

SABRİ ÜLKER VAKFI

FAALİYET RAPORU 2016

İÇİNDEKİLER

**FAALİYETLER VE
ETKİNLİKLER**

04

*Metabolizma ve Yaşam
Sempozyumu*

20

*Yemekte Denge
Eğitim Projesi*

06

**DÖNEMSEL
ETKİNLİKLER**

27

*iGROW
Uygulaması*

16

*11-17 Mart
Tuza Dikkat Haftası*

30

6 Haziran - 4 Temmuz
Ramazan Ayı

31

SOSYAL MEDYA

54

6 Haziran
Diyetisyenler Günü

32

DUYURU VE
KUTLAMALAR

62

9-13 Kasım
Milli Pediatri Kongresi

33

MEDYA
ANALİZİ

68

ULUSLARARASI PROJELER
VE İŞBİRLİKLERİ

34

BÜLTENLER

74

ULUSLARARASI
KONGRELER

44

SABRİ ÜLKER VAKFI

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER



YEMEKTE DENGE EĞİTİM PROJESİ

1

2011-2012 Eğitim Öğretim Yılı'nda başlayan Türkiye'nin en kapsamlı beslenme eğitimi projesi, 2016-2017 yılı itibarıyla temel eğitimde okul öncesi ve 1. sınıflar dahil tüm sınıflarda uygulanmaya başlandı.

2

Beş yılda 1.5 milyon çocuk, ebeveyn ve öğretmene ulaşan Yemekte Denge Eğitim Projesi, 2016-2017 eğitim öğretim yılı başlangıcında 150 bin yeni çocuğa daha ulaşmaya başladı.

3

Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin mesajları sadece pilot illerdeki okullarda eğitim gören öğrenciler ve onların ailelerine değil, kamu spotları, web sitesi, sosyal medya mesajları, ulusal ve uluslararası toplantılarla her kesime ulaşıyor.

4

Yemekte Denge Eğitim Projesi, bu yıl çocuklara tiyatro sahnesinden de ulaşıyor. Senaryosu, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına ilişkin mesajlarıyla oluşturulan oyunu, İdil Yazgan tiyatro ekibi tarafından sahneye konuyor.

Bugün Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir beslenme eğitimi projesi "Yemekte Denge", sağlıklı nesiller yetiştirme hedefiyle 2011 yılında başladı. Bu Sabri Ülker Vakfı için önemli ve değerli bir proje, çünkü vakfın kuruluş amaçları arasında "gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak" yer alıyor.

Dünyada ve Türkiye'de yaşanan beslenme krizinin önüne, dengeli beslenme eğitimiyle geçebilmek amacıyla, dünyada bu eğitim çalışmalarını en kapsamlı şekilde uzun yıllardır yürüten İngiliz Beslenme Vakfı (British Nutrition Foundation) ile bir protokol imzalandı. Böylece vakfın deneyimlerinden ve araçlarından faydalanma imkanı oluşturuldu.

Çocukların geleceğini olumlu yönde etkilemek üzere oluşturulan bu projenin içeriklerinin derlenmesi görevini Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu üyesi Prof. Dr. Tanju Besler üstlendi.

Hacettepe Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü Doç. Dr. Hünkar Korkmaz da bu bilgileri müfredata uygun hale getirdi.

Her şeyi dengeli bir şekilde yemenin sağlık için önemini anlatan projenin, hem çocuklara, hem ailelere doğrudan ulaşması için Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliğine gidildi. 2011-2012 eğitim öğretim yılından itibaren, Türkiye'nin çeşitli illerinde seçilen pilot okullarda 2, 3 ve 4. sınıflarda haftada bir saat Yemekte Denge Eğitim Projesi uygulanmaya başladı.

Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne katılan çocuklar, tüm besinlerin hangi grupta olduğunu ve ne oranda yenmesi gerektiğini gösteren sağlıklı beslenme tabağının yardımıyla sağlıklı beslenmeyi; hareketli yaşamın faydalarını ve hijyen kurallarını öğreniyorlar.

Başladığı yıldan itibaren, Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne dahil olan pilot illerin ve okulların sayısı artarak devam etti. Projenin uygulandığı okullarda

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER



yer almayan öğrenciler ve veliler de, web sitesinden, kamu spotu olarak hazırlanıp 2016 boyunca televizyonlarda gösterilen “LÜP LÜP” filminden yararlanarak Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin mesajlarını aldılar.

Yemekte Denge Eğitim Projesi’ne katılan öğrencilerin hayatlarındaki değişim iki ayrı bilimsel araştırma ile gözlemlendi

Bunlardan birincisi projeye katılan öğretmen ve öğrencilere, proje öncesinden ve sonrasında yapılan, Hohenheim Üniversitesi işbirliğiyle hazırlanan Beslenme Testi oldu.

Bir diğeri ise Ege, Erciyes ve Marmara Üniversiteleri beslenme ve diyetetik bölümlerinin işbirliğiyle yapılan Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması oldu. Sonuçları 2016 Eylül ayında, İspanya’nın Granada kentinde düzenlenen Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi’nde Sabri Ülker Vakfı tarafından açıklanan araştırma, projeye katılan çocukların beslenme alışkanlıklarında olumlu değişimler olduğunu gösteriyor.

2016-2017 eğitim öğretim yılından itibaren okul öncesi ve 1. sınıf öğrencileri de müfredata dahil edildi ve 150 bin yeni çocuğa daha ulaşılmaya başlandı.

Yemekte Denge Eğitim Projesi kitaplaştırıldı

Yemekte Denge Eğitim Projesi, 5 yılda bir milyonun üzerinde çocuk, eğitimci ve aileye ulaştı. Sabri Ülker Vakfı projenin beşinci yılında Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin hikayesini anlatan bir kitap hazırladı.

Kitapta, Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin başlangıcından bugüne kadar yapılanlar, projenin geldiği aşama, eğitimcilerin, projeye katkı sağlayan bilim kurulu üyelerinin, projeye katılan velilerin ve çocukların değerlendirmeleri, yapılan bilimsel araştırmalar yer alıyor.

Yemekte Denge Eğitim Projesi için hazırlanan kitap, İngilizceye çevrilerek, İspanya’nın Granada kentinde düzenlenen Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi katılımcılarına da dağıtıldı.

Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin hikayesinin anlatıldığı kitap projeyi uygulayan tüm eğitimcilerle paylaşıldı.



Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne En İyi Sosyal Sorumluluk Kampanyası Ödülü

Media Cat dergisinin her yıl düzenlediği Felis ödülleri, reklam, medya planlama, halkla ilişkiler faaliyetlerindeki kalite ve yaratıcılığı yukarı taşıma amacıyla veriliyor.

Felis 2016'da da Sabri Ülker Vakfı, "Yemekte Denge Eğitim Projesi" ile Sağlık İletişim Bölümü, "En İyi Kurumsal Sosyal Sorumluluk Kampanyası" kategorisinde başarı ödülünün sahibi oldu.



Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması

- *Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Yemekte Denge Projesi eğitimi almış 7-9 yaş grubundaki öğrenciler arasında yapıldı.*
- *Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin eğitim öncesine oranla, eğitim sonrasında yumurta, süt ve süt ürünleri, tahıl ve bakliyat, sebze ve meyve tüketimlerinde artış görüldü. Öğrencilerin aktivite sıklığı artarken, obezite oranlarında da düşüş belirlendi.*

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

Sabri Ülker Vakfı, Yemekte Denge Projesi'nin etkilerini ölçümlemek amacıyla "Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması" gerçekleştirdi. Vakfın Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler'in koordinatörlüğünde, Ege, Erciyes ve Marmara Üniversitelerinden akademisyenlerin işbirliğiyle gerçekleştirilen araştırma, çocukların hem besin tüketim alışkanlıklarında hem de fiziksel aktivite durumlarındaki değişimi ve gelişimi inceliyor.

Araştırma 2014-2015 yılları arasında Yemekte Denge Projesi kapsamında eğitim alan 7-9 yaş grubundaki öğrenciler arasında yapıldı.

Kayseri, İstanbul ve İzmir'de 618 öğrenciyle yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, eğitim öncesi ve sonrasında;

- *Kız ve erkek öğrencilerde, yüzde ve z-skor göstergeleri olarak kilo düşüşü görüldü.*
- *Erkek öğrencilerde obezite oranları yüzde olarak aynı kalırken, z-skor değerleri düştü.*
- *Buna karşılık kız öğrencilerde, obezite oranlarındaki düşüş hem yüzde hem de z skor değerleri olarak daha belirgin oldu.*
- *Günlük olarak, yumurta, süt ve süt ürünleri, sebze, meyve ve tahıl tüketimlerinde belirgin artışlar oldu.*
- *Fiziksel aktivite sıklıkları arttı.*

Yemekte Denge Çalıştayı

- 6 Nisan'da bu yıl ilki düzenlenen "Yemekte Denge Eğitim Projesi ve Beslenme Eğitimi'nin Gerekliliği" konulu Çalıştay'da Prof. Dr. Tanju Besler, Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması'nın ön sonuçlarını paylaştı.
- İngiltere Beslenme Vakfı (BNF) Eğitim ve IT Direktörü Roy Ballam, İngiltere ve Galler'de yürütülen "Gıda-Hayatın Gerçeği" (Food a Fact of Life) projesinin uygulamalarını aktardı. Bu proje aracılığıyla 3 milyona yakın çocuğa dengeli beslenme kuralları aktarılıyor.
- Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu (TNO) Araştırmacısı Paula van Dommelen ise; Almanya-Hollanda sınırında 6-10 yaş grubu çocuklar için 12 belediyede uygulanan eğitim projesi ile ilgili bilgi verdi. Dommelen Polonya ve Çin'de de uygulanan eğitim projesinin Almanya ve Hollanda'da eğitim gören Türk çocuklar üzerindeki etkilerine dikkati çekti.
- Erken yaşta verilen eğitimin, dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması üzerindeki etkisine odaklanan çalışmaların konuşulduğu



Yemekte Denge Çalıştayı'nda, Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014-2015 İyi Uygulamalar Yarışması ödülleri de düzenlenen törenle öğretmenlere sunuldu.

Sabri Ülker Vakfı, 2016 yılında ilk kez "Yemekte Denge Eğitim Projesi ve Beslenme Eğitimi'nin Gerekliliği" konulu Yemekte Denge Çalıştayı'nı düzenledi.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, Araştırma- Geliştirme ve Projeler Daire Başkanı Gülderen Özdemir'in açılış konuşmasını

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

yaptığı Çalıştay, Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler, İngiltere Beslenme Vakfı (BNF) Eğitim ve IT Direktörü Roy Ballam ve Hollanda Ulusal Araştırma Enstitüsü (TNO) Araştırmacısı Paula van Dommelen'in katılımıyla gerçekleşti.

Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler, Çalıştay'da Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması'nın ilk sonuçlarını sundu.

İngiltere Beslenme Vakfı (BNF) Eğitim ve IT Direktörü Roy Ballam, İngiltere ve Galler'de yürütülen eğitim projeleri kapsamındaki, çocuk sağlığı araştırmalarına dair verileri paylaştı. Ballam'ın açıklamasına göre İngiltere'de 4-5 yaş grubundaki 5 çocuktan 1'i ve 10-11 yaş grubundaki 3 çocuktan 1'i fazla kilolu ya da obez. Yetişkinlerde ise 1993-1995 yılları arasında obezite oranı erkeklerde %14, kadınlarda %17'lerdeyken; 2010-2012 yılları arasında bu oranlar %25'lere yükselmiş durumda. Birleşik Krallık'taki eğitim müfredatına ve gıda-beslenme konularının müfredattaki yerine de değinen Ballam, obezite ve fazla kilo sıklığındaki yükseliş sebebiyle BNF'nin katkılarıyla hayata geçi-

rilen, bugün İngiltere genelinde ilköğretim okulları aracılığıyla 3 milyona yakın çocuğa dengeli beslenme prensiplerini aktaran "Gıda-Hayatın Gerçeği (Food A Fact of göre Life)" projesinin uygulamalarını da aktardı.

Hollanda Ulusal Araştırma Enstitüsü (TNO) Araştırmacısı Paula van Dommelen ise; Almanya-Hollanda sınırında 6-10 yaş grubu çocuklar için 12 belediyede uygulanan eğitim projesi ile ilgili bilgileri aktardı. Dommelen, Çalıştay'daki sunumunda Polonya ve Çin'de de uygulanan eğitim projesinin Almanya ve Hollanda'da eğitim gören Türk çocuklar üzerindeki etkilerine dikkati çekti. Eğitim programı kapsamında fiziksel aktiviteler, beslenme, kamu sağlığı, fiziksel çevrenin gelişimi gibi çok bileşenli konuları kapsayan bir girişim programı olan eğitimin detaylarını paylaştı.

Erken yaşta verilen eğitimin, dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanılması üzerindeki etkisine dikkat çekilen çalışmaların konuşulduğu Yemekte Denge Çalıştay'ında, Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014-2015 İyi Uygulamalar Yarışması ödülleri de düzenlenen törenle öğretmenlere sunuldu.



Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde Eğitimcilerin Eğitimi

- *Yemekte Denge Eğitim Projesimizin ikinci basamağı olan okul sorumluların eğitim toplantıları 10 ilimizde gerçekleştirildi ve 1.000 öğretmene eğitim verildi.*
- *2016-2017 öğretim yılı öncesinde düzenlenen eğitimlerde öğretmenlere dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile eğitim materyallerinin kullanımı konusunda önemli bilgiler aktarıldı.*

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında her yıl öğretmenlere özel bir eğitim programı yürütülüyor. Öğretmenlerin eğitimi için düzenlenen 'Eğitici Eğitimi Programı' 2016-2017 eğitim öğretim yılında da devam etti. Program kapsamında; Ekim ayında ilki İstanbul'da düzenlenen eğitimler, 10 pilot ilde görevli toplam 1000 öğretmene eğitim verilerek devam ediyor.

Ekim ayında düzenlenen Eğitimcinin Eğitimi programında, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı İl Milli Eğitim Müdürlükleri'nde görevli il koordinatörleri ve şube müdürleri, eğitimlerini Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler ve Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hünkar Korkmaz'dan aldılar.

Eğiticinin Eğitimi Programı'nda, projenin yürütüldüğü 10 ilde görev yapan ve eğitimi kendi illerinde projeyi uygulayan öğretmenlere aktaracak olan il koordinatörleri ve şube müdürleri, beslenme ve eğitim materyallerinin kullanımı konusunda detaylı eğitimler yıl boyunca devam edecek.

Eğitim Araçları

Yemekte Denge Eğitim Projesi eğitim materyalleri 2014-2015 yılında 2, 3 ve 4. sınıf düzeylerine uygun olarak ayrıştırıldı ve okullara dağıtıldı. 2016-2017 eğitim öğretim yılından itibaren ise okul öncesi ve 1. sınıfların da Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne dahil edilmesiyle birlikte, bu yaş düzeylerine uygun eğitim materyalleri ve öğretmen el kitapları da hazırlanarak okullar ile paylaşıldı.

Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne katılan tüm sınıflar için öğretmenlere sunulan materyaller şunlar:

Öğretmen El Kitabı

Posterler: Türkiye ve Dünya Haritası, Sağlıklı Beslenme Tabağı, Sağlıklı Beslenme Tabağı Besin Grupları, Yemeğin İçinde Ne Var, Sağlıklı ve Güçlü Kemiklerim.

Besin kartları: Türkiye kartları, Dünya kartları, Besin Grubu Kartları

Sunumlar: Sağlıklı Beslenme Tabağı, Temizlik Hijyen ve Gıda Güvenliği, Neden Bol Sıvı Almamız Gerekli, Neden Dişlerimize İyi Bakmamız Gerekli, Neden Aktif Olmamız Gerekli.

Aktivite kitapları: Bilmece, Bulmaca, Boyama Kitapları

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER



Etkinlik Sayfaları: Aktif Yaşıyorum, Aktivite Günlüğüm, Besin Günlüğüm, Dişlerimi Fırçalıyorum, Haftada Bir Öğünüm, İskelet ve Kas Sistemi, Ne Kadar Su İçiyorum, Benim Hikayem

Öğretmenlere sunulan materyaller ayrıca www.yemekteDenge.org internet sitesinde de yer alıyor.

Yemekte Denge Tiyatrosu

Yemekte Denge Eğitim Projesi, bu yıl çocuklara tiyatro sahnesinden de ulaşmaya başladı. Senaryosu, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına ilişkin mesajlarıyla oluşturulan oyunu İdil Yazgan tiyatro ekibi sahneye koyuyor. İnteraktif yöntemlerle ve oyunlarla çocuklara Yemekte Denge'nin temel mesajlarını sunan gösteri sayesinde, çocuklar proje mesajlarını eğlenerek öğreniyorlar. Yemekte Denge Tiyatrosu, 2016 – 2017 eğitim öğretim yılı başlangıcında İstanbul, Trabzon ve Antalya'da öğrencilerle buluştu. Proje 2017 yılında da diğer illerde devam edecek.





En İyi Uygulamalar ve Resim Yarışması

- Eğitimcilerin en iyi uygulamalarını desteklemek ve öğrencilerin Yemekte Denge'yi eğlenerek, öğrenmelerine ve hayata geçirmelerine yardımcı olmak amacıyla, Sabri Ülker Vakfı ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle her yıl öğretmenler arasında "En İyi Uygulama" ve öğrenciler arasında ise "Dengeli Besleniyorum Resim Yarışması" düzenliyor.
- 2015 – 2016 eğitim öğretim yılında düzenlenen resim yarışmasının ödülleri İl Milli Eğitim Müdürlüklerinde düzenlenen törenlerle öğrencilere sunulurken, uygulama yarışmasının ödülleri Yemekte Denge Çalıştay'ında öğretmenlere taktim edildi.
- Ekim ayında gerçekleştirilen il toplantılarında İl Milli Eğitim Müdürlerinin katılımı ile 2015-2016 Eğitim - Öğretim yılı ödülleri de sahiplerini buldu.

Sabri Ülker Vakfı her yıl eğitimcilerin en iyi uygulamalarını desteklemek amacıyla "En İyi Uygulama" ve öğrencilerin Yemekte Denge'yi eğlenerek, öğrenmelerini sağlamak amacıyla "Dengeli Besleniyorum Resim Yarışması"nı düzenliyor.

2014-2015 "En İyi Uygulama" yarışmasının kazanan öğretmenlerine ödülleri, 6 Nisan 2016'da İstanbul'da düzenlenen Yemekte Denge Eğitim Projesi Çalıştay'ında sunuldu.

Öğrencilerin beslenme ve sağlıklı yaşam bilgilerinin yaşam boyu alışkanlıklara dönüşmesine katkı sağlamak amacıyla düzenlenen "Dengeli Besleniyorum Resim Yarışması" ise Türkiye'nin 10 ilindeki 500 okulda 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında yapıldı. Her ilde MEB'in oluşturduğu tarafsız bir komisyon tarafından seçilen öğrencilerden üçüncüye dijital fotoğraf makinesi, ikinciye bisiklet ve birinci öğrenciye de Kidzania giriş bileti hediye edildi.

"Dengeli Besleniyorum Resim Yarışması" ödülleri her ilde; İl Milli Eğitim Müdürleri, dereceye giren öğrencilerin sınıf öğretmenleri, okul müdürleri, projeden sorumlu müdür yardımcıları, şube müdürleri, il koordinatörleri ve Sabri Ülker Vakfı temsilcilerinin katılımıyla İl Milli Eğitim Müdürlükleri'nde düzenlenen törenlerde sunuldu.

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

iGROW UYGULAMASI

1

Akıllı telefonlara ücretsiz indirilen iGrow uygulamasının içeriği Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı tarafından Türkçe ve Türk toplumunun beslenme alışkanlıklarına göre uyarlandı.

2

İngilizceden önce Türkçe olarak kullanıcılanya buluşan iGrow Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirlenen referanslar baz alınarak, çocuğun kilo ve boyuna göre büyüme eğrisini oluşturuyor, günlük tavsiyelerde bulunuyor.

3

Uygulamayı akıllı telefonlarına indiren aileler, diledikleri sayıda çocuğun verilerini girebiliyorlar.

"HOLLANDA'DAN SONRA DÜNYADA İLK KEZ TÜRKİYE'DE."

iGROW

Çocuklarımız gelişirken bize de takibi düşer!

Oğlum az mı yiyor?

Kızım çok mu kısa?

Ufaklık dedesi gibi uzun olur mu?

Bu ve bunun gibi sorularınıza yanıt aratacak yakınınızda!

iGrow uygulamasını İOS ve Android işletim sistemlerinde ücretsiz indirin.

App Store

Google Play

<http://igrow.sabriulkerfoundation.org/>

www.sabriulkervakfi.org

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

4

iGrow uygulaması, bugüne kadar 10.000'in üzerinde akıllı cihaza indirildi.

Sabri Ülker Vakfı, 2016 Haziran'ında çocuklarının gelişimini yakından takip eden aileleri yepyeni bir mobil uygulamayla tanıştırdı: iGrow.

Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu'nun (TNO) geliştirdiği iGrow, dünyada Hollanda'dan sonra sadece ilk kez Türkiye'de kullanılıyor. Akıllı telefon ve tabletlere yüklenen uygulama sayesinde aileler çocuklarının fiziksel gelişimini izliyor ve günlük tavsiyeler alıyorlar.

Akıllı telefonlara ücretsiz indirilen iGrow uygulamasının içeriği Türkçe ve Türk toplumunun beslenme alışkanlıklarına göre uyarlandı.

Uygulama, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirlenen referanslar baz alınarak, çocuğun kilo ve boyuna göre büyüme eğrisini oluşturuyor. Programda bebek veya çocuğun vücut ağırlığı ile boy uzunluğu arasındaki ilişki ve bu doğrultuda çocuğun gelişim düzeyi Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre yorumlanıyor. Uygulama ile çocuğun gelişimindeki olası riskli durumlar kolaylıkla tespit edilerek erkenden önlem alınabiliyor. Uygulamada bebek ve çocukluk dönemine dair analizlerin yanı sıra gençlerin de gelişimine dair veriler var. 0-18 yaş arasına yönelik tasarlanan uygulama ile bebeklikten itibaren gelişim takip altına alınabiliyor.

iGrow uygulaması, "Günün tavsiyesi" başlığı altında, ebeveynlere çocuğun fiziksel aktivitesinden, sağlıklı beslenmesine; ebeveyne yol gösterici öneriler içeren kısa tavsiyelere yer veriyor.

"Ajanda" başlığı altında çocuğunu ilk adımlarını, özel günlerini not düşebilirken; "Aşı takvimi" başlığı altında ise çocuğun aşıları kolaylıkla takip edilebiliyor.

En son güncellemeyle eklenen diğer özellikler arasında çocuklar için en çok sevilen ve en çok

dinlenen ninnilere yer verilirken, "Menü Önerileri" başlığı altında 12-48 ay arasındaki çocuklara özel yemek tarifleri ve sağlıklı menü önerileri sunuluyor.

iGrow uygulaması 11.258 bin kişi tarafından yüklendi.



Uyusun da Büyüsün

Uygulama içinde artık ninniler de yerini aldı. Çocuklar artık çok daha rahat uykuya dalacak.

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

Tam Zamanında Mutfağı



- Sabri Ülker Vakfı resmi sitesinin altında 2015 Aralık ayında yayına başlayan "Tam Zamanında Mutfağı" sağlıklı ve lezzetli sofralar için rehber oldu.
- "Tam Zamanında Mutfağı"nda, yemeğin bir porsiyonundaki enerji değerleri, günlük ihtiyacı karşılama oranları da bilimsel kaynaklar gösterilerek tariflerle birlikte yer alıyor.
- Besinlerin mevsiminde tüketilmesini destekleyen "Tam Zamanında Mutfağı" tariflerini de mevsimlere ayırarak sunuyor.

Yeterli, dengeli sağlıklı beslenmeyi bir yaşam biçimi haline getirmek isteyenlere destek olmak, lezzetli ve sağlıklı sofraları teşvik etmek amacıyla, 2015 Aralık ayında "Tam Zamanında Mutfağı" bölümünü oluşturuldu.

www.sabriulkervakfi.org web sitesi altında hazırlanan "Tam Zamanında Mutfağı" bölümünde, sağlıklı ve lezzetli yemeklerin videolu tarifleri ve bu yemeklerin besin değerlerine ilişkin önemli bilgiler yer alıyor: Tariflerin hemen altında yer alan infografikler, yemeğin bir porsiyonundaki enerji değerlerini, günlük ihtiyacı karşılama oranlarını bilimsel kaynaklar gösterilerek açıklıyor. Ayrıca yemeğin ana besin maddesinin faydalarına ilişkin de yine bilimsel kaynaklardan derlenen bilgiler veriliyor.



Tariflerle birlikte günlük mn önerilerine de yer verildi.

2015 yılı sonunda yayına başlayan ve sosyal medya kampanyasıyla duyurulan “Tam Zamanında Mutfağı”, adından ve ana sayfasında görülen aŐađıdaki açıklamadan da anlaşılacağı üzere, besinlerin mevsiminde tüketilmesini destekliyor:

“Beslenme alışkanlıkları “parmak izi” gibidir. Besini pişirme tekniği, kullanılan baharatlar veya başka besinlerle kombinasyon tek bir yemeği bir anda deđiŐtirip kişiye özel hale getirir. Kimilerine haŐlama sebze denildiğinde burun kıvrırken, kimi de güzel soslar ve baharatlarla haŐlanmış sebzeleri enfes bir yemeğe dönüŐtürebilir. nemli olan yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı içindeki besin çeŐitliliđini sağlamak ve bunu bir hayat tarzı haline getirebilmektir. Çünkü her besinin içindeki besin

geleri birbirinden farklı olup vücut için iŐlevleri de deđiŐiklik gösterir. nemli olan mevsiminde, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı içerisinde ve ihtiyaınız kadar olan besini tüketerek sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaktır.”

Bu nedenle, geçtiğimiz yıl 12 yemek tarifiyle başlatılan “Tam Zamanında Mutfağı”nda tariflerin sayısını daha da artırdı ve tarifler, içerdikleri besinlerin mevsimine uygun olarak ayrıldılar. Böylece, “Tam Zamanında Mutfağı”nı ziyaret edenler tarifleri;

Tam Zamanında İlkbahar Mutfağı

Tam Zamanında Yaz Mutfağı

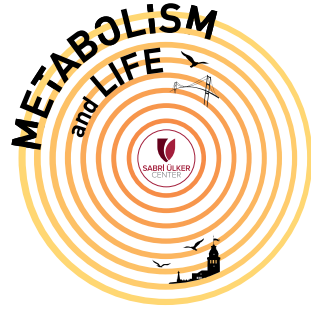
Tam Zamanında Sonbahar Mutfağı

Tam Zamanında Kış Mutfağı

olarak bölümlere ayrılmıŐ şekilde görebiliyorlar.



METABOLİZMA VE YAŞAM SEMPOZYUMU



Tarih: 5-6 Mayıs 2016, İstanbul

1

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın ev sahipliğinde Harvard Sabri Ülker Merkezi tarafından düzenlenen "Metabolizma ve Yaşam" Sempozyumu'nda, dünyanın önde gelen bilim insanları, metabolizma ve beslenme ile ilgili en son gelişmeleri, henüz yayınlanmamış çalışmalarını ve yeni projelerini sundular.

2

Sempozyum'un açılışında, onur konuğumuz 2012 Nobel Kimya Ödülü sahibi Prof. Dr. Brian Kobilka projesinin detaylarını katılımcılarla paylaştı.

3

Sabri Ülker Merkezi'nin başkanlığını yürüten Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, Merkez'in çalışmalarının yer aldığı 2015 yılı ilk raporunun sonuçlarını kamuoyu ve bilim dünyasıyla paylaştı.

4

Sempozyum'da ayrıca Sabri Ülker Vakfı'nın 3. kez düzenlediği Sabri Ülker Bilim Ödülü de sahibini buldu. Ödülün sahibi New York'taki Rockefeller Üniversitesi'nde kanser ve metabolizma ilişkisine yönelik çalışmalarını devam eden Kıvanç Birsoy oldu. Birsoy, ödülünü 2012 Nobel Kimya Ödülü sahibi Prof. Dr. Brian Kobilka'nın elinden aldı.



5

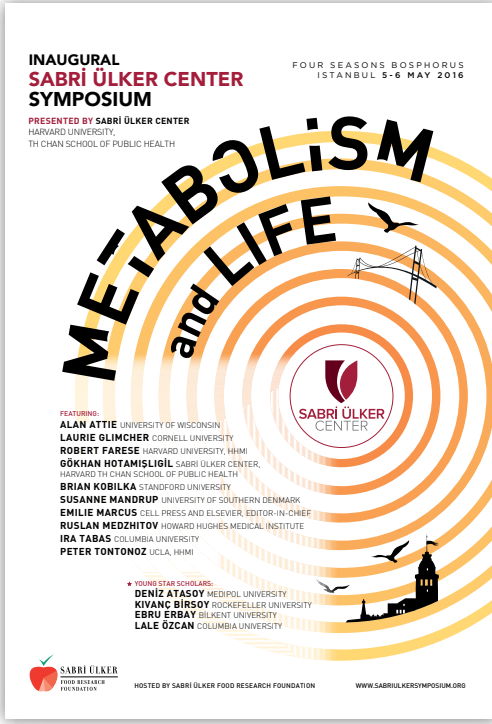
Sempozyum'un birinci gününde Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker, Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil ve Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş'un katılımıyla bir medya buluşması düzenlendi. Medya toplantısında Merkez'in 2015 yıllık çalışmaları, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın misyonu ve çalışmaları ile Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nun kapsamı & düzenlenme amacı medya mensuplarıyla paylaşıldı.



6

Sempozyum'un açılış gecesinde gerçekleşen Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü törenine genel yayın yönetmenleri ve köşe yazarları davet edildi. Sempozyum'un son günü akşamı düzenlenen tekne gezisine köşe yazarları davet edildi.

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak dünyanın önde gelen bilim insanlarını İstanbul'da ağırladık. Ev sahipliğini üstlendiğimiz "Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu"na, Harvard Üniversitesi Toplum Sağlığı Fakültesi'nde araştırmalarını sürdüren Sabri Ülker Merkezi üyeleri ve bilim dünyasının önemli isimleri katıldı.

Sempozyum boyunca, Sabri Ülker merkezinin çalışmaları ve metabolizma konusunda yeni gelişmeler paylaşıldı.

Sempozyumun açılış konuşmasını, onur konuğu, 2012 Kimya Nobel Ödülü sahibi Prof.Dr. Brian Kobilka yaptı.

Sempozyumda ayrıca, Sabri Ülker Merkezi'nin 2015 yılı etkinlikleri ve devam eden çalışmaları da mercek altına alındı.

Harvard Üniversitesi Toplum Sağlığı Fakültesi'nde Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in liderliğinde faaliyet gösteren Harvard Sabri Ülker Merkezi Genetik ve Kompleks Hastalıklar Laboratuvarı çalışmalarının 2015 yılı raporunda; metabolizma ve hastalıkları birbirine bağlayan mekanizmalara ışık tutan yeni araştırmaların yanı sıra; şişmanlık, diyabet ve beraberinde ortaya çıkan rahatsızlıkları önleme ve tedavisine yönelik uygulamalardaki yeni gelişmeler geniş yer tuttu.

Sempozyum öncesi düzenlenen basın toplantısında, Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker şunları söyledi:

"Harvard Sabri Ülker Merkezi'ne destek olarak, aynı verimlilikte bir bilim ortamının Türkiye'de de inşasına ilham vermeyi, motivasyon kaynağı olmayı hedeflemiştik. Bugün aynı arzuyu yolumuza devam ediyoruz. Dünyanın 3. büyük bisküvi şirketi olarak, sadece iş değil sorumluluk coğrafyamız da genişledi. İşte bu misyonla, toplum sağlığının geleceğini şekillendiren projelere destek olmak bizim için çok önemli. Sabri Ülker Merkezi'nin üzerinde çalıştığı projeler hepimize gelecek için ümit veriyor."

Sabri Ülker Merkezi'nin İlk Faaliyet Raporu

Harvard Sabri Ülker Merkezi'nin başkanlığını yürüten Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, Sabri Ülker Merkezi'nde gerçekleştirilen çalışmalarla insan sağlığı için önemli kazanımlar elde edildiğini belirtti ve şunları söyledi:

“Hedefimiz besinlerle alınan bazı öğelerin fonksiyonlarını ortaya çıkararak metabolik hastalıklar ve yaşlanma ile gelen dejenerasyondan korunmayı sağlamak. Obezitenin bir sonucu olarak işlev bozukluğuna neden olan hücrelerdeki yapısal ve biyolojik değişimlerle ilgili yeni bilgiler edindik ve bu çalışmalarla metabolik hastalıkların tedavisine



yönelik yenilikçi araçlar geliştiriyoruz. Merkezde yapılan çalışmalar sadece metabolik hastalıkların tanı ve tedavisinde değil, aynı zamanda insanların uzun ve sağlıklı yaşamalarını destekleyecek keşiflere ilham olacak.”

Sabri Ülker Merkezi'nde yapılan araştırmalar, etki faktörü yüksek olan yayınlardan Nature Medicine, Cell Metabolism ve Science gibi dergilerde yayınlanıyor.

Diyabet Aşısı

Merkezdeki başarılı araştırmacılarından biri olan Dr. Ana Paula Arruda; obezitede aşırı besin tüketiminin hücre içindeki pek çok yapıda yeniden düzenlenme ve farklılaşmaya neden olabileceğini keşfetti. Dr. Arruda ve arkadaşları bu farklılaşmanın obeziteye bağlı bazı hücresel fonksiyon bozukluklarına, insülin direncine ve karaciğer yağlanmasına neden olabileceğini gösterdi. Bu sonuçlar başta obezite olmak üzere, pek çok metabolik hastalık için yeni tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine olanak sağlayacak.

“Sabri Ülker Fellowship” programı kapsamında merkezde bursiyer olarak çalışmalarını yürüten Dr. Güneş Parlakgün ve Dr. Ekin Güney’in araştırmaları ise, hücre ve dokuların stresle başa çıkma yöntemlerine odaklanıyor. Şimdiye kadar elde edilen sonuçlar bile, obezitede hücrelerin içinde meydana gelen bozukluklar ve bu bozuklukların şeker metabolizmasını nasıl etkilediğine ilişkin yeni ufuklar açıyor.

Merkezde yer alan ve doktora sonrası araştırmalarını yürüten araştırmacılarından ve Dr. Ling Yang ve Dr. Ediz Calay’ın uzun yıllardır üzerinde çalıştıkları araştırma, obeziteye bağlı olarak karaciğerde oluşan bazı sinyallerin, insülin direnci ve diyabet oluşumuna neden olabileceği ile ilgili yeni bir yaklaşım getiriyor. Bu mekanizmaların kimyasal yöntemlerle düzeltilmesi ve ilaca dönüşmesi yönünde önemli bir teknolojik gelişme de merkez araştırmacıları Dr. Abdullah Yalçın, Yankun Lee ve Suneng Fu tarafından tıp dünyasına kazandırılıyor.

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

Sempozyuma Katılan Bilim İnsanları

“Metabolizma ve Yaşam” Sempozyumu’na katılan bilim insanları ve sundukları çalışmaların konuları ve mesajlar şunlar:

Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi İmmunobiyojji Profesörü Araştırmacı **Prof. Ruslan Medzhitov**, enfeksiyon, yaralanma gibi durumlarda metabolizmanın inflamasyonla kendini korumaya alma durumunu anlattı.

“Metabolizmanın enfeksiyon, yaralanma gibi durumlarda kendini korumaya almasının cevabı inflamasyondur.”



Columbia Üniversitesi, Hücre Anatomisi Biyolojisi Profesörü **Ira Tabas**, obezite, insülin direnci başta olmak üzere Tip 2 Diyabet hastaları için geliştirilecek yeni tedavi önerilerine ışık tutacak çalışmasını aktardı. *“Karaciğerdeki şeker üretimi veya karaciğer hücrelerindeki insülin hormonu sinyalindeki bozulmalar, Tip 2 Diyabet hastalarında kalp hastalıklarının temelini oluşturabilir.”*

Cornell Tıp Fakültesi’nden **Prof. Lauri H. Glimcher**, kanser ve bağışıklık sistemi üzerine yeni buldukları bir faktörden ve bu faktörün metabolizmadaki rolünden söz etti.

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Deniz Atasoy**, beyinde özelleşmiş bölgelerde bulunan hücrelerin rolünü anlattı. *“Yemek yeme davranışı beyinde özelleşmiş bölgeler tarafından düzenlenir. Bu bölgelerdeki hücreler vücudun enerji ihtiyacını sürekli olarak değerlendirirler ve enerji seviyelerinde yaşanan azalmayı engellemek için, kişiyi besin almaya teşvik ederler.”*

Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Genetik ve Kompleks Hastalıklar Bölümü Profesörü **Robert Farese**, genetik faktörler tarafından kontrol edilen yağdan zengin ve hücre içinde bulunan bazı yapılara dair son çalışmaları ve bu yolun nasıl kullanıldığına dair son gelinen noktayı paylaştı.

Wisconsin Üniversitesi’nden **Prof. Alan D. Attie**, Tip 2 diyabetin oluşmasındaki genetik ve beslenme faktörlerini aktardı. *“Tip 2 Diyabet’in oluşmasında genetiğin ve beslenmenin payı büyüktür. Bazı genlerin yerleşim yeri diyabetin oluşma mekanizmasında rol alır.”*

Columbia Üniversitesi Tıp Merkezi’nden **Doç. Dr. Lale Özcan**, bir enzimin harekete geçmesiyle bir grup metabolik yolun başlaması sonucu, obezite ve Tip 2 Diyabet hastalarında daha sık görülen kalp



hastalıklarının tedavisinde yardımcı olacak çalışmasını anlattı. *“Tip 2 diyabet hastalarının kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskleri daha yüksektir. Bunun kökeninde lipid metabolizması bozuklukları yatar.”*

Danimarka Diyabet Akademisi Danışma Kurulu üyesi, Güney Danimarka Üniversitesi Biyokimya ve Moleküler Biyoloji bölümünden **Prof. Susanne Mendrup** pankreas hücreleri, insülin salınımı ve genetik değişiklikler ile ilgili yaptıkları son çalışmayı sundu. *“Vücudumuzda şeker metabolizmasından sorumlu organ pankreasır.”*

California Üniversitesi Patoloji ve Laboratuvar Tıbbı Profesörü **Peter Tontonoz** lipid metabolizma-

sını kontrol eden genetik durum ve metabolik hastalıklardaki etkisine yönelik son çalışmasından bahsetti. *“Besinlerle alınan yağlar, metabolizmanın düzenlenmesinde önemlidir. Yağ ve kolesterolün hücre üzerindeki etkilerinin anlaşılması kalp-damar hastalığı, şeker hastalığı ve obezite gibi pek çok hastalıkta yeni tedavilerin yolunu açacaktır.”*

Bu yıl Sabri Ülker Bilim Ödülü'nü de kazanan Rockefeller Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik bölümünden **Yardımcı Doç. Dr. Kıvanç Birsoy**, kanser tedavisinde yeni kapılar açacak son çalışmasını paylaştı. *“Kanser hücrelerinin büyüme hızları yenilen besinlerle yakından ilgilidir. Bu hücrelerin ihtiyaçlarının belirlenmesi, yeni beslenme ve ilaç tedavilerine temel oluşturabilir.”*

FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

Sabri Ülker Bilim Ödülü

Sempozyum'da ayrıca Sabri Ülker Vakfı'nın "beslenme, gıda ve toplum sağlığına ilişkin araştırma, eğitim programları dahil diğer girişimleri desteklemek, genç bilim insanlarını teşvik etmek" hedefi doğrultusunda 3. kez düzenlediği Sabri Ülker Bilim Ödülü de sahibini buldu.

Ödülün sahibi Yrd. Doç. Dr. Kıvanç Birsoy oldu. Uluslararası kariyerine New York'taki Rockefeller Üniveristes'i'nde kanser ve metabolizma ilişkisine yönelik çalışmalarıyla devam eden Birsoy, ödülünü Sempozyum için düzenlenen gala gecesinde, 2012 Nobel Kimya Ödülü sahibi Prof. Dr. Brian Kobilka'nın elinden aldı.

Kıvanç Birsoy ve ekibi geliştirdikleri "DNA-Barkodlama Teknolojisi" yöntemi ile farklı kanser türlerinin hangi besinlere bağımlı olduğunun haritasını çıkarıyor. Bu çalışma, kanser ile savaşta yeni, sürdürülebilir ve ekonomik tedavi yöntemlerinin keşfine de ışık tutuyor.

Birsoy, Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü ile 100 Bin TL'lik ödülün de sahibi oldu.



Sabri Ülker Bilim Ödülü Hakkında: *Bilim insanlarının, topluma ve insanlığa kazandırdıkları paha biçilmez buluşlar ve çığır açan araştırmaların daha fazla teşviğe ve motivasyona ihtiyacı olduğu, günümüz dünyasında bir gerçektir. Sabri Ülker Vakfı 'Toplum için Bilim' sözünden yola çıkarak bilim insanlarını teşvik etmeyi öncelikli hedeflerinden biri olarak benimsemiştir. Gıda, beslenme ve sağlık konularındaki araştırma ve projeleri ' Bilim Ödülü' ile desteklemek ve bu alanlardaki 'iyileşmeler' konusunda bilim insanlarını teşvik edebiliyor olmak Vakfın toplum sağlığının geleceği için gerçekleştirdiği çalışmalarda önemli bir yer tutmaktadır.*

Sabri Ülker Bilim Ödülü, bu çerçevede hayata geçirilen Türkiye'nin en önemli teşvik projelerinden biridir.

KAYNAKLAR:

- Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014, WHO 2014.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017), Ankara 2013.
- University of Hohenheim Report on the 2nd Congress Hidden Hunger, July 2015.
- Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-202, WHO 2013.



Doç. Dr. Kıvanç Birsoy ödülünü Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker ve Prof. Dr. Brian Kobilka'dan aldı.

SABRİ ÜLKER VAKFI

DÖNEMSEL ETKİNLİKLER

DÖNEMSEL ETKİNLİKLER

11-17 Mart Tuza Dikkat Haftası

- Sabri Ülker Vakfı, her yıl olduğu gibi 2016 yılında da Tuza Dikkat Haftası'nda bir farkındalık çalışması düzenledi.
- Günlük önerilen tuz miktarını, tuzu azalma yollarını anlatan infografikler hazırlandı ve paydaşlara dağıtıldı. Ayrıca, içinde herkese hediye olarak birer muz bulunan bilgilendirici kitler hazırlandı ve 1.500 kişiye dağıtıldı.

Besinlerde doğal olarak bulunan tuz, kan basıncının ve vücudumuzda sıvı dengesinin düzenlenmesinde, kas ve sinir fonksiyonlarında önemli görevler üstlenir. Ancak tuz, yaşam için gerekli en önemli minerallerden biri olsa da dikkatli kullanılmalıdır. Özellikle hipertansiyon ve kalp damar hastalıklarına yatkın bünyelerin günlük tuz tüketimini sınırlandırmaları gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2012 yılında yayınlanan "Yetişkin ve Çocuklarda Tuz Alımı" raporunda, bir kişinin günlük tuz miktarı alımının 5 gramı geçmemesi gerektiğini belirtiyor. Aynı yıl Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yayınladığı çalışmaya göre ise Türkiye'de ortalama tuz tüketimi, kişi başına günlük 15 grama kadar çıkıyor. Bu da Türkiye'de tuz tüketiminin yüksek olduğunu gösteriyor.



Her yıl 11-17 Mart tarihlerinde, tuz tüketimi konusunda farkındalık yaratmak amacıyla Tuza Dikkat Haftası düzenleniyor. Sabri Ülker Vakfı da, 2016 yılı Tuza Dikkat Haftası'nda, her yıl olduğu gibi bir farkındalık çalışması düzenledi.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite Daire Başkanlığı'nın verilerine göre, günlük önerilen tuz miktarını, tuzu azalma yollarını anlatan infografikler hazırlandı ve paydaşlara dağıtıldı. Ayrıca, içinde herkese hediye olarak birer muz bulunan bilgilendirici kitler hazırlandı ve 1.500 kişiye dağıtıldı.

6 Haziran- 4 Temmuz Ramazan Ayı

- Ramazan ayı boyunca, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın sosyal medya hesaplarından ve web sitesi aracılığıyla 30 güne özel 30 ayrı mesaj paylaşıldı.
- İftarda ve sahurda beslenme önerileri, sıvı tüketimi, oruç ve sağlık ve Ramazan Bayramı'nda beslenme üzerine bilgilendirici içerikler yayınlandı.

2016 yılında 6 Haziran-4 Temmuz tarihlerine gelen Ramazan ayında hem dengeli ve iyi beslenmeyi teşvik etmek, hem de uzun oruç saatlerini sağlıklı geçirme önerileri sunmak amacıyla, her gün topluma bilgilendirici aktarımlarda bulunuldu.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın sosyal medya hesaplarından ve web sitesi aracılığıyla 30 güne özel 30 ayrı mesaj paylaşıldı. İftarda ve sahurda beslenme önerileri, sıvı tüketimi, oruç ve sağlık ve Ramazan Bayramı'nda beslenme üzerine bilgilendirici içerikler yayınlandı.

www.sabriulkervakfi.org internet sitesi üzerinde ayrı bir bölüm oluşturularak, Ramazan ayı beslenme önerilerine ilişkin uzmanlardan ve bilimsel kaynaklardan derlenen bilgileri toplumla paylaşıldı. Bu bilgiler, hamilelik ve oruç, diyabet ve oruç, iftarda ve sahurda beslenme, oruç ve sindirim sistemi sorunları, oruç ve baş ağrısı gibi başlıklar altında yer aldılar.

Kamu Spotları

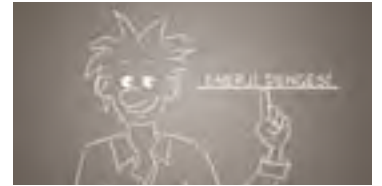
- Sabri Ülker Vakfı, beslenme ve sağlık bilgilerini topluma kamu spotlarıyla da ulaştırıyor.
- EUFIC'in hazırladığı ve Sağlık Bakanlığı işbirliğiyle Türkçeye uyarlanan 'Enerji Dengesi' filmi yetişkinlere enerji dengesini korumanın ip uçlarını veriyor.
- "Lüp Lüp" filmi ile de beslenmeyle ilgili bilimsel bilgiler çocukların anlayacağı bir dille ve şarkıyla anlatıldı.

Sabri Ülker Vakfı, topluma beslenme ve sağlık alanında bilgilendirme görevini kamu spotlarıyla da yapmaya devam ediyor.

Basit ve anlaşılır dilde hazırlanan bilimsel beslenme ve sağlık bilgileri bu yıl iki kamu spotuyla televizyon kanallarında yayınlandı.

Bunlardan biri, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı işbirliğiyle hazırlanan Lüp Lüp isimli film. "Lüp Lüp" filmi ile, dengeli beslenmenin faydaları çocukların anlayacağı bir dille ve şarkıyla aktarıldı.

Bir diğeri ise, Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) tarafından hazırlanan ve T.C. Sağlık Bakanlığı işbirliğiyle Türkçe 'ye uyarlanan "Enerji Dengesi" filmi oldu. Bu film, yetişkinlere enerji dengesinin nasıl korunacağı hakkında bilgiler veriyor.



DÖNEMSEL ETKİNLİKLER

Haber Çalışmaları

- Sabri Ülker Vakfı olarak beslenme konusundaki uzmanlığımız ve bilgi birikimimizi paylaşmak amacıyla çeşitli yayın organlarında haber çalışmaları düzenledik.

Sabri Ülker Vakfı, dengeli ve yeterli beslenme konusundaki bilgileri kamuoyuyla paylaşmak için, yıl boyu tüm iletişim araçlarını kullandı. Bunlardan biri de çeşitli yayınlar için hazırlanan haber çalışmaları oldu.

Hürriyet.com.tr ve Milliyet.com.tr adreslerinde düzenli olarak yayınlanan, “kış aylarında beslenme,” “kurban bayramında beslenme” gibi dönemsel haber içerikleri, Vakfın bilimsel kadrosu tarafından kaleme alındı ve bu portallar aracılığı ile ortalama 500 bin kişiye erişim sağlandı.



6 Haziran Diyetisyenler Günü

- Türk Diyetisyenler Derneği'nin her yıl düzenlediği etkinliğe bu yıl da Sabri Ülker Vakfı olarak destek verdik.
- Vakfımızın Bilim Kurulu üyesi Prof. Prof. Dr. Tanju Besler, Yemekte Denge Projesi "Besin Tüketim ve Miktar Araştırması" ön sonuçlarını paylaştı ve Genel Müdürümüz Begüm Mutuş da iGrow uygulamasını ve Vakıf çalışmalarını anlatan bir konuşma yaptı.

Sabri Ülker Vakfı, her yıl 6 Haziran'da kutlanan Diyetisyenler Günü'nü bu yıl Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin Ankara'da düzenlediği organizasyona destek vererek kutladı. Programın açılış konuşmasını Prof. Dr. Muhittin Tayfur yaparak diyetisyenlik mesleğinin vizyonunu anlattı. Diğer oturumlarda kahvaltılık gevrekler ve mikrobiyota ve sağlık arasındaki ilişki konuları üzerinde duruldu. "Yemekte Denge Projesi Besin Tüketim ve Miktar Araştırması" ön sonuçlarını paylaşan Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler ile iGrow mobil uygulamasını anlatan Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş da bir konuşma yaparak programda yer aldı.





Milli Pediatri Kongresi

Tarih: 9-13 Kasım, Antalya

- Bu yıl 60. Kez düzenlenen Milli Pediatri Kongresi'nde Vakfımızı tanıtan standımızla yer aldık.
- Kongreye katılan 2.000 pediatri hekimine iGrow uygulamamızı tanıttık.

Türkiye Milli Pediatri Derneği'nin bu yıl 60. kez düzenlediği Milli Pediatri Kongresi Antalya'da yapıldı.

Kongre'de çocuk sağlığını ilgilendiren temel konular ve sorunlar ele alındı, konferanslar, paneller, uzmanına danışalım oturumları ve sunumlar yapıldı.

Sabri Ülker Vakfı, Milli Pediatri Kongresi'nde kurumsal standıyla yer aldı. Sabri Ülker Vakfı'nı ziyaret eden 2.000 pediatri hekimine iGrow uygulaması tanıtıldı.

7. Ulusal Obezite Kongresi

Tarih: 8-11 Aralık, İstanbul

- Türkiye'nin çeşitli illerinden obezite ile ilgili araştırma yapan uzmanların katıldığı Kongre'de Sabri Ülker Vakfı olarak standımızla yer aldık
- 9 Aralık'ta yapılan uydu sempozyumunda, Yemekte Denge Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması sonuçlarını paylaştık.

Türkiye Obezite Araştırma Derneği ve Türk Diyabet ve Obezite Vakfı'nın düzenlediği VII. Ulusal Obezite Kongresi'ne, obeziteyle ilgili çalışmalar yapan doktorlar, beslenme uzmanları, spor bölümlerinin temsilcileri ve hemşireler katıldı.

Başkanlığını Bahçeşehir Üniversitesi Beslenme ve diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Funda Elmacioğlu yaptığı kongrede, Sabri Ülker Vakfı da kurumsal standıyla yer aldı.

9 Aralık 2016 Cuma günü gerçekleştirilen uydu sempozyumunda Ege Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Doç. Dr. Recı Meseri Yemekte Denge Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırmasının sonuçlarını paylaştı.



Doç. Dr. Recı Meseri
Ege Üni. Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

SABRİ ÜLKER VAKFI

**ULUSLARARASI
PROJELER VE
İŞBİRLİKLERİ**

ULUSLARARASI PROJELER VE İŞBİRLİKLERİ

HORIZON 2020

1

Sabri Ülker Vakfı 2016 yılında Avrupa Birliği "Horizon 2020" programı kapsamında yürüttüğü iki proje ile TÜBİTAK, Eşik Üstü Ödül'ünün sahibi oldu.

2

Bunlardan ilki yaşlılarda beslenme konusuyla ilgilenen TIMELY projesi. Bologna Üniversitesi tarafından koordine edilen; TNO, EUFIC, Barilla, Cambridge Üniversitesi ve Montreal Üniversitesi başta olmak üzere, dünyanın önde gelen 32 kurum ve kuruluşla ortaklaşa hazırlanan proje, yaşlılarda yeni beslenme metotları geliştirilmesini hedefliyor.

3

TÜBİTAK'ın ikinci ödülü ise SAFARİ projesine oldu. "Smart Farming and Food Safety with IoT" (Şeylerin İnterneti ile Akıllı Tarım ve Gıda Güvenliği) konulu, 73 uluslararası ortağın katılımıyla oluşturulan konsorsiyumun yürüttüğü projede akıllı tarım çözümleriyle gıda güvenliğinin sağlanması üzerine çalışmalar yapılıyor.



Avrupa Komisyonu'nun yürüttüğü, dünyanın en büyük ve yüksek bütçeli sivil araştırma programı olan Horizon, Avrupa Birliği'nin düzenlediği bir AR-GE programıdır. Bu program, sosyal refahı ve sürdürülebilirliği sağlamayı, genç nüfusun istihdam olanağını artırmayı ve AR-GE projelerinin pazara girişlerini teşvik etmeyi hedefliyor.

Program kapsamında, Avrupa Birliği çeşitli projeler, öncelikler ve konular belirleyip kapsamını paylaşıyor.

Avrupa'daki AR-GE kuruluşları, vakıflar, üniversiteler ve özel sektör kuruluşları da bu öncelikler doğrultusunda konsorsiyumlar oluşturup, projeler ortaya koyuyor.

Programa, AB'ye üye olan, üyeliğe aday olan ya da özel anlaşma yapılan ülkeler katılabiliyor.

Türkiye programa 2006 yılından bu yana 6. ve 7. Çerçeve Programlarına aday ülke statüsünde katılım sağladı.

2014 yılında başlatılan ve Horizon 2020 olarak adlandırılan 8. Çerçeve programı, AR-GE alanındaki programların şampiyonlar ligi olarak adlandırılıyor.

Bu programlar, çok ülkeli konsorsiyumlarla projelendiriliyor. Büyük kuruluşların büyük çalışmalara imza attığı bu programlarda çeşitli başlıklar altında paketler var: Bunlardan biri de Sürdürülebilir Gıda Güvenliği.

Sabri Ülker Vakfı, Avrupa'nın değerli kuruluşlarıyla birlikte konsorsiyumlarda yer alıyor, lobi faaliyetleri yürütüyor, AB projelerinin tanıtıldığı Bilgi Günleri'ne katılıyor.

ULUSLARARASI PROJELER VE İŞBİRLİKLERİ

TÜBİTAK'tan Ödüller...

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Horizon 2020 çerçeve programlarında gösterdiği başarıyla, TÜBİTAK tarafından verilen iki eşik üstü Ödülü'nün sahibi oldu. TÜBİTAK, bu çerçeve projelerde 15 üzerinden 10 ve üstü puan alan projelere "eşik üstü" ödülü veriyor.

SAFARI Projesi

"Smart Farming and Food Safety with IoT" (Şeylerin İnterneti ile Akıllı Tarım ve Gıda Güvenliği) konulu proje, 73 uluslararası ortağın katılımıyla oluşturulan bir konsorsiyum tarafından yürütülüyor. Bu projeye, akıllı tarım çözümleriyle gıda güvenliğinin sağlanması üzerine çalışmalar yapıyor. Sabri Ülker Vakfı, beslenme tarafında bu çalışmaların uygulanabilirliğinin denetimini sağlıyor ve projenin yaygınlaştırılmasından sorumlu partner olarak konsorsiyumda yer alıyor. SAFARI Projesi ile de TÜBİTAK'tan Eşik Üstü ödülünü aldı.

TIMELY Projesi

Sabri Ülker Vakfı olarak, ilk ödülünü 15 puan üzerinden 14,5 puan alan ve yaşlılarda yeni beslenme metotlarının geliştirilmesini hedefleyen 'Tackling Malnutrition in the Elderly' (Yaşlılarda Yetersiz Beslenmeyle Başa Çıkmak) konulu TIMELY projesi ile aldı

Bologna Üniversitesi tarafından koordine edilen; TNO, EUFIC, Barilla, Cambridge Üniversitesi ve Montreal Üniversitesi başta olmak üzere, dünyanın önde gelen 32 adet kurum ve kuruluşla ortaklaşa hazırlanan projede Sabri Ülker Vakfı, projenin yaygınlaştırılmasından sorumlu partner olarak konsorsiyumda yer alıyor.



TÜBİTAK

ULUSLARARASI PROJELER VE İŞBİRLİKLERİ

ULUSLARARASI İŞBİRLİKLERİMİZ

1

2016 yılında, EUFIC Genel Direktörü Dr. Laura Fernández Celemín, Sabri Ülker Vakfı bilim kurulu üyeleri arasına katıldı.

2

Sabri Ülker Vakfı, EUFIC'in yürüttüğü Drivers of Food Choice (DFC) adlı davranışsal tüketici araştırmasının Türkiye ayağını fonlamaya başladı. Ekim ayı başında tamamlanan projenin sonuçlarının, 2017 yılında düzenleyecek Sabri Ülker Vakfı Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde açıklanması hedefleniyor.

3

EUFIC'le, Timely proje partnerliği Horizon 2020 çerçevesinde devam ediyor.

4

ILSI Europe, Avrupa İdari Bilim Direktörü Prof. Dr. Diána Bánáti, bu yıl Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu üyeleri arasına katıldı. Vakıf Genel Müdürü Begüm Mutuş ise ILSI Europe Bilim Danışma Komitesi üyesi oldu.



Prof. Walter Willett, Harvard Üniversitesi

5

Sabri Ülker Vakfı'nın ILSI Europe'da "Task Force" adı verilen ve çeşitli bilimsel alanlarda faaliyetler gösteren gruplara üyeliği devam ediyor ve bu kapsamda bazı AB projelerinde de birlikte yer alınıyor.

6

Vakıf, Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu TNO ile Timely projesinde birlikte yer aldı. Bu yıl da TNO'nun geliştirdiği iGrow uygulamasını Türkçe 'ye ve Türk beslenme alışkanlıklarına uyarlandı, çocuklarının gelişimini takip etmek isteyen ailelerin hizmetine sunuldu.

ULUSLARARASI PROJELER VE İŞBİRLİKLERİ

Avrupa Gıda Birliği Konseyi (EUFIC) İşbirliği

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın EUFIC ile işbirliği kurulduğu yıldan bu yana sürüyor. Bu yıl, EUFIC Genel Direktörü Dr. Laura Fernández Celemín, Vakfın bilim kurulu üyeleri arasına katıldı. Böylece, beslenme, sağlık, gıda güvenliği ve kalitesi hakkındaki bilimsel bazlı bilginin iletişimini sağlayan kuruluşla Sabri Ülker Vakfı arasındaki dirsek teması daha da güçlendi.

Horizon 2020 çerçevesinde Sabri Ülker Vakfı'nın yer aldığı Timely projesinde EUFIC de partnerler arasında yer alıyor.

Ayrıca, Sabri Ülker Vakfı, EUFIC'in yürüttüğü Drivers of Food Choice (DFC) adlı davranışsal tüketici araştırmasının Türkiye ayağını fonlayan kuruluş oldu.

Bu araştırma sayesinde, çeşitli pilot ülkeler göz önünde bulundurularak insanların kültürel alışkanlıklar ve yönelimlerin yemek yeme üzerinde ne gibi etkileri oluyor ve aynı zamanda kıyaslama imkanı ortaya çıkıyor.

DFC araştırmasında, 5 ülkede (Türkiye, Polonya, İngiltere, İtalya ve Fransa) 30-40'ar dakikalık röportajlar yapıyor.

Proje içerisinde sorular 6 ürün kategorisi özelinde yönlendiriliyor. Sorular arasında hangi markanın tüketildiği de yer aldığından tüketici tercihlerinde markanın yarattığı psikolojik algı da gözlemlenebiliyor.

Ürün Kategorileri: kahvaltılık gevrek, yoğurt, hazır yemek, soğuk içecekler, bisküvi, tatlı atıştırmalıklar

Önümüzdeki yıl projenin çıktılarının kamuoyu ile paylaşılıp bir akademik yayın ortaya konulması hedefleniyor.

ILSI Europe (Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü) İşbirliği

ILSI Europe, Avrupa İdari Bilim Direktörü Prof. Dr. Diána Bánáti, 2016 yılında Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu üyeleri arasına katıldı. Vakıf Genel Müdürü Begüm Mutuş ise ILSI Europe Bilim Danışma Komitesi üyesi oldu.

Sabri Ülker Vakfı olarak, ILSI Europe'da "Task Force" adı verilen ve çeşitli bilimsel alanlarda faaliyetler gösteren gruplara üyeliğini sürdürüyor ve bazı AB projelerinde de birlikte yer alıyor.

TNO (Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu) İşbirliği

1932 yılında Hollanda'da kurulan TNO, toplumun iyiliği ve sanayiinin rekabet gücü için inovasyon yapmak üzere insanları ve bilgiyi bir araya getiren bağımsız bir kuruluş. Sağlıklı yaşam, öngörülebilir sağlık teknolojileri, beslenme ve sağlık gibi alanlarda 3.500 kişiyle 17 ülkede faaliyetlerini sürdüren TNO ve Sabri Ülker Vakfı ilk kez Timely projesinde birlikte yer aldı. 2016 yılında ise, TNO'nun geliştirdiği, iGrow mobil uygulama projesi Türkçe olarak anne babaların hizmetine sunuldu ve işbirliği daha da güçlendirildi.



SABRİ ÜLKER VAKFI

ULUSLARARASI KONGRELER

AVRUPA OBEZİTE KONGRESİ

Tarih: 1-4 Haziran 2016 Göteborg, İSVEÇ



1

Sabri Ülker Vakfı, iGrow Türkiye'nin lansmanını, dünyanın en önemli sağlık ve bilim organizasyonlarından biri olan ve 1-4 Haziran tarihlerinde İsveç'in Göteborg kentinde düzenlenen Avrupa Obezite Zirvesi sırasında gerçekleştirdi.

2

İsveç'te gerçekleşen iGrow lansmanı için Türkiye'den sağlık editörlerinden oluşan basın heyeti Vakfın davetlisi olarak lansman etkinliğinde yer aldı.

Avrupa Obezite Zirvesi, Avrupa Obezite Çalışma Derneği (European Association for the Study of Obesity-EASO) ve Uluslararası Obezite ve Metabolik Hastalıklar Cerrahi Federasyonu (International Federation for the Surgery for Obesity and Metabolic Disorders-IFSO)'nun 2016 yılına özel olarak ortak bir kongre düzenleme fikriyle yapıldı.

Zirvede, yetişkin ve çocuklarda obezite tedavisi, alınabilecek önlemler ve davranış değişikliğine yönelik yöntemler, fiziksel aktivitenin kilo yönetimiindeki önemi, sedanter (hareketsiz) yaşam tarzının obezite ve diğer hastalıklar üzerine etkileri ile klinik uygulamalardan da örnekler yer aldı.

Obezitenin önlenmesi, tedavisi, cerrahi yaklaşımlar gibi pek çok konunun tartışıldığı zirveye, sağlık ve anne-çocuk alanında yazılar yazan çeşitli gazete ve dergilerin editörleriyle birlikte katılım sağlandı. Böylelikle Vakıf, hem dünyanın en önemli sağlık organizasyonlarından birine Türkiye'den medya mensuplarının katılımını sağladı ve Türk toplumuna beslenmeyle ilgili dünyadaki önemli bilgilerin



aktarılmasına vesile olundu; hem de Türkçe iGrow uygulamasının lansmanı yapıldı.

Göteborg'da yapılan round-table medya buluşmasının konuşmacıları; Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler, TNO Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu Türkiye İş Geliştirme Müdürü Uzm. Dr. Sühendan Adıgüzel Van Zoelen oldu.

Begüm Mutuş, "Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak yetersiz ve dengesiz beslenme, az fiziksel aktivite gibi obezite ve birçok hastalığa davet çıkaran alışkanlıkların daha çocukluk çağında önüne geçmek ve bunların yerine doğru uygulamaları koymak gerektiğine inanıyoruz. iGrow ile hedefimiz, büyüme çağındaki çocukların gelişimi konusunda aileleri bilinçlendirmek ve çocukların günlük beslenme, fiziksel aktivite, uyuma sıklıkları gibi alışkanlıkları konusunda güvenilir ve bilimsel bilgiyi ailelere ve topluma sunmak" diye konuştu.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler Türkiye'de sağlıklı yaşam ve beslenme konusunda

referans kurum olma hedefiyle, Yemekte Denge Eğitim Projesi öncesi ve sonrası araştırmalarda, çocuklarda sağlıklı beslenme tercihlerinin olumlu yönde değiştiğini gördüklerini kaydetti. Bu bağlamda erken yaşta eğitimin, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırılmasında ve dengeli beslenme üzerindeki etkisine dikkat çeken Profesör Besler, iGrow'un içeriğinin Türkçeye uyarlanmasının da, çocukların gelişim düzeylerinin takip ve kontrol edilebilmesi için önemli bir adım olduğunu; uygulamanın özellikle ebeveynlerin bilinçlenmesi ve bilimsel bilginin toplumda yaygınlaşması için önemli bir katkı sağlayacağını vurguladı.

Toplantıda iGrow'u geliştiren TNO Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu adına sözcülük yapan Türkiye İş Geliştirme Müdürü Uzm. Dr. Sühendan Adıgüzel Van Zoelen, son 20 yılda Hollanda'da çocuklarda aşırı kilolu ve obez olma oranlarının 3 kat arttığını tespit ettiklerini söyleyerek, iGrow projesinin Hollanda hükümeti tarafından bir önlem programı kapsamında başlatıldığına dikkat çekti. Van Zoelen, iGrow'un tamamen aileleri uyaran ve farkındalık yaratan bir sistem olduğunu ifade etti.

17. ULUSLARARASI DİYETETİK KONGRESİ



Tarih: 7-10 Eylül 2016 Granada, İSPANYA

1

Sabri Ülker Vakfı, dünya çapında 5.000'e yakın diyetisyen ve beslenme uzmanını bir araya getiren, 7-10 Eylül tarihlerinde İspanya'nın Granada kentinde düzenlenen 17. Uluslararası Diyetetik Kongresi'ne (ICD Granada 2016) katılarak 'Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması'nın sonuçlarını ilk defa bilimsel bir kongrede dünya gündemine taşıdı.

2

Uluslararası Diyetetik Kongresi'nde, beslenme dünyasına ilişkin son dönemde öne çıkan başlıklar dünyaca ünlü bilim insanlarının katılımıyla tartışıldı.

3

Kongrede beslenme biliminin dünya çapında odaklandığı sürdürülebilir beslenmede karşılaşılan güçlükler gündeme getirilirken, farklı ülkelerde yürütülen sürdürülebilir beslenme projelerinden örnekler paylaşıldı.



Dünya çapında 5.000'e yakın diyetisyen ve beslenme uzmanının bir araya gelerek beslenme bilimini masaya yatırdıkları 17. Uluslararası Diyetetik Kongresi, 7-10 Eylül tarihlerinde İspanya Granada'da düzenlendi.

Sabri Ülker Vakfı'nın Milli Eğitim Bakanlığı ile ilkokullarda yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında gerçekleştirilen beslenme araştırmasının sonuçları, Vakfın Bilim Kurulu Üyelerinden, Oxford Brookes Üniversitesi Fonksiyonel Gıdalar Merkezi Araştırma Görevlisi, Prof. Julian Stowell tarafından paylaşıldı.

İngiliz Beslenme Vakfı (BNF) tarafından geliştirilen, Vakıf olarak Türkiye'ye uyarlanan, 5 yıldır Türkiye'nin 10 pilot ilinde ilkokullarda uygulanan ve 1 milyon öğrenci, öğretmen ve ebeveyn'e ulaşan "Yemekte Denge" eğitim projesinin, "Yemekte Denge Besin Tüketim Miktar ve Sıklığı" Araştırması'nın sonuçları uluslararası beslenme uzmanları-

na Türkiye'de çocuk yaşta beslenme alışkanlıklarını incelemek açısından önemli bir data sağladı.

Kongrenin bu yılki teması ve sloganı "Sürdürülebilir Beslenme" oldu.

Beslenme Biliminin bugünü ve geleceğinin değerlendirildiği Kongre'de ön plana çıkan konular şunlardı:

- *Gıda güvenliği*
- *Yeni gıda teknolojileri*
- *Bilgi teknolojileri*
- *Gıda, beslenme ve diyetetik inovasyonlar*
- *Fiziksel aktivite ve sporun sağlıklı yaşam için önemi*
- *Mutfak ve gastronomi*
- *Beslenme eğitimi ve kültürü*

ULUSLARARASI KONGRELER

Yemekte Denge Eğitim Projesi Uluslararası Arenada

Prof. Dr. Julian Stowell, oturumda Yemekte Denge Eğitim Projesini, çalışma sürecini ve proje kapsamında gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarını anlattı.

Beslenme alanındaki bilimsel bilginin yalın ve anlaşılır şekilde halka sunulmasının hedeflendiği, 2011 yılında beri 1 milyon öğretmen, öğrenci ve veliye ulaşan Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında, Marmara, Ege, Erciyes Üniversitesi'nde Beslenme ve Diyetetik eğitimi alan 140 gönüllü öğrenci ile gerçekleştirilen "Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması" nda toplam 618 öğrenciye (İzmir %33, İstanbul %32, Kayseri %35 olmak üzere) ulaşıldı.

Araştırmanın sonuçları şu verileri ortaya koyarak, projenin başarısının bir kez daha altını çizmiş oldu.

- Öğrencilerin enerji, yağ ve karbonhidrat tüketimleri anlamlı olarak azalmıştır.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı olarak yükselmiştir.
- Öğrencilerde obezite görülme sıklığı anlamlı olarak azalmıştır.

Prof. Stowell, "Yemekte Denge" çalışmasının değerlendirmesi sonucunda, şu önerilerde bulundu:

- Çocukların fiziksel aktivite yapabilecekleri alanlar oluşturulmalıdır.
- Milli Eğitim Bakanlığı öncülüğünde öğretmenlere sağlıklı beslenme eğitimi verilmesi gerekmektedir.
- Çocuklarda büyüme izlenmesinin düzenli aralıklarla yapılması önemlidir.

Türkiye'nin 10 ilinde yapılan bu çalışmanın Türkiye geneline yayılarak daha fazla öğrenci ve veliye ulaşılması, eğitim müfredatına beslenme eğitimi-ne yönelik dersler eklenmesi ile çocukların beslenme alışkanlıklarını kazandığı dönemde doğru tutum ve davranışlar oluşturulması önemlidir.

Erken Yaşta Beslenme Eğitimi Şart!

Queensland Üniversitesi'nde ve Uluslararası Diyetetik Dernekleri Federasyonu'nda beslenme bilimi üzerine çalışmalarını sürdüren Prof. Sandra Capra, uluslararası çapta beslenme uzmanlarının çalışmalarının düzenlenmesinde Uluslararası Diyetetik Dernekleri Federasyonu'nun rolünden bahsederek beslenme biliminin araştırılması ve uygulanmasında karşılaştıkları zorluklara değindi.

Capra, sağlık çalışanlarının ve beslenme uzmanlarının, alanlarındaki gelişmeleri doğru uygulayabil-

mesi ve bu gelişmelerin ölçülebilir olmasının önemi ile birlikte, gelişmelerinin gerçekçi ve insanlar tarafından anlaşılır olması, zaman ve maliyetinin de uygun olması gerektiğini belirtti. Bu gerekliliklerin sağlanması ve sağlık hizmetinin kalitesini arttırmaya yönelik dünya çapında diyetisyenlerin çalışmalarının akreditasyonunun önemine ve Uluslararası Diyetetik Dernekleri Federasyonu tarafından yayımlanmış eğitim programına da vurgu yapan Capra, yalnızca beslenme hizmeti veren profesyonellerin değil, beslenme bilimi üzerine eğitim veren okulların da eğitim kalitesinin standartlaştırılmasının önemine değindi. Capra, hem beslenme alanında verilen hizmetin, hem de beslenmeye yönelik verilen eğitimin iyileştirilmesinin; eğitimci, halk, işveren, akreditörlerin ortak faydaları ile mümkün olabileceğinin altını çizdi.

Okulda Kahvaltı Programları İle Sürdürülebilir Beslenme Mümkün

Kongrede kendi ülkesinden en iyi uygulama örneklerini aktaran bir diğer konuşmacı ise Kanada'dan Maxine Lam oldu. Lam, Kanada'nın bir eyaleti olan Manitoba'daki 256'nın üstünde okulda uygulanan okulda kahvaltı programına dair ayrıntıları paylaştı. Program sayesinde dengeli bir kahvaltının yalnızca öğrencilerin sosyalleşmesine olumlu katkı yapmakla kalmayıp; başta sosyoekonomik durumu düşük ailelerin çocuklarının da gerekli besin öğelerini alabilmelerine imkan tanıdığını belirtti. Kahvaltı programının aynı zamanda beslenme alışkanlığının şekillendiği öğrencilik döneminde, çocukların dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olmalarını ve akademik başarılarına katkı sağladığının altını çizdi.



ULUSLARARASI KONGRELER

Diyet mi? Sağlıklı Beslenme mi?

Kanada'dan bir diğer konuşmacı Maria Ricupero; ağırlık kaybına yönelik diyetlerin ve ağırlık kaybına odaklanmadan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasının etkilerini mercek altına aldı.

Konuşmasında, 2000-2010 yılları arasındaki 10 yıllık süreçte, Amerika'da ağırlık kaybına yönelik diyet yapan bireylerin %24'ten %54'e çıktığını vurgulayarak, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanma hedefinden çok ağırlık kaybına odaklandıklarına değindi.

Zayıf olmak ve fit olmak kavramlarının çoğu zaman birbirine karıştırıldığına dikkat çeken Ricupero, ağırlık kaybı amacıyla uygulanan çok düşük enerjili diyetlerin, psikolojik sorunlar ve yeme davranışı bozuklukları gibi ciddi sağlık problemlerine sebep olabileceğini vurguladı. Ricupero, fit olmayan bireyler ile normal ağırlıkta/fit olan bireyler kıyaslandığında BKİ'ye bağlı olmaksızın ölüm riskinde 2 kat artış saptandığını belirtti. Ricupero, yapılan güncel çalışmalarla, ağırlık kaybını göz önünde bulundurmadan bireylerin meyve, sebze, posa tüketimini artırmasının vücutta kansere neden olabilen oksidatif stresi azaltarak, aynı zamanda vücuttaki insülin duyarlılığını arttırdığını ve ip 2 diyabete yakalanma riskini azalttığını anlattı.

Diyet yapmak yerine, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam tarzı haline getirilmesiyle ancak sağlığın sürdürülebileceğini ifade eden Ricupero, ağırlık kaybı hedefinin yarattığı psikolojik baskının göz ardı edilemeyecek bir etken olduğunu vurguladı.

Kongre Boyunca Sürdürülebilir Ve Dengeli Beslenme İçin Altı Çizilen Önemli Noktalar

- *Dengeli beslenmenin sürdürülebilir olması için beslenme eğitiminin okul çağında sağlık uzmanları tarafından, aile ve öğretmenlerle işbirliği içinde çocuklara verilmesi gerekmektedir.*
- *Okul çağında kazandırılan dengeli beslenme alışkanlığı, çocukların daha sağlıklı büyüüp gelişmesine imkan tanırken aynı zamanda akademik başarısını da belirgin düzeyde arttırmaktadır.*
- *Beslenme eğitimi veya danışmanlığında, ilk hedef bireylerin ağırlık kaybı değil sağlıklı beslenme alışkanlıklarını bir yaşam tarzı haline getirmesi olmalıdır.*
- *Bireylerin enerjiyi çok kısıtlayan diyetler uygulaması yerine, beslenme alışkanlıklarını sağlıklı ve dengeli olarak düzenlemesi hem diyet kavramının oluşturduğu psikolojik baskıdan, hem de vücutta oluşabilecek kronik hastalıklardan korunmasını sağlar.*

9. DİYABET VE KOMPLİKASYONLARINI ÖNLEME KONGRESİ (WCPD)

Tarih: 2-4 Aralık Atlanta, ABD



1

Yemekte Denge Eğitim Projesi ve "Yemekte Denge Araştırması" sonuçları 9. Diyabet ve Komplikasyonlarını Önleme Kongresi'nde sunuldu.

2

Proje, erken yaşta beslenme eğitimi-ne yönelik en iyi uygulama örneği olarak büyük takdir topladı.

Sabri Ülker Vakfı, 9. Dünya Diyabet ve Komplikasyonlarını Önleme Kongresi'nde (WCPD) "Çikolata ve Sağlık İlişkisi" konulu uydu sempozyumuna ev sahipliği yaparken TC. Milli Eğitim Bakanlığı önderliğinde yürüttüğü Yemekte Denge Araştırması'nın önemli sonuçlarına yönelik sunumu da kongreye taşıdı.

"Beslenme ve Diyabetin Önlenmesi" konulu oturumda, Yemekte Denge Projesi ve "Yemekte Denge Araştırması"nın sonuçları sunuldu.

Kongrede ilgi çeken oturumlardan bir diğeri ise vakfın ev sahipliğini üstlendiği, Prof. Dr. Mahmoud İbrahim' in "Çikolata ve Kardiyometabolik Hastalıkların Önlenmesi" ve Prof. Dr. Halit Tanju Besler' in "Çikolatanın Bilişsel İşlevlere ve Moda Etkisi" konulu sunumlarını gerçekleştirdiği "Çikolata ve Sağlık" konulu uydu sempozyumu oldu. Oturumda Diyet polifenollerin zengin kaynağı olan bitter çikolatanın, yeterli ve dengeli beslenme içinde yer aldığı, kalp-damar sağlığı, insülin duyarlılığı ve bilişsel işlevler üzerine olası faydaları anlatıldı.

9. Dünya Diyabet ve Komplikasyonlarını Önleme Kongresi (WCPD), diyabet ve komplikasyonlarının önlenmesinin sağlık profesyonelleri, besin endüstrisi, dernekler, vakıflar ve sivil toplum örgütlerinin vereceği ortak mücadele ile mümkün olacağına mesajları verildi.

SABRİ ÜLKER VAKFI

SOSYAL MEDYA

SABRİ ÜLKER VAKFI WEB SİTESİ



1

Sabri Ülker Vakfı'nın kurumsal sitesi 2016 yılında yenilenerek en güncel içerikleri toplumun bilgisine sunmak üzere güncellendi.

2

"Tam Zamanında Mutfağı" bölümüne ilkbahar, yaz ve sonbahar için 36 yeni tarif ve içerik eklendi.

3

2016 yılında oluşturulan "Bilim Bunu Konuşuyor" bölümünde ise, ulusal ve uluslararası alanda basında yer alan sağlık ve beslenme haberlerini konu alan, beslenme bilimiyle ilgili uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan derlenen bilgilerle hazırlanan makaleleri paylaşıldı.



Sabri Ülker Vakfı kurumsal web sitesi Mart 2011'den bu yana www.sabriulkervakfi.org adresinde beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda güncel ve bilimsel bilgileri topluma sunuyor. EFSA, FDA, FAO, WHO, ILSI, EUFIC, JECFA, FSA, ICDA, ADA, USDA, IFIC, BNF, BLL gibi güvenilir bilgi kaynaklarından takibi ile edinilen bilimsel bilgiler web sitesi üzerinden kamuoyuna aktarılıyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı web sitesi 2015 yılında yenilenirken, İngilizce web sitesi www.sabriulkerfoundation.org da kullanıma açıldı. 2016 yılında ise Vakfın web sitesi yenilendi, siteye 'Tam Zamanında Mutfağı' ve 'Bilim Bunu Konuşuyor' bölümleri eklendi.

Sabri Ülker Vakfı kurumsal sitesinin ana sayfasında sırasıyla şu bölümler yer alıyor.

Beslenme Bilimi: Besin grupları, besin öğeleri, enerji, sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda bilimsel bilgiler sunuluyor.

Sağlıklı Yaşam: Bu bölümde yer alan makalelerde ise sağlıklı yaşam, hareket, hastalıklar ve beslenme bağlantısı, tüketici bilinci gibi bilgilere yer veriliyor ve Ramazan ve bayram gibi özel günlere ilişkin beslenme önerileri sunuluyor.

Etkinliklerimiz: Bu bölümde, vakfımızın düzenlediği etkinlikler, katıldığı ulusal ve uluslararası kongreler ve zirvelere ilişkin bilgiler var.

Yayınlar: Vakfımızın hazırladığı yayınlar, bültenler ve akademik makalelere ulaşıyor. 2016 yılında akademisyenler için de bültenler hazırlamaya başladık. Beslenme bilimi alanında çalışan akademisyenler yıl boyunca hazırladığımız dört bültene de bu bölümden ulaşabiliyorlar.

Ana sayfanın sol alt bölümünde yer alan "haberdar ol" butonuna tıklayanlar, Vakfımızın bültenlerini ve internet sitesindeki yeni yayınları, haberleri düzenli olarak mail yoluyla alma imkanına sahip oluyorlar.

SOSYAL MEDYA



1

Sabri Ülker Vakfı, beslenme ve iyi yaşam konularında hem bilimsel kaynaklardan elde edilen bilgileri toplumla paylaşmak, hem de etkinlik ve projeleriyle ilgili kamuoyunu bilgilendirmek için sosyal medyayı etkin olarak kullanıyor.

2

Vakfın bu yıl sosyal medya hesaplarına youtube da eklendi. Dünyanın hemen her yerinde yaygın olarak kullanılan video kanalı aracılığıyla, takipçilere Türkçe ve İngilizce olarak ulaşıyor.

3

Youtube izleyicileri, yüklenen bilgilendirici videoların yanı sıra, Tam Zamanında Mutfağı'na ait tarifleri de izleme imkanı buluyor.

4

Sabri Ülker Vakfı web sitesi aylık ortalama 400 bin kişi tarafından görüntüleniyor.

Sabri Ülker Vakfı beslenme ve iyi yaşam konularında, güvenilir bilgi kaynaklarından elde ettiği güncel ve bilimsel gelişmeleri sektör profesyonelleri, eğitimciler, öğrenciler ve toplumun her kesimine ulaştırmak için sosyal medya kanallarını etkin olarak kullanıyor. Vakfın sosyal medya hesapları üzerinden, hemen her gün, sağlık ve beslenme konularına ilişkin paylaşımlarda bulunuluyor, bilgilendirme yapıyor, proje ve etkinlik duyuruları sunuluyor.

Vakfı; Facebook, Twitter, Instagram ve LinkedIn kanalıyla Türkçe ve İngilizce olarak paylaşımlarda bulunuyor.

Vakfın kurumsal web sitesi 2016 yılında 326.850 bin kişi tarafından görüntülendi.

Vakfın, Türkiye'nin en çok izlenen haber portallarında sürdürdüğü advertorial çalışmaları kapsamın-

da yayına giren dönemsel içerikli 4 haber çalışması ise ortalama 300 bin kişi tarafından okundu.

Vakfın, daha fazla kişiye ulaşmak için kullandığı sosyal medya üzerinden periyodik olarak düzenlediği dijital kampanyalar kapsamında, projelerle ilgili hedef kitleye bilgilendirmenin yanı sıra kurumsal siteye trafik artırımı ve takipçi kazanımı temel hedef olarak belirlenirken, bu kampanyaların da desteğiyle;

Facebook
28.543

Twitter
4.854

Instagram
3.427

Youtube
453

LinkedIn
1.817



BİLİM **BUNU**
KONUŞUYOR!

BİLİM BUNU KONUŞUYOR

Sağlıklı yaşam ve beslenme konularında kafa karışıklıklarını gidermek, yeni bilimsel gelişmelerden takipçilerimizi haberdar etmek ve bilgi kirliliğinin önüne geçmek amacıyla, basında yer alan sağlık ve beslenme haberlerini odağına alan bu konulara dair uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan derlenen bilgilerle hazırlanan makaleler paylaşıldı.

Bilim Bunu Konuşuyor Bölümünde yer alan konulardan bazıları şunlar:

Beslenme ve Diyabet arasındaki ilişki: Yağlı Balık tüketimi diyabeti tetikliyor mu? Bu soruya Fransa'da yapılan araştırma ve EFSA'nın değerlendirmeleriyle yanıt veriliyor.

Kırmızı Et ve İşlenmiş Et İle Kanser Riski Arasındaki İlişki: Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı'nın (IARC) 10 ülkeden 22 bilim insanı ile düzenlediği çalışma grubu ve kırmızı et ile ilgili beslenme önerilerinin yeniden düzenlenmesi aktarılıyor.



Şeker Hakkında Yeni Bir İddia: Meme Kanseriyle ilişkili mi? Bu araştırmaya ilişkin gerçek sonuçlar aktarılıyor.

Şeker Tüketimi: Bir Araştırmanın Anatomisi: ABD yapılan çalışmanın sonuçları ve Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nda ortaya çıkan gerçekler.

Sağlıklı Pişirme Yöntemi Karmaşası: Kızartmak veya Haşlamak: Bu konuda yapılan son araştırmayla birlikte, bugüne kadar yapılan tüm çalışmaların değerlendirmesi yer alıyor.

SABRİ ÜLKER VAKFI

DUYURU VE KUTLAMALAR

DUYURU VE KUTLAMALAR

DUYURU VE KUTLAMALAR



Yemekte Denge

FAMİLYALAR İÇİN

Yılın en etkili iletişim projelerinin ödüllendirildiği Felis'ten bir ödül de Sabri Ülker Vakfı'na!

FELIS

Mutlu çocuklar sağlıklı yarınlar için varız!

#MutluEtMutluOl

DÜNYA HIPERTANSİYON GÜNÜ

SABRİ ÜLKER

Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları ile hipertansiyon önenebilir ve yönetilebilir;

- Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinmek
- İdeal ağırlığı korumak
- Tansiyonu düzenli olarak ölçmek
- Diyetle alınan tuz tüketimini azaltmak
- Fiziksel aktiviteyi artırmak

DÜNYA HIPERTANSİYON GÜNÜ

SABRİ ÜLKER

DÜNYA'DA HIPERTANSİYON

- Gelişmiş ülkelerde hastalık yükü nedenlerinin ilk sırasında yer alıyor.
- Gelişmekte olan ülkelerde hastalık yükü nedenlerinin ikinci sırasında yer alıyor.

İnce ve kalp yetmezliğinin ikinci nedeni

Kalp krizinin ikinci nedeni

2016-2017
EĞİTİM ÖĞRETİM YILINDA
TÜM EĞİTİMCİ VE ÖĞRENCİLERİMİZE
BAŞARILAR DİLERİZ.

SABRİ ÜLKER

Dengeli Besleniyorum

Resim Yarışması

Öğrenciler için

DUYURU VE KUTLAMALAR





SABRİ ÜLKER VAKFI

MEDYA ANALİZİ

MEDYA ANALİZİ

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı yıl boyunca, etkinliklerini duyurmak, çalışmalarını anlatmak ve gıda, beslenme ve sağlık alanında bilgilerin topluma ulaşmasına destek olma hedefiyle, medyayı etkin olarak kullandı. Yapılan etkinliklerin öncesi, sonrası ve sırasında medya menupları için toplantılar düzenlendi, duyurular yapıldı ve bültenler paylaşıldı.

Medya paylaşımları ve elde edilen sonuçlar şunlardır:

Yemekte Denge Çalıştay ve Ödül Töreni

Yazılı Basın: 75 haber, 4.497.312 kişiye erişim

Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu

Yazılı Basın: 46 haber, 14.335.260 kişiye erişim

TV: 22' 2" toplam yayın

Google: 7.513.492 etkileşim, 45.861 tıklama

Twitter: 1.538.381 etkileşim, 3.216 tıklama

Facebook: 3.765.078 etkileşim, 8.942 tıklama

Sabri Ülker Bilim Ödülü

Yazılı Basın: 21 haber, 4. 852,062 kişiye erişim

Google: 7.083.490 gösterim, 39.729 tıklama

Twitter: 1.298.124 gösterim, 9.576 etkileşim

Facebook: 1.149.383 etkileşim, 404.214 erişim

Avrupa Obezite Zirvesi iGrow Lansmanı

Yazılı Basın: 7 özel haber çalışması ile 2.360.808 kişiye erişim.

iGrow Blogger Etkinliği

#iGrowTurkiye, #ilkcocukaplasyonu

Instagram: 93.567 kişiye erişim

Beğeni 93.547 kişi

Çağın hastalıkları diyabet ve obeziteye Nobel Ödüllü dokunuş

BİLİMİN EFERÖLERİ İSTANBUL'DA BULUŞTU

Nobel Ödüllü bilim insanı Brian Kobilka, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

Çağın Hastalıkları
Nobel Ödüllü bilim insanı Brian Kobilka, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

İSTANBUL - İki Norveçli bilim insanı, çağın hastalıkları diyabet ve obeziteye Nobel Ödüllü dokunuş yaptı. İki bilim insanı, İstanbul'da düzenlenen Nobel Ödüllü Bilim İnsanları Toplantısı'na katılarak, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek



Sağdan solda: Nobel Ödüllü bilim insanları Brian Kobilka, Jennifer Doudna ve Emmanouil Charalambous

GENİN İZLENİMLİ DOKUNUŞU
Nobel Ödüllü bilim insanı Brian Kobilka, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

2019'da Avrupa Birliği Nobel Ödüllü bilim insanı Brian Kobilka, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

2019'da Avrupa Birliği Nobel Ödüllü bilim insanı Brian Kobilka, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

2019'da Avrupa Birliği Nobel Ödüllü bilim insanı Brian Kobilka, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

'HEDEFİMİZ DAHA GÜVENLİ VE ETKİLİ İLAÇLAR'

Bilim insanları, çağın hastalıkları diyabet ve obeziteye Nobel Ödüllü dokunuş yaptı. İki bilim insanı, İstanbul'da düzenlenen Nobel Ödüllü Bilim İnsanları Toplantısı'na katılarak, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek



Habertürk 8/5/2016

Baha sağlıklı nesiller için YEMEKTE DENGE

İstanbul'da düzenlenen "Yemekte Denge" çalışması, çağın hastalıkları diyabet ve obeziteye Nobel Ödüllü dokunuş yaptı. İki bilim insanı, İstanbul'da düzenlenen Nobel Ödüllü Bilim İnsanları Toplantısı'na katılarak, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

YEMEKTE DENGE ÇALIŞTAYI

İstanbul'da düzenlenen "Yemekte Denge" çalışması, çağın hastalıkları diyabet ve obeziteye Nobel Ödüllü dokunuş yaptı. İki bilim insanı, İstanbul'da düzenlenen Nobel Ödüllü Bilim İnsanları Toplantısı'na katılarak, "Hızla artan bir ölçüde yaşamış olmamızın bir göstergesi olarak diyabet ve obezite gibi çağın hastalıkları mutasyona uğramış genlerimizin sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir" diyor. Çalışmalarındaki bulguların yararlı sonuçlara ulaşması, daha güvenli ve etkili ilaçlar demek

Anne Bebek 4/7/2016

Diyabete karşı aşı geliştiriyor

SABİİ ÜLKER VAKFI, Harvard Üniversitesi ile yaptığı ortak çalışmada, diyabet aşı geliştiriyor. Harvard **Sabii Ülker** Merkezi Genetik ve Kelebek Hastalıkları Laboratuvarı çalışmalarını 2015 yılı raporuna göre, metabolizma ve hastalıklar birbirine bağlayan mekanizmalara odaklanan yeni araştırmaların yanı sıra, şekerli diyabet ve beraberinde ortaya çıkan rahatsızlıkların önüne ve tedavisine yönelik uygulamalarındaki yeni gelişmelerle alakalı.

Bu dikkat çekici çalışma ise diyabetin tedavisinde kullanılmak üzere aşı geliştirme projesi oldu. Diyabete karşı aşı çalışmasını Dr. Furkan İbrahim tarafından yönetiliyor.

ÇALIŞMA ÖZELİ İZETİRİDİ

Önceki yılın Harvard Üniversitesi'nin **Sabii Ülker** Center ile yaptığı geçirdiği "Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu", bilim dünyasının içinde gelen ilerlemeleri bir araya getirdi. Gerçekleştiren **Sabii Ülker** Uluslararası Bilim Ödülü'nün sahibi ise ABD Rockefeller Üniversitesi'nde çalışmalarını sürdüren Prof. Dr. Kravac

Sizce 7/5/2016



Metabolizma ve Yaşam Sempozyumunda (sağdan sağa), Ali Ülker, Begüm Mutuş ve Prof. Dr. Gökhan Hotamışığı katıldı.

Birinci oldu. Sempozyumun düzenlendiği gecede konuşan Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Yedinci Ali Ülker, Harvard **Sabii Ülker** Merkezi'nin çalışmalarını izmit verdi. Ülkemize bu belirmek, "Dünyanın Fincanı" büyük birikimiyle ilgili olarak, sadece iş değil sorumluluk çoğaltıyız da denildi. Bu misyonla, toplum sağlığının geleceğini pekileştirme projelerine destek olmak bizim için çok önemli" dedi.



IGrow ile sağlıklı nesiller

Ebeveynler ile yeni nesil arasındaki bir köprü kurmak için tasarlanan IGrow, Hollanda Uygulamalı Bilimsel Araştırma Kurumu tarafından geliştirilen ve şu an sadece Hollanda'da kullanılan olan mobil uygulamadır. **Sabii Ülker Vakfı** tarafından Türkiye'de geliştirilen ve kullanılmaya başlanan yeni uygulamalarla desteklenen Türkiye'ye getirildi. **Sabii Ülker Vakfı** Genel Müdürü Begüm Mutuş'ın göre, IGrow uygulaması çocukların erken gelişimini destekleyerek, ebeveynlere günlük rutinlerinde kullanıyor ve sağlıklı nesillerin yetişmesini sağlıyor.

Habertürk 11/6/2016



Ülker bilime ev sahipliği yaptı

HARVARD Üniversitesi Toplum Sağlığı Fakültesi'nde Prof. Dr. Gökhan Hotamışığı'nın liderliğinde faaliyet gösteren **Sabii Ülker** Merkezi, 2015 yılı araştırma sonuçlarını bilim dünyasının önüne getiren bilimsel ilerlemeleri de buluşlarını "Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu"nda paylaştı.

Ülker'in 2014'te yaptığı bağışla 10 yıl süreyle **Sabii Ülker** Center'ı alması araştırma üzerine önemli olan merkezin bir yıllık çalışmalarının etkilerinin bu sempozyumda konuşan Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Yedinci Ali Ülker "Dünyanın Fincanı" büyük birikimiyle ilgili olarak, sadece iş değil sorumluluk çoğaltıyız da denildi. İşte bu misyonla, toplum sağlığının geleceğini pekileştirme projelerine destek olmak bizim için çok önemli. **Sabii Ülker** Merkezi'nde ilerlemeleri paylaşarak gelecekteki projeler için önemli

Sabah 7/5/2016

Bilim ödülü başvuruları başladı

Türkiye'de beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda önemli çalışmalarını imza atan **Sabii Ülker Vakfı**, bu yıl 4'üncüsü düzenlenecek **'Sabii Ülker** Bilim Ödülü' yarışması için başvuruların alınmaya başladığını duyurdu. Bilim ödüllerinin bu yılki teması ise "Beslenme, Metabolizma ve Toplum

Milliyet 23/11/2016

oluşuyor. Vakfın ilk kez 2014'te hayata geçirdiği ödüller için son başvuru tarihi 15 Mart 2017 olarak duyuruldu. Katılım üst yaş sınırının 45 olduğu yarışmaya tamamlanmış projelerle sadece İngilizce başvuru yapılabiliyor. Bu yılki yarışmada birinci gelecek bilim insanı veya ekibine 100 bin liralık ödül verileceği açıklandı.

BİLİM İNSANLARI YARIŞIYOR



HER yıl tüm dünyadan birçok bilim insanının katıldığı **Sabii Ülker** Bilim Ödülü'ne başvurular başladı. Bu yıl dördüncüsü gerçekleştirilen yarışmanın teması beslenme, metabolizma ve toplum sağlığı olarak belirlendi. Üst katılımlı yaş sınırının 45 olduğu yarışmaya, tamamlanmış projelerle sadece İngilizce olarak başvuru yapılabiliyor. 15 Mart'a kadar başvuru yapılabilen yarışmanın ödül töreni 3 Mayıs'ta İstanbul'da gerçekleştirilecek. Kazanan bilim insanı, 100 bin TL'lik ödülün sahibi olacak.

Sabah 23/11/2016

SABRİ ÜLKER VAKFI

BÜLTENLER

BÜLTENLER

Sabri Ülker Vakfı, beslenme ve sağlık konularında toplumu ve paydaşları bilgilendirmek amacıyla, referans kurumlardan elde ettiği bilgilerle düzenli olarak bültenler hazırlıyor ve paylaşıyor.

Önceki yıllarda üç aylık olarak 'Gıda Bülteni' adı altında hazırlanan bültenler, 2016 Nisan ayından itibaren 'Sağlıklı Yaşam Bülteni' adıyla aylık olarak hazırlanmaya ve Vakfın 20 bine yakın datasıyla paylaşılmaya başlandı.

'Yemekte Denge Bülteni' üç ay aralıklarla paylaşılmaya devam edilirken, bu yıl akademisyenler ile paylaşılmak üzere 'Akademi Bülteni' de hazırlandı.



Türkiye'den ve dünyadan önemli referans kurumların hazırladığı önemli bilgiler, bu bültenlerle akademik dünyanın kullanımına sunuldu.

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında, proje hakkında bilgi vermek ve mesajlarını iletmek amacıyla hazırlanan bültenler, www.yemektedenge.org adresinde de bulunuyor.

Sabri Ülker 2016 bültenleri ve içerikleri:

GIDA BÜLTENLERİ

Bülten sayı 20

2016 Yılı Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından “Kurubaklagil Yılı” olarak ilan edildi.

Grip Hakkında Doğrular ve Yanlışlar

Şok Diyetlerin Şok Gerçekleri

Tam Zamanında Mutfağı'ndan Balkabağı Çorbası Tarifi

Bülten sayı 21

Günde 5 Porsiyon Sebze Meyve Nasıl Tüketilir

Sağlıklı Pişirme Yöntemi Karmaşası: Kızartmak veya Haşlamak

Egzersiz Yapmaya Hazır mısınız?

İlkbaharda Yeni Tariflerin Tam Zamanı

Bülten Sayı 22

Yaza Hazırlık Maratonu Başladı

Uyku Saatinizi Ayarladınız mı

Tansiyon: Bir Rakamdan Fazlası

Şimdi Enginarın Tam Zamanı

Bülten Sayı 23

Sorularla Ramazan ve Sağlık

B12: Küçük bir Vitaminin Büyük Değeri

Ağır Sorulara Hafifletici Cevaplar

Yaz Mevsiminin Vazgeçilmez Lezzeti Biber Dolması

Bülten Sayı 24

Sıcak Havalarda Tatil ve Sağlık Üçgeni

Vücut Su Dengesini Düzenleyen Üç Şövalye: Sodyum, Potasyum ve Klor

Yağ, Ne Kadar Dost Ne Kadar Düşman?

Şeker Tüketimi: Bir Araştırmannın Anatomisi

Şeftalili Pratik Dondurma ile Yaz Akşamlarını Serinletin

Bülten Sayı 25

Bir Gündem: Dondurma, Bir Külâh Mutluluk!

Bir Soru: Menopoz Sürecini Nasıl Kolaylaştırabiliriz?

Besin Değeri Zengin Mercimekli Biber Dolması



AKADEMİ BÜLTENLERİ

Bülten Sayı 1

Global Beslenme Raporu Yayınlandı: Sürdürülebilir Gelişme İçin Malnutrasyonun Önlenmesi
Dünya Diyabet Haritası Çizildi
Dünya Obezite Federasyonu'ndan (World Obesity Federation) Obezite Gerçekleri
Türkiye Sağlık Araştırması 2014'den Notlar
UNICEF-Dünya Sağlık Örgütü Ve Dünya Bankası Çocuk Malnutrasyonu Raporu
Sabri Ülker Vakfı'ndan Haberler: Avrupa Beslenme Konferansı Berlin'de Yapıldı

Bülten Sayı 2

Çocukluk Çağı Obezitesi Komisyonu Raporu Yayınlandı
ILSI Avrupa 30. Yıl Sempozyumu Brüksel'de Yapıldı: Avrupa Gıda Güvenliği ve Beslenme Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Diana Banati
2016 ILSI Genel Kurul Toplantısı ve Konferansı Florida'da Gerçekleştirildi
Akademik Etkinlik Takvimi

Bülten Sayı 3

Küresel Beslenme Raporu 2016 yayınlandı
Birleşmiş Milletler 10 Yıllık (2016-2025) Beslenme Aksiyon Planını Açıkladı
Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2016 Sağlık İstatistiklerini Yayınladı
Sabri Ülker Vakfı'ndan Haberler:



Sağlıklı Nesillerin Yetiştirilmesi iGrow'la Takip Altında
Avrupa Obezite Zirvesi'ni Göteborg'da İzledik
Diyetisyenler Günü'nü Türkiye Diyetisyenler Derneği ile Birlikte Kutladık

Bülten Sayı 4

17. Uluslararası Diyetetik Kongresi
Sabri Ülker Vakfı Avrupa Birliği Çerçeve Programındaki Başarıyla TÜBİTAK Eşik Üstü Ödülünün Sahibi Oldu
ILSI Europe Sorudu: Alerjen Gıdalara Maruz Kalmayı Kontrol Ederek Besin Alerjisi Reaksiyonunun Ağırliğini Ne Derece Kontrol Edebiliriz
ILSI Europe Gıda Faydası/Riski İletişimi Araştırması
Kongre Takvimi

YEMEKTE DENGE BÜLTENLERİ

Bülten Sayı 12

Yemekte Denge Eğitim Materyalleri Yenilendi
Yemekte Denge 2015/2016 eğitim öğretim yılı il koordinatörleri toplantıları yapıldı
Yemekte Denge Warner Bros işbirliği sağlıklı yaşam tarzını 10 yeni çizgi filmde öğretiyor

Bülten Sayı 13

2015'e Yemekte Denge Bakışı
Öğretmen ve Velilere Notlar
Tam Zamanında Mutfağı'ndan Tarifler

Bülten Sayı 14

Sınav Dosyası
Yemekte Denge'de Yarışma Zamanı
Yemekte Denge Çalıştayı 6 Nisan tarihinde İstanbul'da yapılıyor

Bülten Sayı 15

Yemekte Denge Eğitim Projesi İlk Çalıştayı Gerçekleştirildi
Yemekte Denge Resim Yarışması Kazananları Belli Oldu
Sağlıklı Nesiller İçin Çocukların Gelişimi iGrow Uygulamasıyla Takip Altında!



