

## SABRİ ÜLKER VAKFI YEMEKTE DENGE EĞİTİM PROJESİ'NİN MEYVELERİNİ TOPLADI!

Sabri Ülker Vakfı'nın 2011 yılında T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle hayata geçirdiği Türkiye'nin öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi bakımından en kapsamlı beslenme projesi Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin etkinliği "Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması-II" ile değerlendirildi. Araştırma Yemekte Denge Eğitimi sonrasında çocuklardaki pozitif değişimi ölçümlendi!



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Başkanı Talat İçöz, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, Prof. Dr. H. Tanju Besler Doğu Akdeniz Üni. Rektör Yardımcısı.

**S**abri Ülker Vakfı Yemekte Denge Eğitim Projesinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla T. C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü liderliğinde projenin yürütüldüğü pilot okullarda 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileriyle Marmara, Akdeniz ve SANKO Üniversiteleri Beslenme ve Diyetetik Bölümleri katkılarıyla 1901

öğrenci ile son dönemde yapılan en kapsamlı çocukluk çağı beslenme araştırmalarından birini gerçekleştirdi. Araştırma öğrencilerin beslenme eğitimi almadan önce ve sonra beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktive durumlarını değerlendirdi ve Yemekte Denge Eğitimi sonrasında çocuklardaki pozitif değişimi ölçümlendi.

Çalışma sonuçları 13'üncüsü "Obez Bir Dünyada Kötü Beslenme: Avrupa Perspektifleri" başlığıyla düzenlenen Avrupa Beslenme Konferansı'nda "Yemekte Denge Eğitim Projesi: Türkiye'den En İyi Uygulama Örneği" olarak sunulurken "Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması-II" sonuçları beslenme camiası ile paylaşıldı.



## Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin Çocuklara Kattıkları

- Eğitim öncesinde öğrencilerin %16'sı güne kahvaltı etmeden başlarken eğitim sonrası öğrencilerin %94'ü kahvaltı etmeye başladı.
- Her 100 şişman çocuktan 12'si ideal ağırlığına ulaştı, büyüme ve gelişme çağındaki öğrencilerin boyları ortalama 2 cm uzadı.
- Öğrencilerin gün içinde fiziksel olarak aktif geçirdikleri süre 182 dk'dan 192 dk'ya çıktı.
- Öğrencilerin gün içinde egzersiz için ayırdıkları süre eğitim sonrasında %40 artışla 25 dakikaya ulaştı.
- Yemekte Denge eğitimi sonrasında öğrencilerin enerji alımı 200 kalori düşerek normal sınırlara ulaştı.
- Araştırmada Türkiye'de ilk kez ilkököl çağındaki çocukların Akdeniz Diyetine uyumları değerlendirilmiş ve her 10 çocuktan 3'ünün Akdeniz Diyetine Uyum'unun iyi düzeyde olduğu belirlendi.
- Öğrencilerin sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite, hijyen konularındaki bilgi düzeyini ve duyarlılığını ölçen sorulara ilk testte katılımcıların %87'si doğru cevap verirken son testte doğru cevap verenlerin oranı %90'a çıkmıştır.

## YEMEKTE DENGELİ BESİN TÜKETİM SIKLIĞI VE MİKTARI ARAŞTIRMASI II, 2018-2019 SONUÇLAR



Istanbul, Antalya ve Gaziantep illerinde 45 Okulda 1901 öğrenci ile Marmara, Akdeniz ve SANKO Üniversiteleri katkıları ile gerçekleştirildi.



Toplam enerji alımında azalma



Fiziksel aktivite düzeyinde artış



Öğrencilerin gün içinde hareketsiz geçirdikleri sürede azalma



Tüm öğrencilerin şişmanlık oranlarında azalma



Sağlıklı yaşam, beslenme ve hijyen kuralları konusunda bilgi düzeyinde artış



## Yemekte Denge Eğitim Projesi Hakkında

Sabri Ülker Vakfı'nın 2011 yılında Millî Eğitim Bakanlığı ile birlikte hayata geçirdiği Yemekte Denge Eğitim Projesi, çocukların erken yaşlarda beslenme eğitimi almasını sağlayarak sağlıklı nesiller yetiştirmeye katkı sağlama amacı taşıyor. "Dengeli bir şekilde her şeyi yiyebilirsin. Tek yapman gereken dengeliyi nasıl kuracağını öğrenmek." Ana mesajıyla yola çıkan proje çocuklara, yeterli ve dengeli beslenmenin kurallarını öğretmenlerinin kılavuzluğunda, çocukların yaşına uygun alıştırmalar, interaktif oyunlar, sunumlar, besin kartları ve posterlerle öğretiyor. Yemekte Denge Eğitim projesi 2019 yılında 20 ilde 800 okulda toplam 6 milyon öğrenci ebeveyn ve eğitimciye ulaşarak yoluna devam ediyor.