanması için geliştirildi. Böylece sürekliliği olan güncel ana mesajların okullarda yayılmasını sağlayan bir çerçeveye sunmak amaçlandı.

Yemekte Denge beş ana mesajı;

- Dünyanın dört bir yanındaki insanlar yemek veya atıştırmalık olarak farklı besinleri seçerler. Tüketilen besinlerin toplam miktarına ve besin çeşitlerine diyet denir.
- Sağlıklı beslenme, sağlıklı beslenme tabağı olarak tarif edilen çeşitli besinlerin dengeli bir biçimde tüketilmesiyle oluşur.
- Aktif ve sağlıklı olmak için gıdalara ihtiyaç duyarız. Gıdalar, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini sağlarlar.
- Beslenmede çeşitli besinlere ihtiyaç duyulur, çünkü farklı besinler sağlık için gerekli olan farklı bileşenler içerir. Bu bileşenler; besin öğeleri, su ve liftir.
- Aktif olmak ve kendimize iyi bakmak sağlığımız açısından önemlidir.



Yemekte Denge Warner Bros. İş Birliği

Sabri Ülker Vakfı'nın MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ile birlikte yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir temel beslenme eğitim projesi olarak öne çıkıyor.

Yemekte Denge Projesi ara değerlendirme, yıl sonu toplantıları ve birebir yapılan görüşmelerin sonucunda, projenin etkin şekilde öğrencilere aktarılmasında animasyon filme ihtiyaç olduğu ortaya çıktı.

Yemekte Denge eğitim projesi kapsamında, 5 ana mesaj ve 22 öğrenim amacını öğrencilerin keyifli bir şekilde öğrenmeleri için, Warner Bros. şirketiyle 10 bölümden oluşan çizgi dizi yapım projesi hazırlandı. Önümüzdeki öğrenim döneminde Yemekte Denge eğitimi alacak olan çocukların Looney Tunes ve diğer Warner Bros çizgi karakterleri ile 5 ana mesajı eğlenerek öğrenmesini amaçlandı.



2014-2015 eğitim/öğretim yılı ikinci dönemi itibarıyla Yemekte Denge projesi zenginleşen içeriğiyle öğrencilerle buluşuyor. Vakfın Warner Bros. ile yaptığı işbirliği sonucunda, Looney Tunes'un sevilen karakterlerinden Bugs Bunny, Tweety, Sylvester, Daffy Duck ve Tazmanya Canavarı'nın yer aldığı, eğitimin prensiplerini anlatan kısa filmler, çocuklara eğlenerek öğrenme imkânı sunuyor.

2. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi



«Kendim yemediğim, çocuklarıma yedirmedim hiçbir şeyi tüketimime yedirmem»



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın temel amaçlarından biri ulusal ve uluslararası düzeydeki bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun bu alanlarda doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını sağlamak. Bu amaç doğrultusunda ilki 2013 yılında gerçekleştirilen Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi, 7 Mayıs 2014 tarihinde İstanbul Swiss Hotel Bosphorus'ta ikinci kez düzenlendi.

Zirvede beslenme ve sağlıklı yaşam alanında son bilimsel gelişmeler, uluslararası alanda tanınan ve takdir edilen bilim insanları tarafından anlatıldı.

Toplumun beslenme ve sağlıklı yaşam kültürüne katkı yapmak üzere verilecek mesajlar tarafsız bir panelde tartışıldı.

T.C. Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu ve T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı Mehdi Eker'in katılımlarıyla gerçekleşen zirvede, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın temel amacına ulaşmak için yol haritasında belirlediği 'Araştırma ve eğitim programlarının desteklenmesi' hedefiyle ilk kez düzenlenen Sabri Ülker Bilim Ödülü sahibini buldu. İlk yılında ödülün sahibi, Gazi Üniversitesi Öğretim Görevlisi Prof. Dr. Gülay Bayramoğlu'nun 'Nanoteknolojik yöntemlerle antibiyotik ve aptamer temelli sensör sistemlerinin geliştirilmesi: gıdalarda hızlı patojen tanısında kullanılmaları' konulu projesi oldu.

Jülide Ateş'in sunuculuğunu üstlendiği Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 2. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde obezite, beslenme, diyabet ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiler masaya yatırıldı.

Obezite ile diyabeti bağlayan ilk geni bularak dünya tıp literatürüne adını yazdıran Harvard Üniversitesi Genetik Kompleks ve Hastalıklar Bölümü Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in yanı sıra FIFA ve İngiltere Futbol Federasyonu danışmanlığını yürüten Louhborough Üniversitesi Öğretim üyesi Prof. Ronald Maughan konuşmacı olarak yer aldı. İştah kontrolü ve enerji dengeleme alanlarında dünyanın en çok alıntılanan araştırmacılarından biri olan Leeds Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Edward Blundell'in katıldığı zirvede uluslararası camiada yapılan son çalışmalar paylaşıldı.

Zirvede yer alan sağlıklı yaşam panelinde bilim insanlarının yanı sıra Fenerbahçeli yıldız sporcu Dirk Kuyt ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Ali Ülker de yer aldı.

2. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nin bu seneki ana konusu 'Gıda Alımının Fizyolojisi ve Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkisi' olarak belirlendi. Zirvenin ilk bölümü T.C. Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu'nun konuşmasıyla açılan zirve, Harvard Üniversitesi Genetik Kompleks ve Hastalıklar Bölümü Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in konuşmasıyla devam etti.



Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil konuşmasında dünyadaki hastalıkların sayısının alarm veren bir ivme ile arttığının altını çizirken, yeni ve etkin önleyici veya tedavi edici stratejilerin geliştirilmesindeki zorluklara dikkati çekti. Son 20 yıl içinde yüzlerce laboratuvarında yapılan çalışmaların, şişmanlık ve diyabet gibi kronik metabolik hastalıkların temelindeki mekanizmaların, hücrel stres ve metabolizmayı entegre eden ilişkiden etkilendiğini ifade etti.

“Ruhen ve fiziken sağlıklı olmayı temel alan anlayış çok önemlidir. İnsanları hasta olmadan sağlıklı hale getirmek bizim en temel sorumluluğumuzdur. Gıda sektörünün sağlıklı beslenmedeki rolü yadsınamaz. Her gıdanın dengesini iyi korumalıyız. Denge kelimesi hayatımızın her boyutunda olmalıdır. “İnsanı yaşat ki devlet yaşasın” sözünden hareketle insanımızın ömrünü sağlıklı şekilde sürdürebilmesine katkı sağlamak belki de bizim insanımıza ya da insanlığa vereceğimiz en büyük destek olacaktır. Bu anlamda Sağlık Bakanlığı duruşunu ifade etme imkanı bulduğum Sabri Ülker Vakfı’nın çalışmalarında; toplumun, özellikle çocuklarımızın ve gençlerimizin sağlığına destek verecek bir anlayış benimsenmesinden duyduğum mutluluğu ifade ediyor, hepimize saygılarımı sunuyorum.



Dr. MEHMET
MÜEZZİNOĞLU
Sağlık Bakanı

”

“Günümüzde insanın birçok sorunu var, bunun başında başkalarının ürettiği gıdaları tüketmek geliyor. Bir ülkede gıdanın herkese yetecek kadar, herkesin ulaşabileceği şekilde ve sağlık açısından güvenilir olması önemlidir. Bakanlık olarak Türkiye’nin üretim kapasitesini, gıda sanayi alt yapısını ve toplum sağlığını dikkate alarak AB standartlarında yönetmelikleri Türkiye’de uyguluyoruz. Sabri Ülker Vakfı dünyanın gelişmiş ülkelerinde olduğu gibi gıda ve beslenme ile ilgili araştırma, bilgilendirme ve bu anlamda farkındalık yaratma gibi birçok konuda faaliyet gösteren dünyadaki önemli vakıfların bir benzeridir. Sabri Ülker Vakfı dahil, bu konu ile ilgili sivil toplum kuruluşlarının ve meslek örgütleri aydınlatıcı bilgileri sağlamalıdır. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı olarak Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı ile beraber obezite gibi büyük bir sorunu bertaraf etmek için çalışmalar yapıyoruz. Katılmaktan mutluluk duyduğum bu ödül töreninde herkesi çabalarından dolayı kutluyorum.

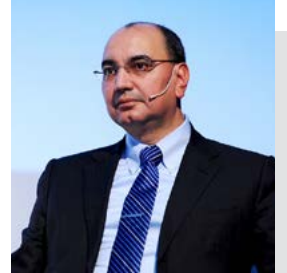


MEHDİ EKER
Gıda, Tarım ve Hayvancılık
Bakanı

”

“Sabri Ülker hayatının her alanında dengeye sahipti, öğün atlamazdı, fabrikayı dolaşır, yürürdü. Aktif bir hayatı vardı. Bu felsefe bizim için bir vasiyet haline geldi ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı’nı kurduk. Halkın bilinçli hareket etmesi için projeler yapıyoruz. Sağlık, beslenme ve gıda alanında bilimsel projeleri teşvik etmek için bu yıl ilk defa Sabri Ülker Bilim Ödülü düzenlendi. Zihinsel ve bedensel yönden kuvvetli nesiller yetiştirmek istiyoruz. Bu amaçla Yemekte Denge Projesi başlatıldı. İlerde Sağlık Bakanlığı ile beraber güzel projelerde işbirliği yapacağımıza inanıyorum.

Zararlı yiyecek ve gıda yoktur. Metabolizmanın aşırı tüketimden dolayı olumsuz etkilenebileceği gıdalar vardır. Bu yüzden hayatta, yemekte ve beslenmede denge olması gerekir. Bir önemli konu da iş gereği günün büyük bir bölümünü oturarak geçiriyor olmamız. Ben asansör ve yürüyen merdiveni kullanmamaya çalışıyorum. Aktif bir hayat çok önemli, oturduğumuz kadar hareket edebilsen herhalde daha sağlıklı ve daha dinamik bir metabolizmaya sahip oluruz diye düşünüyorum. Çocuklara temel beslenme değerlerini aşılama gerekir. Bizim konu ile ilgili olarak çeşitli enstitüler, kuruluşlar ve bilim kurumumuzun da katkılarıyla Türkiye’ye adapte ettiğimiz, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı ile beraber yürüttüğümüz Yemekte Denge Projemiz var. Toplamda 10 ilde, her ilde 50 ilkokulda yemekte denge ile ilgili eğitimler veriyoruz. Bir eğitim seti ile beraber müfredat içinde bu eğitim uygulamalarını söylüyoruz. Bu 10 ilde bir milyon öğrenciye ulaştık. Sağlık Bakanı’mızın da değiştiği gibi yalnız çocukları eğitmek yetmiyor. Aslında toplum olarak bu bilince ulaşmamız gerekli. Bununla ilgili olarak bilimsel çalışmalara destek olmaya devam edeceğiz. Toplumun bilinçlenmesi konusunda gayret edeceğiz. Aslında her şey alışverişte başlar. Doğru ve temiz gıdanın alınması, gıdanın üzerindeki tarihin ve içeriğin okunması ambalajlı ürünlerin tercih edilmesi işin temelini oluşturan unsurlardır. Bunun haricinde de taze ürünleri gözle seçerek almaya dikkat etmeli, bu gıdalar ile doğru menüler oluşturmalı. Evdeki ihtiyaca göre yemek hazırlanmalıdır. Memur aile ile çiftçi ailenin enerji ihtiyaçları farklı olur. Yakabileceğimiz kadar yemeliyiz. Yemeğin tadına bakmadan tuz koymamalı, tuz da bir ihtiyaç ama dengeli miktarda alınmalıdır. Yemeğin yağda yüzmesine gerek yok, yeterince yağ koyulmalıdır. Mühim olan dengeli olmaktır. Yani yine denge diyorum. Hayatta denge, yemekte denge.



ALİ ÜLKER
Yıldız Holding
Yönetim Kurulu
Başkan Yardımcısı

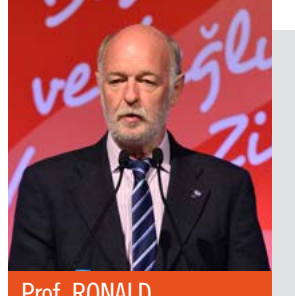
”

“ Daha ucuza, taşınabilir ve doğrudan tanı sağlayabilecek yüksek güvenlikle bir sistemin oluşturulmasını hedefledik. Bu hedef doğrultusunda da çok iyi bulgulara rastladık. Bunları da bilim dünyasıyla paylaştık. Bu sonuçlarla daha fazla ne yapabiliriz ve hayata bunu nasıl geçirebiliriz düşüncesinden hareketle çalışmalarımıza devam ettik. Projem takdir edildiği için çok mutluyum, herkese teşekkür ederim.



”

“ En büyük hata insanların çok fazla aceleci olmasıdır. Kilo almak istediklerine ya da hemen zayıflamak istediklerine karar veriyorlar. 6 haftada 10 kilo vermem lazım yoksa bikini giyemem gibi sebeplerle ani olarak yedikleri besinlerin miktarını azaltıyorlar. Bu sadece bir felaket reçetesidir. Şeker karmaşık bir konu, şekerin kötü olduğunu hep duyuyoruz. Aslında kişinin enerji gereksinimine göre değişmektedir. Genelde şeker orta düzeyde kullanıldığı zaman zararlı değildir. Çok aktif bir insanın fazla şeker alması zararlı olmayabilir. Fakat aynı miktarda şekerin hareketsiz birisi tarafından alınması çok fazla kalori sağlayacağından olumsuz olacaktır. Sporcular maratonlarda binlerce kalori tüketiyorsa bunun büyük bir bölümü şekerden sağlanacaktır. Çünkü yağı hızlı yakamayız. Enerji ihtiyacımız düşük ve egzersiz yapmıyorsa mümkün olduğunca şekerden korunmamız gerekir. Diyetler ile ilgili şöyle bir sorun var. İnsanlar sürekli aç kalıyor ve istediklerini yiyemiyorlar. Yiyecekler bize zevk veriyor aslında. Uzun vadede gıda alımını sınırlamak işe yaramıyor. Bunun yanında fiziksel aktiviteye de önem vermek gerekir.



Prof. RONALD MAUGHAN
Loughborough Üniversitesi Sporcu Beslenmesi

”

“Gıda herhangi bir insanın hayatındaki zevklerin en ucuz ve en bol kaynağıdır. Gıda sektörü insanları çekmek için gıdaları lezzetli yapıyor ve insanlar yedikleri şeylerden zevk alıyorlar. Önümüzde birçok seçenek varken doğal bir beslenme izlemek kolay değil. İnsanların bu anlamda dikkatli olması ve geniş bir yelpazeye yayılan yemeklerden beslenmesi gereklidir. Eğer sağlıklı olmak istiyorsak disiplinli olmamız gerekiyor. Ne yememiz ve ne yemememiz konusunda kontrollü hareket etmeliyiz. En lezzetli besinler bazen sağlıklı olmayabilir. Buna karşı koymak kolay değil. Bunun için bir disiplin gerekiyor. Bugün insanlar şeker bağımlılığından bahsediyor. Şeker hakkında farklı yaklaşımlar var. Medya şekerini bazen kesinlikle tüketilmemesi gereken bir gıda olarak göstermekte, toksik bir maddeymiş gibi asla tüketilmemesi gerektiği söylenmektedir. Bu yaklaşımdan kaçınılmalıdır. Medya konu ile ilgili doğru bilgiler vermeli, bilim adamları konu ile ilgili daha hassas davranmalıdır. Herkesin enerji gereksinimine göre uygulanması gereken diyet değişmektedir. İnsanların kendi enerji ihtiyaçlarını anlıyor olması gerekir. İnsanlara enerji gereksinimi üzerinde yemek yemek kolay gelirken altında yemek zor gelir.”



Prof. EDWARD BRUNDELL
Leeds Üniversitesi Sporcu Beslenmesi

”

PANEL

Sağlıklı Bir Hayat İstiyoruz Ama Nasıl?

“ Şişman olmanın seçilmesi için hiçbir neden yok. Fakat gıda aralıklı geldiği için açlıktan korunmak lazım. Ama yaşam tarzı son 200 yılda değiştiği için artık açlıktan korunma bir seçici güç olmaktan çıkıyor. Özellikle toplumlar modernleştikçe bizim biyolojimizin alışık olmadığı sürekli yiyeceğe maruz kalma, fiziksel aktivitelerden yoksun kalma, bol miktarda besin alma ve uzun yaşama gibi biyolojimizin hazır olmadığı bir koşulda yaşıyoruz. Bu aradaki uyumsuzluklar bizi hastalıklara hazırlıyor. Nesilden nesile gelen bir doğrular zinciri var, zamanında her şey denenmiş. Aslında vurgulamak istediğim bilgi birikimimizin yetersiz olmasıdır. Beslenmede bilgi açığımız olduğunu düşünüyorum. Obezite konusu sık tartışılan bir konu. 30 yıl önce aynı genlerimiz vardı, şimdi de aynı genler var. O zaman toplumun %5-6'sı şişmandı şimdi ise %20'si şişman. Şişmanlığın artması tamamen yaşam şeklinin değişmesiyle ilişkili. Doğru besine ulaşım konusunda öncelikle bilginin artması gerekli. Hiçbir gıdayı aşırı tüketmemek gerekir. Hayattan zevk almak gerekiyor. Uzun ve sağlıklı yaşamak için formül söylenebilir ama siz buna göre yaşamak isteyebilirsiniz. Radikal uygulamalara gerek yok. Taze sebze ve meyveleri beslenmeye mutlaka eklemek gerekli. Mümkün olduğu kadar su tüketmek ve hareket etmek de önemli olan diğer bir faktör.



Prof. Dr. GÖKHAN HOTAMIŞLIGİL
Harvard Üniversitesi Genetik ve Kompleks Hastalıklar Bölüm Başkanı

”

“ Sporcu için beslenme sadece maç öncesi değil maç sonrasında da çok önemlidir. Bir diyetisyenim ve özel bir programım var. Sağlıklı beslenmeye çalışıyorum. Günde 2-3 kez sebze yiyorum ve su içmeye özen gösteriyorum. Fakat hala beslenme konusunda her şeyi öğrenmiş değilim, kendimi geliştirmeye çalışıyorum.



DIRK KUYT
Fenerbahçeli Futbolcu

”

Sabri Ülker Bilim Ödülü 2014

Sabri Ülker Bilim Ödülü yarışması, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın yol haritasında yer alan "Gıda ve beslenmeye ilişkin araştırma, eğitim programları ve diğer girişimleri destekleme" hedefi doğrultusunda düzenleniyor.

Sabri Ülker Bilim Ödülü;

- Akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki bilimsel araştırmacıları teşvik etmek ve bilimsel araştırmaların yaygınlaştırılmasına katkıda bulunmak,
- Gıda, beslenme ve sağlık alanındaki bilimsel çalışmaları desteklemek; bilimsel araştırmaların toplum faydasına sunulmasına katkı sağlamak;
- Toplumun gıdalar, beslenme ve sağlık konularında bilinçlenmesine ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunmak
- Beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik eden, uygulanabilir projelerin hayata geçmesini desteklemek amacıyla düzenliyor.



2014 yılında Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı tarafından ilki düzenlenen ve "Gıda, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam" alanında uygulanabilir bir proje aramak için yola çıkan yarışma, 2. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde gerçekleştirilen ödül töreniyle son buldu.

T.C Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu ve T.C Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı Mehdi Eker'in katılımlarıyla gerçekleşen zirvede, ilk kez düzenlenen Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün kazananı Gazi Üniversitesi Öğretim Görevlisi Prof. Dr. Gülay Bayramoğlu oldu. Gıda güvenliği alanında uygulanabilir, "Nanoteknolojik yöntemlerle antibiyotik ve aptamer temelli sensör sistemlerinin geliştirilmesi: Gıdalarda hızlı patojen tanısında kullanılmaları" konulu projesiyle Bayramoğlu 100 bin liralık ödülün sahibi oldu.

Sabri Ülker Bilim Ödülü Kazanan Proje

Prof. Dr. Gülay Bayramoğlu projesini "**Geleneksel bakteri kültür yöntemleri ile patojen organizmaların tespiti 2-7 gün sürüyor ve çeşitli kimyasal kullanımı gerektiriyor. Literatürde rapor ettiğimiz çalışmalarımızla, patojen tanısını 1 saatte gerçekleştirmeyi başardık. Nanoteknolojik yöntemler kullanarak geliştirdiğimiz manyetik temelli tanı tekniğine kuartz kristal mikrobals (QCM) sisteminin entegrasyonu ile hedefimiz 10 dakikadan daha az işlem süresine ulaşmak. Bu yöntem ile gıdalardan patojen tanısını ve patojenin miktarsal tespiti de hedeflemekteyiz. Bu alanda yaptığımız çalışmanın ülkemiz bilimine önemli bir katkı sağlayacağına inanıyoruz.**" şeklinde açıkladı.

Sabri Ülker Bilim Ödülü proje yarışması hakkında detaylı bilgiye www.sabriulkerfoundation.org adresinden ulaşabilirsiniz.

Tanıtım Etkinlikleri ve Organizasyonlar

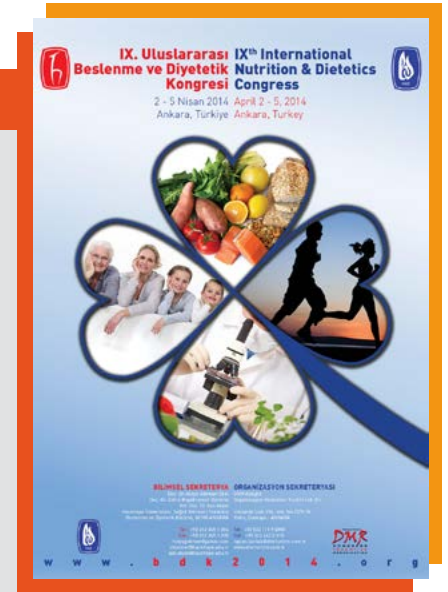
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı; ulusal ve uluslararası düzeydeki bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun bu alanlarda doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını sağlamak amacıyla örtüşen organizasyonlara aktif olarak katılıyor. Bu organizasyonlarda Vakıf ve vakfın projeleri anlatılırken, üniversiteler, STK'lar ve benzeri kuruluşların çalışmaları takip ediyor, uzman görüşler izleniyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın 2014 yılındaki faaliyetleri arasında IX. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Artvin/Arhavi'de 23 Nisan "Ülker Çocuk Sinema Şenliği", Gıda Mühendisliği 5. Öğrenci Kongresi, 6 Haziran 2014 Diyetisyenler Günü, Futbol Köylerinde Dengeli Beslenme Eğitimi, VII. Uluslararası Fonksiyonel Gıdalar Ve Nutrasötikler, Sağlık ve Beslenme Bienali, 2. Ulusal Çocuk ve Ergen Obezitesi Sempozyumu, Info Day Belçika ve 6. Ulusal Obezite Kongresi yer alıyor.

IX. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü önderliğinde düzenlenen, IX. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi 2-5 Nisan 2014 tarihinde Sheraton Hotel Ankara'da gerçekleştirildi. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı bu etkinlikte vakfın tanıtımı ve katılımcıları bilgilendirmek amacıyla kurumsal standıyla yer aldı. Etkinlik süresince 900 kişi ile iletişime geçildi, Vakıf ve projeleri hakkında detaylı bilgi verildi.

Türkiye'nin bu alanda yapılan en önemli kongresi olan Beslenme ve Diyetetik Kongresi'nde bilim insanları beslenme bilimi, toplu beslenme ve diyetetik alanındaki yeni bilimsel gelişmeleri katılımcılarla paylaştı. Özellikle ilgi çeken konular arasında; 'Besin öğeleri ve metabolik regülasyon', 'Hastalıkta ve sağlıktaki tuz', 'Bitkisel bazlı diyetler: Çözüm mü? Tehdit mi?', 'Obezitenin önlenmesinde toplu beslenme sistemleri yaklaşımı: Menülerin etiketlenmesi' gibi başlıklar yer aldı.



Artvin/Arhavi'de 23 Nisan "Ülker Çocuk Sinema Şenliği"

Her yıl 23 Nisan haftasında düzenlenen, Türkiye'nin en yaygın çocuk etkinliği olma özelliğine sahip Ülker Çocuk Sinema Şenliği bu yıl 24 Nisan Perşembe günü gerçekleşti. Şenlikte tüm çocukları sinema ile buluşturularak hayatlarında mutlu bir an yaratmak amaçlandı.



23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda, Ülker'in çocuklara hediyesi olan Ülker Çocuk Sinema Şenliği'nin ön gösterimi Artvin'in Arhavi ilçesinde yapıldı. Şenlik kapsamında gösterilecek "Karlar Ülkesi" filmini yüzlerce çocuk heyecan ve coşkuyla izledi. Çarmıklı Kültür Merkezi'nde yapılan film gösterimlerinde salonlar tamamen doldu. Çocuklar gösterim öncesi ve sonrasında Arhavi Gösteri Merkezi'nde kurulan şenlik alanında gönüllerince eğlendiler.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, şenlik alanında etkinliğe katılan Arhavili çocuklara Sağlıklı Beslenme Tabakası magnetli oyun, www.sabriulkervakfi.org üzerinde de yer alan Sağlıklı Beslenme Çantası, Dengeli Bir Tabak Oluştur ve Yemeğin İçinde Ne Var oyunları oynatıldı. Bine yakın çocuk eğlenerek sağlıklı beslenme konusunda bilgi edindi.

Gıda Mühendisliği 5. Öğrenci Kongresi

Gıda Mühendisliği 5. Öğrenci Kongresi, 24-25 Nisan 2014 tarihlerinde Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde gerçekleştirildi. Türkiye'nin dört bir yanındaki gıda mühendisliği bölümlerinin lisans ve lisansüstü öğrencileri, akademisyenler, uzmanlar ve gıda sektörü temsilcilerinden oluşan 800'e yakın katılımcı bu kongrede buluştu.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, kongrenin ilk gününde Vakfın misyonu ve faaliyetleri hakkında bilgi verdi. Milli Eğitim Bakanlığı ile birlikte yürütülen Yemekte Denge Temel Beslenme Eğitimi Projesi katılımcılarla aktarıldı. Vakfın faaliyetleri ve Yemekte Denge Projesi'nin gelişimi konularında birçok sorunun yanıtladığı kongrede, vakıf broşürleri ve yayınları da kongre çantası ile birlikte katılımcılara dağıtıldı.



6 Haziran 2014 Diyetisyenler Günü

Diyetisyenler Günü 6 Haziran 2014 tarihinde Ankara'da kutlandı. Sabri Ülker Vakfı'nın faaliyetleri ve Yemekte Denge Projesi'nin gelişimi konularında birçok sorunun cevaplandığı günde Vakıf broşürleri ve yayınları yaklaşık 400 diyetisyene ulaştırıldı.

6 Haziran Diyetisyenler Günü'nde "Beslenme Algısının Değişmesi", "Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı TürkKomp", "Etkin İletişim ve İkna Becerisi, Motivasyonu Artırıcı Görüşme Teknikleri" gibi başlıklarla sunumlar yapıldı; meslekte 20., 30. ve 40. Yılıni dolduran diyetisyenlere hizmet plaketi takdim edildi. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı yetkilileri konuşma ve sunumlarda izleyici olarak yer aldı.

Futbol Köylerinde Dengeli Beslenme Eğitimi

Türkiye Futbol Federasyonu ve Ülker işbirliğiyle bu yıl sekizinci kez düzenlenen TFF-Ülker Futbol Köyleri, 120'si kız toplam 400 öğrenciyi ağırladı.

Ülker'in desteği ile 2007'den bu yana düzenlenen ve bugüne kadar 4.400 çocuğa ulaşan TFF-Ülker Futbol Köyleri; 2014 eğitim döneminde Balıkesir, Erzurum, Gölçük, İzmit, Rize, Sinop, Sakarya, Nevşehir, Isparta, Elazığ, Yozgat olmak üzere 10 ilde gerçekleşti.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı görevli eğitmenleri, Yemekte Denge Eğitimi projesi kapsamında TFF-ÜLKER futbol köylerinde Ağustos ve Eylül ayları boyunca dengeli beslenme eğitimi verdi. Vakıf eğitmenleri, 1,5 saatlik eğitimde çocuklara sporcu beslenmesi ve besinler konusunda bilgi aktardı. Çocuklar, interaktif oyunlarla hem eğlendi, hem de dengeli beslenmeyi öğrendi.



VII. Uluslararası Fonksiyonel Gıdalar Ve Nutrasötikler

Uluslararası Nutrasötikler ve Fonksiyonel Gıdalar Derneği'nin besin takviyesi ve fonksiyonel gıda alanında yapılan bilimsel araştırmaların duyurulması amacı ile 7 yıldır düzenlediği konferans, bu yıl TÜBİTAK işbirliği ile İstanbul'da gerçekleştirildi.

50 ülkeden bilim insanları katıldığı konferansta Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı kurumsal standıyla yer aldı. Konferans süresince katılımcılara broşür dağıtıldı, Vakıf ve projeleri hakkında bilgi verildi.

Sağlık ve Beslenme Bienali İstanbul

Herkes için Sağlık Derneği ile Beslenme Eğitimi ve Araştırma Vakfı'nın (BESVAK), 13-14 Kasım 2014 tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleştirdiği Sağlık ve Beslenme Bienali'nde Beslenme Stratejileri, Bireyden Toplumla Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık, Kilo Yönetiminde Alternatif Yaklaşımlar gibi pek çok konu ele alındı. Bienal'de Sabri Ülker Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş "Çocuklarımız ve Geleceğe Yatırım" konulu bir sunum yaptı. Mutuş sunumunda Yemekte Denge Projesi'nin referans kaynağını, projenin hayata geçirilmesinde MEB işbirliğini ve projenin çıktıkları ile devam eden süreçleri anlattı.



Bienal sonunda açıklanan 'Sağlık ve Beslenme Bienali Deklarasyonu'nda aşağıdaki açıklamaya yer verildi:

"İstanbul Sağlık ve Beslenme Bienali katılımcıları olarak, halkımızı ve basın yayın kuruluşlarını

"gıda, beslenme ve sağlık" gibi son derece önemli konularda;

- İnternet ve medya ortamında dolaşan yalan yanlış ve bilimsel temeli olmayan bilgilere ve bu bilgileri hangi amaçla yaydığı belli olmayan kişilere itibar etmemeye,

- Başta "Sağlık Bakanlığı ve Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı" olmak üzere üniversitelerin ilgili bölümlerinin, kurumsal ve bilimsel görüşlerini esas almaya davet ediyoruz.

2. Ulusal Çocuk ve Ergen Obezitesi Sempozyumu - Antalya

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 13 - 16 Kasım 2014 tarihlerinde Antalya'da gerçekleştirilen sempozyumda Vakfın proje ve faaliyetlerini katılımcılara aktardı.

Toplum beslenmesi ve fiziksel aktivite ile çocuklarda obezite konularının ele alındığı sempozyumda Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu Üyesi H. Tanju Besler 'Yemekte Denge' projesini anlattı.

Info Day - Belçika

Avrupa Birliği her yıl Avrupa Komisyonu'nun ev sahipliğinde, Horizon 2020 programı kapsamında Info Day düzenliyor. Avrupa Komisyonu'nun düzenlediği bu toplantılarda dinleyiciler, ilgilendiği tematik alanlarla ilgili bilgi sahibi oluyorlar. 500'ü aşkın paydaşın katıldığı ve Brüksel'de düzenlenen bu toplantılarda paydaşlar birbirleriyle tanışma fırsatı elde ediyor, ortak projeler ortaya koymak için lobi yapıyor.



Toplantıların katılımcıları arasında ulusal irtibat noktaları, akademisyenler, özel sektör temsilcileri, hükümet dışı kuruluşların temsilcileri ve Avrupa Komisyonu temsilcileri yer alıyor. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Horizon 2020 kapsamında 21 Kasım 2014 tarihinde Brüksel'de gerçekleşen Info Day'e katıldı.

Info Day'de toplantıya katılan paydaşlara Vakıf ve projeleri

anlatıldı. Paydaşların katılım sağladığı organizasyonlar hakkında bilgi alındı, yeni işbirlikleri geliştirmek amacıyla çalışmalar başlatıldı.

2014 yılında Info Day'in ardından bir Horizon 2020 projesine başvuru yapma şansını elde edildi. Proje ön başvuru aşamasını geçti ve Mayıs 2015 tarihinde tam başvuru yapılması planlandı.

6. Ulusal Obezite Kongresi - İstanbul

Türkiye Obezite Araştırma Derneği ve Türk Diyabet ve Obezite Vakfı tarafından 27-29 Kasım 2014 tarihlerinde İstanbul'da gerçekleştirilen kongrede obezite ve neden olan faktörler masaya yatırıldı.

Obeziteyle mücadele konusunda potansiyeli, görgü ve becerisi olan tüm disiplinleri İstanbul'da bir araya getiren 6. Ulusal Obezite Kongresi'nde yenilik olarak bir temel bilimler oturumuna ve Avrupa Obezite Derneği obezite tedavisi çalışma grubu üyelerinin katılacağı bir eğitim kursuna yer verildi.



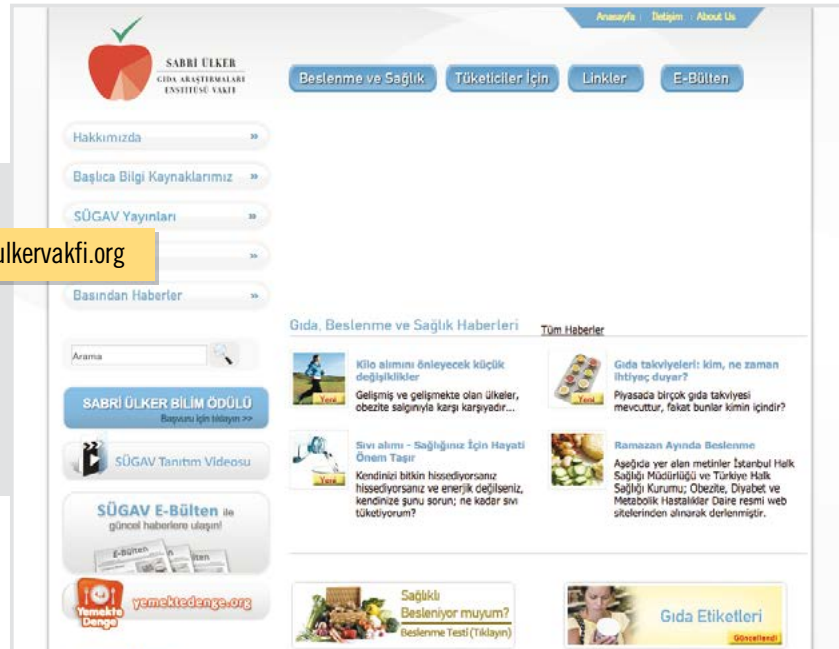
Web Sitesi, Sosyal Medya ve Yayınlar

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, toplumu gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam tarzı konularında teşvik etmek amacıyla web sitesi, sosyal medya mecraları ve yayınları ile bilgilendirme yapıyor.

Web Sitesi

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın kurumsal web sitesi www.sabriulkervakfi.org 2011 yılı Mart ayında yayına açıldı. Vakıf, yürütmekte olduğu faaliyetleri ve güvenilir kurumlardan elde ettiği bilimsel gelişmeleri sektör profesyonelleri, eğitimciler, öğrenciler ve toplumun her kesiminden kişiyle web sitesi üzerinden paylaşıyor. Site üzerinde yer alan "iletişim formu" doldurularak vakfın yayınladığı bültenler takip edilebiliyor.

Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) ile mutabakat yapılmış olup EUFIC web sitesinde yer alan "Food Today" isimli bilimsel makaleler EUFIC web sitesinde Türkçe olarak yer alıyor. Türkçe çeviriler <http://www.eufic.org/> web sitesinde ana sayfadaki 'FT yazılarını Türkçe okuyun' butonuna tıklayarak okunabiliyor.



www.sabriulkervakfi.org

Sosyal Medya

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı EFSA, FDA, FAO, WHO, ILSI, EUFIC, JECFA, FSA, ICDA, ADA, USDA, IFIC, BNF, BLL gibi güvenilir bilgi kaynaklarından aldığı bilimsel gelişmeleri sektör profesyonelleri, eğitimci ve öğrenciler ve toplum ile sosyal medya mecraları üzerinden paylaşıyor. Vakıf, Facebook, Twitter ve Instagram üzerinden Türkçe ve İngilizce olarak paylaşım yapıyor.

Sosyal Medya Hesapları



<https://www.facebook.com/sabriulkervakfi>
<https://www.facebook.com/sabriulkerfoundation>
<https://www.facebook.com/SabriUlkerFoodResearchFoundation>



<https://twitter.com/sabriulkervakfi>
https://twitter.com/SU_foundation



<http://instagram.com/sabriulkervakfi>



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Yayınları

Sağlıklı Yaşam Tarzları, Beslenme Rejimi (Diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık, ILSI Avrupa Kısa Monografi Dizisi, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı tarafından, ILSI EUROPRE'un izniyle yayımlanmıştır. Yayın, Prof. Dr. H. Tanju Besler tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir.



2014 GIDA BÜLTENLERİ

Vakfımız, toplumu bilgilendirme amacıyla her üç ayda bir Gıda Bülteni yayınlamakta, gıda, beslenme ve sağlık alanlarında referans kurumlardan elde ettiği bilimsel bilgileri toplum faydasına sunuyor.

2014 yılında yayınlanan Sabri Ülker Vakfı Gıda Bültenlerinin içerikleri şöyledir;

Gıda Bülteni Sayı 12

- Sabri Ülker Bilim Ödülü Başvuruları Başladı
- EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi)'nin C Vitaminin Beslenme Referans Değerleri Hakkındaki Bilimsel Görüşü Yayımlandı
- C Vitaminini Yakından Tanıyalım
- D Vitaminini İçin Parlak Bir Gelecek
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından Gebelere D Vitaminini Destek Programı
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Tarafından Bebeklerde D Vitaminini Yetersizliğinin Önlenmesi ve Kemik Sağlığının Geliştirilmesi Programı
- Ergenlerin Fiziksel Aktivite Yapmaları ve Bundan Keyif Almalarının Önündeki Engeller

Gıda Bülteni Sayı 13

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), şeker rehberinin taslağını kamuoyu istişaresine sundu
- EFSA aspartam konusundaki tam risk değerlendirmesini bitirerek güncel olarak kullanılan seviyelerde güvenilir olduğu sonucuna ulaştı
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 "Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu" yayımlandı
- TBSA (2010)'daki çarpıcı sonuçlar

Gıda Bülteni Sayı 14

- Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi
- Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması Sonuçları Açıklandı
- Kilo Alımını Önleyecek Küçük Değişiklikler
- Sağlıklı Bir Tatil İçin Öneriler

Gıda Bülteni Sayı 15

- Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014-2015 Eğitim Öğretim Yılı İçin Çalışmalarına Başladı
- Tuz Azaltımı
- Fiziksel Egzersizle İlgili Gerçekler
- Birleşmiş Milletler: Dünyada 805 Milyon İnsan Açlıkla Mücadele Ediyor
- Lif Tüketimini Artırmak İçin Keyifli Öneriler

Gıda bültenleri www.sabriulkervakfi.org adresinde yer almaktadır.

2014 YEMEKTE DENGE BÜLTENLERİ

2014 yılında üç ayda bir "Yemekte Denge e-bülten" yayınlanmıştır. 2014 yılında yayınlanan Yemekte Denge e-Bültenlerinin içerikleri şöyledir;

Yemekte Denge E-Bülteni Sayı 4

- Yemekte Denge öğretmen ve veli görüşleri
- Yemekte Denge eğitiminden görüntüler
- Eğlenceli oyunlarla öğreniyoruz.
- 2012-2013 Eğitim Öğretim Yılı Yemekte Denge Sonuçları
- Sıvı tüketimi ve önemi
- Günde 5 porsiyon meyve sebze yemek için pratik öneriler
- Düzenli kahvaltı - Çocukluk çağı ve sonrası için sağlıklı bir alışkanlık
- Yemekte Denge materyalleri

Yemekte Denge E-Bülteni Sayı 5

- Sebze ve meyve grubu
- Meyve ve sebzeleri çocuklara sevdirebilmek için eğlenceli öneriler
- Besin gruplarının günlük tüketim miktarı /taze sebze ve meyveler
- Yemekte Denge etkinlik takvimi
- Okul ziyaretleri
- Yemekte Denge yarışmaları
- Ziyaret ettiğimiz okullardan öğretmenlerimizin görüşleri

Yemekte Denge E-Bülteni Sayı 6

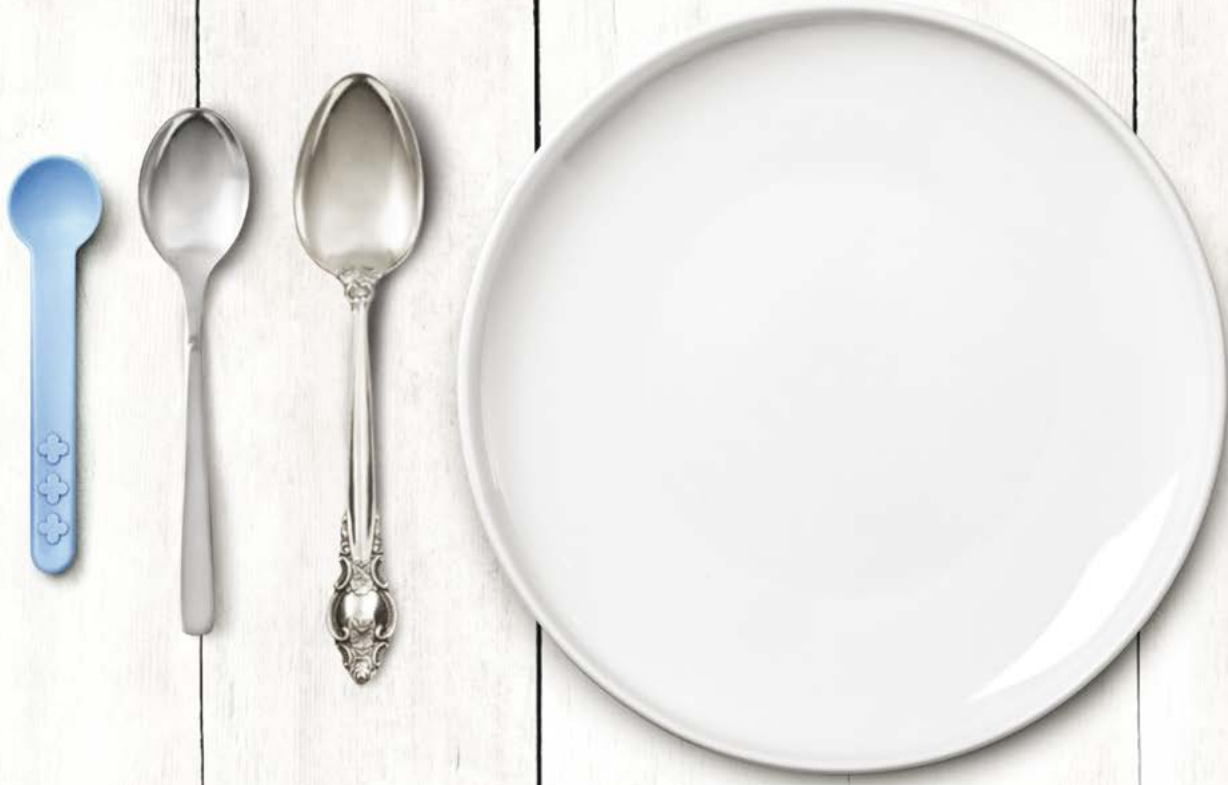
- Yemekte Denge "Dengeli Besleniyorum" resim yarışması sonuçları
- Yemekte Denge "Dengeli Besleniyorum" resim yarışması ödül töreni
- Yemekte Denge Öğretmenler "En İyi Uygulamalar" Yarışması Sonuçları
- En İyi Uygulama Yarışması ödül törenleri
- Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması'ndan dikkat çeken sonuçlar
- Sağlıklı Beslenme Tablağı
- Sıvı alımı - sağlığınız için hayati önem taşıyor

Yemekte Denge E-Bülteni Sayı 7

- Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014/ 2015 Eğitim Öğretim Yılı için çalışmalarına başladı.
- Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin 2013/2014 Yılı il koordinatörlerinin değerlendirme sonuçları
- Yemekte Denge Eğitim Projesi 2013-2014 yılı kalitatif araştırması
- 2014 /2015 Eğitim Öğretim Yılı için yeni materyaller geliştiriliyor!
- Çocuklar için beden eğitimine ihtiyaç duyar?
- Sağlıklı ve yeterli beslenme çantaları için ebeveynlere ipuçları
- Lif tüketimini artırmak için keyifli öneriler

Yemekte Denge e-bültenleri www.yemektedenge.com adresinde yer almaktadır.

NESİLLER BOYUNCA SAĞLIKLI BESLENEN BİR TOPLUM İÇİN ÇALIŞIYORUZ.



Nesiller boyunca sağlıklı beslenen bir Türkiye için çalışıyoruz.

Sağlıklı nesiller için toplumu beslenme konusunda bilinçlendiriyoruz.


Sizi de gıda, beslenme ve sağlık alanında detaylı bilgi almak ve güvenilir kaynaklara ulaşmak için sabriulkervakfi.org adresine bekliyoruz.





SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTITÜSÜ VAKFI

[HER ŞEY DANA İYİ BİR YAŞAM İÇİN]

 /Sabriulkervakfi

 /Sabriulkervakfi

 /Sabriulkervakfi

 /Sabriulkervakfi



SABRİ ÜLKER

**GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI**

Editör: Dr. Mehmet Köse

Kısıklı Mh. Ferah Cd. Çeşme Sk.
No: 2/4 B. Çamlıca 34692
Üsküdar-İstanbul-Türkiye

Telefon: (0216) 524 18 66

Faks: (0216) 524 25 24

www.sabriulkervakfi.org