

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

2015

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

FAALİYET RAPORU









SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

2015 FAALİYET RAPORU

İÇİNDEKİLER

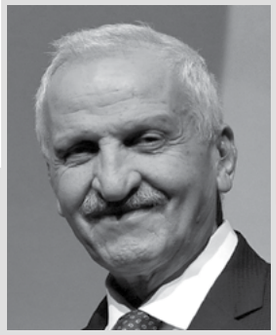
Vakıf Başkanından II

FAALİYET VE ETKİNLİKLER 1
- **Yemekte Denge Eğitim Projesi** 2
  - Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin Çıkış Noktası 2
  - Eğitici Eğitimi 7
  - Eğitim Araçları 9
  - Yemekte Denge Çizgi Filmleri 9
  - En İyi Uygulamalar ve Resim Yarışması 10
  - Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması 13
  - Medya ve Sosyal Medyada Yemekte Denge Eğitim Projesi 14
- **3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi** 16
  - Beslenmenin Dünü, Bugünü, Yarını 16
  - Konuşmacılar 18
  - Sunumlar 20
  - Sonuç Bildirgesi 26
  - Medya ve Sosyal Medyada Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi 27
- **Sabri Ülker Bilim Ödülü** 28
- **TFF Ülker Futbol Köyleri Beslenme Eğitimi** 32
- **37. İstanbul Maratonu Halk Yürüyüşü** 34
- **Tam Zamanında Kampanyası** 36
- **Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu 2016** 38
- **İletişim Aktivite ve Kampanyaları** 40
  - 11-17 Mart Tuza Dikkat Haftası 40
  - 17 Haziran-16 Temmuz Ramazan Ayı 42
  - Sıcak Havalar 44
  - 1-7 Ekim Emzirme Haftası 45
  - Beslenme Çantası 46
  - 14 Kasım Dünya Diyabet Günü 47
  - 31 Aralık Yeni Yıl 48
- **Kamu Spotları** 49
- **Uluslararası Projeler ve İşbirlikleri** 50
  - Horizon 2020 50
  - Timely 52
  - Drivers of Food Choice 53
  - I-grow 54

ETKİNLİKLER 57
- **Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Günleri** 58
- **1. İstanbul Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi** 60
- **Kidzania 23 Nisan Etkinliği** 62
- **Kidzania ve Kidzmondo Yaz Okulu** 64

ULUSLARARASI KONGRELER VE BASIN GEZİLERİ 67
- **Uluslararası Gizli Açlık Kongresi** 68
- **12. Avrupa Beslenme Konferansı** 72

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI BİLİM KURULU 84
WEB SİTESİ 86
SOSYAL MEDYA 88
DUYURU, KUTLAMA VE GÖNDERİLER 90
BÜLTENLER 92



VAKIF BAŞKANINDAN

M. Oltan SUNGURLU
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Başkanı

Adını Türk gıda sektörünün önde gelen girişimcisi merhum Sabri Ülker'den alan, bağımsız, bilimsel ve kar amacı gütmeyen bir kurum olarak gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamayı amaçlayan Vakıf, 2015 yılında faaliyet alanlarını geliştirerek ve güçlendirerek çalışmalarına devam etti.

İlki 2014 yılında düzenlenen Sabri Ülker Bilim Ödülü yarışmasının ismi 2015 yılında 'Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü' olarak değiştirildi ve yarışma uluslararası platforma taşındı. Böylece, yol haritamızda yer alan "araştırma ve eğitim programlarını destekleme" misyonumuzu küresel alana yaymış olduk.

Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün bu yılki kazananı "Instant Çay, Kafeinsiz Instant Çay ve Fonksiyonel Instant Çay" projesiyle Doç. Dr. Cesarettin Alaşalvar ve ekip arkadaşları oldu. Alaşalvar ödülünü, Mayıs ayında düzenlediğimiz 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu'nun elinden aldı.

Beş yıl önce T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'yla birlikte başlattığımız ve ilkokul çağında dengeli beslenme bilinci kazandırma hedefiyle yola çıktığımız Yemekte Denge Eğitim Projesi, on ildeki pilot okullarda devam ediyor. Bir milyonun üzerinde öğrenci ve veliye ulaştığımız projemizde, çocukların dengeli beslenmeyi eğlenerek öğrenmelerini sağlamak için Warner Bros. işbirliğiyle animasyon filmleri hazırladık. Yarı anime filmlerimiz hem internet sitemizde yerini aldı, hem de sınıflarda eğitim materyali olarak kullanılmak üzere programa eklendi. Warner Bros. kahramanlarını aktivite kitaplarında da kullandık ve eğitim materyallerimizi 2, 3 ve 4'üncü sınıf öğrencilerimizin algı ve öğrenme düzeylerine göre ayrıştırdık.

Yemekte Denge Eğitim Projemiz, sadece on ilimizdeki pilot okullarla sınırlı kalmadı. TFF Ülker Futbol Okulları'nda, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin düzenlediği Kidzania etkinlikleri ve Kidzmondo yaz okullarında da çocuklara dengeli beslenmeyi öğrettik. Her yıl olduğu gibi öğretmenlerimizin en iyi uygulamalarını ve dengeli beslenmeyi resmeden öğrencilerimizi ödüllerle teşvik ettik.

2014 yılında Ege ve Erciyes Üniversitelerinin Beslenme ve Diyetetik Bölümleri ile birlikte başladığımız Yemekte Denge Eğitim Projesi Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması'nın saha çalışmasını 2015 yılında tamamladık. Proje, Yemekte Denge eğitimi alan ilkokul öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirme durumlarını incelemeyi amaçlıyor. Böylece Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin öğrencilerimiz üstündeki olumlu etkisini de bilimsel araştırmalarla kanıtlamayı hedefliyoruz.

Beslenmenin bilimsel yönünü her alanda sahiplenmeye devam ediyoruz.

2015 yılında düzenlediğimiz 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde, dünyaca ünlü bilim adamlarıyla, beslenmenin dünü, bugünü ve yarınını masaya yatırdık. Amerikan Beslenme Kılavuzu'na katkılar sunan Harvard Üniversitesi Beslenme Bölümü Başkanı Prof. Walter Willett, çocuklarda yeme davranışlarını inceleyen araştırmalara imza atan Prof. Barbara Rolls, beslenme ve gelir dengesine vurgu yapan Prof. Adam Drewnowski, yaşlı nüfusun beslenmesini inceleyen Prof. Monique Raats'ın değerli sunum ve araştırmaları iki önemli unsuru vurguladı: 1. Sağlıklı nesiller için sağlıklı beslenme bilincinin küçük yaşta öğretilmesi gerekiyor; 2. Beslenme konusunda bilgi kirliliği hem Türkiye hem de dünyanın önemli bir sorunu olarak karşımızda duruyor ve bilgi kirliliğinin önüne geçmek için bilimsel kaynakların yaygınlaştırılması ve çoğaltılması gerekiyor.

Beslenme konusunda bilimsel kaynak olma misyonumuz doğrultusunda, 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'ni sadece zirveye katılanlara değil, internet sitemiz üzerindeki canlı yayınla bilgisayarları başındaki binlerce kişiye de ulaştırdık.

Yurt dışında iki önemli toplantıyı; 12. Avrupa Beslenme Konferansı ve Gizli Açlık Kongresi'ni Türkiye'den davet ettiğimiz gazetecilerle birlikte izledik. Bu iki konferansta dünyanın gündemindeki önemli iki konuyu; bilgi kirliliği ve gizli açlığı ülkemizin gündemine taşıdık.

Yılı kapatırken bizleri en çok sevindiren gelişmelerden bir diğeri ise Enerji Dengesi ve Lüp Lüp isimli kamu spotlarımızın başvuru sürecini tamamlayıp yayın onayını almamız oldu. Filmlerimiz 2016 yılında ekranlarda gösterilecek.

Yaptığımız etkinlikler, eğitimler, katıldığımız toplantılar, düzenlediğimiz yarışmalar ve faaliyetleri daha da genişleterek beslenmenin bilimsel yönünü en basit dilde anlatmaya önümüzdeki yıllarda da devam edeceğiz.

Saygılarımla,



FAALİYETLER VE ETKİNLİKLER

YEMEKTE DENGE
EĞİTİM PROJESİ

TARİH

2011 yılında T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle başlatılan proje 2015 yılında toplantılar, yarışmalar, araştırma ve eğitimlerle devam etti.

HEDEF

- Toplumun dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine katkı sağlamak hedefi doğrultusunda kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği içinde çalışmalar yapmak, yapılan çalışmaları desteklemek.
- Temel eğitim çağındaki çocukların kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için dengeli beslenme ile sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine katkı sağlamak.
- Yıl içerisinde proje kapsamında geliştirilen işbirliği, araştırma vb. tüm çalışmalarla projenin kazanımlarını artırmak.

YEMEKTE DENGE'NİN
ÇIKIŞ NOKTASI

Çağın en önemli sorunlarından biri yetersiz ve dengesiz beslenme. 2015 yılında 193 Birleşmiş Milletler üyesi ülkenin katılımıyla hazırlanan Küresel Beslenme Raporu'na göre 'Yetersiz ve dengesiz beslenme çocuklarda ve yetişkinlerde pek çok farklı şekilde görülebilir. Çok zayıf ya da yeteri kadar beslenemeyen; beslenme düzeni yeteri kadar besin öğesini içermeyen ya da sağlıksız olan; obezite ya da diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle dengeli beslenmeyen çocuk ya da yetişkinleri buna örnek olarak göstermek mümkün.

Dünya genelinde yetersiz ve dengesiz beslenmenin toplumlar üzerindeki etkisini kavramak için Dünya Sağlık Örgütü (WHO), UNICEF, Dünya Bankası ve FAO gibi kurumların rakamlarına bakmak yeterli:[2]

1

WHO'nun 2015 rakamlarına göre 2 milyon kişi mikrobesin yetersizliği yaşıyor.
(WHO 2015m)

2

1.9 milyon yetişkin fazla kilolu ya da obez.
(WHO 2015n)

3

5 yaş altındaki 161 milyon çocuk bodur, 51 milyon çocuğun kilosu boyuna göre yetersiz, 42 milyon çocuk fazla kilolu ve bu çocukların hiçbiri sağlıklı büyümüyor.
(UNICEF/WHO/World Bank 2015)

4

Yaklaşık 794 milyon kişi yeterli kalori (enerji) alamıyor.
(FAO 2015f)

5

Dünya genelinde 12 yetişkinden 1'i Tip 2 diyabet hastası.
(WHO 2015c)

6

Türkiye genelinde dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları değerlendirilecek olduğunda da yetersiz ve dengesiz beslenmenin yarattığı bir dengesizlik söz konusu. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması rakamlarına göre;

- *6-18 yaş arası çocukların %19'u olması gerekenden zayıf, %22'si fazla kilolu*
- *0-5 yaş arası çocukların %17'si olması gerekenden zayıf, %21'i ise fazla kilolu*

Referanslar:

1. International Food Policy Research Institute. 2015. Global Nutrition Report 2015: Executive Summary - Sayfa xxi / Panel 1.1 - The Scale Of Malnutrition - Sayfa 3 (http://ebrary.ifpri.org/utils/getfile/collection/p15738coll2/id/129443/filename/129654.pdf)
2. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması - Sayfa 154 (http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf)

Öğün atlama alışkanlığının nedenleri arasında en çok karşılaşılanlar ise 'canı istemediği için', 'zaman yetersizliği', 'geç uyanma'.



Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerine bakıldığında çocuk ve ebeveynlerin dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları konusunda bilinçsiz olduğu gerçeği karşımıza çıkıyor. TBSA'nın 6-11 yaş çocuklar arasındaki öğün tüketim alışkanlıkları çocukların %10.8'inin kahvaltı yapma, %9.1'inin öğle öğününü atlama ve %0.9'unun akşam öğününü atlama alışkanlığına sahip olduğunu gösteriyor. Öğün atlama alışkanlığının nedenleri arasında en çok karşılaşılanlar ise 'canı istemediği için', 'zaman yetersizliği' ve 'geç uyanma'.[1]

Yetersiz ve dengesiz beslenme; ekonomik gelir düzeyi en düşük ülkeden, en yüksek ve en gelişmiş ülkeye; her ülke ve kültürde farklı sebep ve sonuçlarla karşımıza çıkabiliyor. Ekonomik nedenlerle yeterli gıda temin edememenin yanı sıra dünya genelinde yetersiz ve dengesiz beslenmeye sebep olan önemli nedenlerden biri de eğitim. Uzmanlar çocukların diyet ve beslenme alışkanlıklarını geliştirmede okul tabanlı programların önemli olduğunu, okul çağında iyi bir beslenme eğitimi almanın, yaşamın geri kalanında sağlıklı olmak için önem taşıdığını belirtiyor.[2]

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı; yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme konusunda ülkemizde görülen bu eksikliği tamamlamak maksadıyla 2011 yılında T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle Yemekte Denge Eğitim Projesi'ni uygulamaya başladı. 2015-2016 eğitim öğrenim yılında 5'inci yılına giren proje ile bu güne kadar 1 milyon öğrenci, eğitimci ve ebeveyne ulaşıldı.

Referanslar:

1. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010
2. 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi Kitabı - Sayfa 76
(HYPERLINK "http://sabriulkerfoundation.org/ebook/en/index.html" \l "p=1" http://sabriulkerfoundation.org/ebook/en/index.html#p=1)

5. YILDA ÇOCUKLAR

YEMEKTE DENGE'Yİ EĞLENEREK ÖĞRENİYORLAR

YEMEKTE DENGE
EĞİTİM PROJESİNE GENEL BAKIŞ

Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle 2011 yılında başlayan proje 2015 - 2016 eğitim öğrenim yılında 5. yılına girdi.

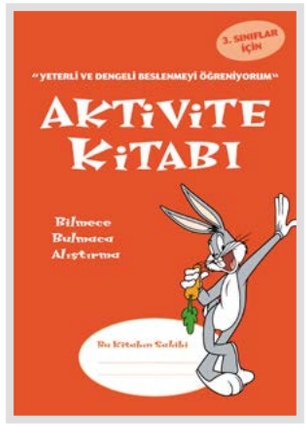
2011'de dört ildeki (İstanbul, İzmir, Trabzon ve Gaziantep) pilot okullarda başlayan Yemekte Denge Eğitim Projesi zenginleşen içeriğiyle yaygınlaşarak devam ediyor.

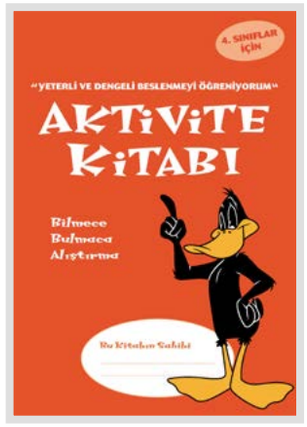
İlk yılında 40 pilot okulda 20 bin öğrenciye ulaşan proje, 2012-2013 eğitim öğrenim yılında 4 ildeki 200 okulda 400 bin çocuk ve ebeveynine ulaştı. 2013 -2014 eğitim öğrenim yılında 10 ilde (İstanbul, İzmir, Gaziantep, Trabzon, Antalya, Aydın, Erzurum, Kahramanmaraş, Kayseri ve Sinop) 500 okula yayılan proje beşinci yılında 1 milyon öğrenci, öğretmen ve ebeveyne ulaşıyor.

2, 3 VE 4'ÜNCÜ SINIFLAR İÇİN
ALGI VE ÖĞRENME DÜZEYİNE GÖRE AYRIŞTIRILAN MATERYALLER

Yemekte Denge Eğitim Projesi eğitim materyalleri, projeyi uygulayan il koordinatörleri ve eğitimcilerin geri dönütleri doğrultusunda 2014-2015 öğretim yılında güncelleştirildi. Materyaller 2, 3 ve 4'üncü sınıf öğrencilerinin algı ve öğrenme kapasitelerine uygun olarak ayrıştırıldı ve okullara dağıtıldı.







2015-2016 eğitim yılında 2, 3 ve 4'üncü sınıf öğrencilerinin öğrenim düzeyine uygun olarak her öğretmene bir set, her öğrenciye de bir adet aktivite kitabı gönderildi.

Yıl içerisinde Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle yürütülen proje kapsamında düzenlenen Eğitici Eğitimi Programı ile 10 pilot ilde 1000 öğretmene eğitim verildi.

Sabri Ülker Vakfı ve Warner Bros. işbirliğiyle, Yemekte Denge Eğitim Projesinin 5 ana mesajının daha kolay anlaşılması ve eğitimin eğlenceli hale getirilmesi amacıyla 10 adet çizgi film hazırlandı. Çizgi filmlerde çocuklara dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam mesajları Looney Toones karakterleri kullanılarak aktarıldı.

2015 yılında ayrıca, çocukların beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile ilgili davranış değişikliklerinin ölçümlenebilmesi amacıyla Yemekte Denge Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması gerçekleştirildi. Araştırma sonuçları 2016 yılında açıklanacak.









EĞİTİCİ EĞİTİMİ

Yemekte Denge Eğitim Projesi 2015-2016 eğitim öğrenim yılı il koordinatörleri toplantısı Ankara'da yapıldı. Toplantıya T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Araştırma-Geliştirme ve Projeler Daire Başkanlığı Proje Sorumlusu Songül Koçer, projeden sorumlu şube müdürleri, il koordinatörleri katıldı. Toplantıda Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu Üyesi, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler'in koordine ettiği eğitim projesi kapsamında eğitimcilere dengeli beslenme eğitimi verildi. Eğitimciler aynı zamanda Yemekte Denge mesajlarının öğrencilere hangi yöntemlerle aktarılacağı konusunda da eğitim aldı. Hacettepe Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü Doç. Dr. Hünkar Korkmaz ise yaş gruplarına göre düzenlenen eğitim materyallerini anlattı.

Program kapsamında toplam 1.000 öğretmene eğitim verildi.

Toplantıda eğitim materyalleri ile ilgili olarak il koordinatörleri ve şube müdürlerinin geri dönütleri alındı. Eğitim materyalleri alınan geri dönütler doğrultusunda tekrar revize edildi.

Yemekte Denge Eğitim Projesi Eğiticinin Eğitimi programının ikinci basamağı olan okul sorumluları eğitim toplantıları 10 pilot ilde gerçekleştirildi ve program kapsamında toplam 1.000 öğretmene eğitim verildi. Eğitim toplantılarına T.C. Milli Eğitim Bakanlığı il şube müdürleri, Sabri Ülker Vakfı yetkilileri, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin uygulandığı okulların müdürleri ve rehber öğretmenleri katıldı. İl şube müdürlerinin açılış yaptığı toplantılarda Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ve Yemekte Denge Eğitim Projesi anlatıldı. Ardından eğitimcilere temel beslenme eğitiminin ve yeni dönemde yapılacak çalışmalar aktarıldı.

İl toplantılarında öğretmenlerden gelen, her öğrenciye aktivite kitabı verilmesi talebi doğrultusunda, eğitim materyallerine ek olarak her öğrenciye sınıf düzeyine uygun aktivite kitapları da gönderildi.



EĞİTİM ARAÇLARI

Yemekte Denge Eğitim Projesi eğitim materyalleri 2015 yılında 2, 3 ve 4'üncü sınıf düzeylerine uygun olarak ayrıştırıldı. Yenilenen eğitim materyallerinden tüm öğretmenlere sınıf düzeyinde 1'er adet gönderildi. Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne katılan tüm sınıflar için öğretmenlere sunulan materyallerin listesi aşağıdaki şekilde;

- **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 Gerekiyor, Neden Dişlerimize İyi Bakmamız Gerekiyor, Neden Aktif Olmamız Gerekir.
- **Aktivite Kitapları:** Bilmece, Bulmaca, Boyama Kitapları
- **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.com internet sitemizde de yer alıyor.

YEMEKTE DENGE ÇİZGİ FİLMLERİ VE YENİLENEN EĞİTİM MATERYALLERİ



2014 yılında Warner Bros.'un Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde çizgi karakterleriyle yer alma önerisi üzerine bir işbirliği geliştirildi. Çocuklara kolay anlaşılır ve eğlenerek öğrenecekleri yöntemlerle eğitim imkânı sunmak amacıyla yapılan işbirliği kapsamında projenin eğitim materyalleri Looney Tunes'un sevilen çizgi film karakterleriyle zenginleştirildi. Bugs Bunny, Tweety, Sylvester, DaffyDuck ve Tazmanya Canavarı'nın da yer aldığı, eğitimin 5 ana mesajını anlatan 10 çizgi film hazırlandı. Filmlerin öğrenciler tarafından nasıl algılandığını tesbit etmek amacıyla bir fokus grup çalışması gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan öğrencilerin filmler hakkındaki görüşleri alındı.

YARIŞMALAR

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında görev alan eğitimcilerin uygulamalarını desteklemek ve öğrencilerin Yemekte Denge'yi keyif alarak öğrenmelerine ve hayata geçirmelerine destek olmak amacıyla, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü her yıl yarışmalar düzenliyor.



EN İYİ UYGULAMA YARIŞMASI

En İyi Uygulama Yarışması, eğitimcilerin iyi uygulamalarını değerlendirmek ve eğitimcileri öğrencilere kazanım sağlayacak projelere teşvik etmek amacıyla düzenleniyor.

Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde görev alan 8.600 öğretmen arasında düzenlenen "En İyi Uygulama" yarışmasının 2015 kazananları aşağıdadır.

- Aydın - Yahya Kemal Beyatlı İlkokulu - Rengin Atile
- Antalya - Hakkı Tatoğlu İlkokulu - Aslı Kaşıkçı
- Erzurum - Mecidiye İlkokulu - Tolga Gürbüz
- Gaziantep - Cemil Alevii İlkokulu - Sibel Yıldırım
- İstanbul - Halil Atamavcı İlkokulu - Özge Bozbek
- İzmir - Emrullah Efendi İlkokulu - Pınar Erden
- Kayseri - Mustafa Yazar İlkokulu - Hacer Tipi
- Kahramanmaraş - Göksun Yunus Emre İlkokulu - Mevlut Güngör
- Sinop - Fatih İlkokulu - İzzet Karaca
- Trabzon - Mehmet Akif Ersoy İlkokulu - Özlem Erdoğan

'En İyi Uygulama' yarışmasının ödülleri kazananlara T.C. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından teslim ediliyor.

DENGELİ BESLENİYORUM RESİM YARIŞMASI

Öğrencilerin beslenme ve sağlıklı yaşam geliştirme konusundaki bilgilerini alışkanlığa dönüştürmelerine katkı sağlamak amacıyla düzenlenen Dengeli Besleniyorum Resim Yarışması Türkiye'nin 10 ilindeki 500 okulda 2, 3 ve 4'üncü sınıf öğrencileri arasında yapıldı. Her ilde T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın oluşturduğu tarafsız bir komisyon tarafından seçilen öğrencilerden üçüncüye Scooter, ikinciye kablosuz MP3 çalar, birinciye ise bisiklet hediye edildi.

"Dengeli Besleniyorum Resim Yarışması" ödülleri 1 - 10 Haziran tarihleri arasında her ilde; İl Milli Eğitim Müdürleri, dereceye giren öğrencilerin sınıf öğretmenleri, okul müdürleri, projeden sorumlu müdür yardımcıları, şube müdürleri, il koordinatörleri ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı temsilcilerinin katılımıyla gerçekleşti. İl Milli Eğitim Müdürleri ve okul temsilcilerine projeye katkıları için plaketleri hediye edildi.

Yarışmanın 2015 kazananları şöyle;

ANTALYA
1. Hümeyra Sümbül Mareşal Fevzi Çakmak İlkokulu 3-A
2. Ceylin Tunç Yeniköy İlkokulu 3-B
3. Şefika Koç Şerife Tufan İlkokulu 4-D

AYDIN
1. Sinem Eren Efeler Özel Aydın Bahçe Şehir İlkokulu 4-A
2. Simge Melek Ciner Efeler Halide Hatun İlkokulu 3-H
3. Sena Kaya Efeler Ekrem Çifçi İlkokulu 2-G

ERZURUM
1. Ahmet Eren Aktaş Palandöken - Toplu Konut İlkokulu 4-D
2. Merve Nisa Özkan Palandöken - Kayak Yolu Çimento Müstahsilleri İşveren Sendikası İlkokulu 3-G
3. Nurullah Değirmencioğlu Aziziye Şeker İlkokulu 3-B

GAZİANTEP
1. Nisa Nur Kalkan Cemil Alevli İlkokulu 3-E
2. İrem Polat Asiye Ziylan İlkokulu 3-E
3. Enes Çayırgan Tahsin Yentur İlkokulu 3-G

İSTANBUL
1. Irmak Yıldız Süleyman Çelebi İlkokulu 3-A
2. Dilem Yaren Karadeniz Çapa İlkokulu 4-B
3. Şeyma Nur Yağı Gazipaşa İlkokulu 4-K

İZMİR
1. Nurgül Keleş Sabiha Gökçen İlkokulu 4
2. Buket Baydoğan Karaağaç Köyü Türk Kadınlar Konseyi İlkokulu 4
3. Barkın Kıran Vali Kutlu Aktaş İlkokulu 3

KAHRAMANMARAŞ
1. Medet Gökçe Dulkadiroğlu Yaşar Gölcü İlkokulu 4-I
2. Elif Kargıoğlu Andırın Cumhuriyet İlkokulu 2-A
3. Şeyma Sıla Bozdağ Onikişubat Hacı Mustafa İlkokulu 3-C

KAYSERİ
1. Büşra Ekiz Şehit Jandarma Hacı Aydıncı İlkokulu 4-C
2. İkra Nur Kaldırım Osman Ulubaş İlkokulu 2-G
3. Ayşe Güven Mithatpaşa İlkokulu 4-F

SİNOP
1. İpek Yarendeğer Merkez Fatih İlkokulu 3-B
2. Elif Ünsal Merkez Cumhuriyet İlkokulu 3-F
3. Miraç Zurnacı Gerze Gazi Mustafa Kemal İlkokulu 3-E

TRABZON
1. Ravza Ahsen Kurt Dumlupınar İlkokulu 4-G
2. Duru Bozkaya Mehmet Akif Ersoy İlkokulu 2-C
3. Filiz Baki Hoşarlı İlkokulu 4-A



YEMEKTE DENGE

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI VE MİKTARI ARAŞTIRMASI

Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin güvenilir veriler toplanmasına yardımcı olmak, beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin mesleki bilgi ve becerilerini sahaya yansıtabilecekleri ve mevcut bilgi ve becerilerini geliştirebilecekleri bir alan oluşturmak ve bu öğrencilerin beslenme bilimi altyapıları ile projeye katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirildi.

İstanbul, İzmir ve Kayseri illerindeki Üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümleri ile 2014 yılında başlatılan Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması ile Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne katılan ilkokul öğrencilerinin eğitim öncesi ve sonrasında beslenmelerindeki davranış değişikliğini ortaya koymak amaçlandı. Çalışma Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tanju Besler'in koordinatörlüğünde, Ege Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Doç. Dr. Reci Meseri ve Başkan Yardımcısı Yard. Doç. Dr. Özge Küçükerdönmez, Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Habibe Şahin, Doç. Dr. Betül Çiçek ve İstanbul'dan Doç. Dr. Esra Güneş ile birlikte gerçekleştirildi.

3 ilde toplam 621 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma kapsamında ilkokul öğrencilerinin besin tüketim sıklığı, miktarı, spor ve fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, beden kitle indeksi gibi demografik özellikleri sorgulandı. Veriler elde edildikten sonra istatistiki analizler, bağımsız bir araştırma şirketi tarafından gerçekleştirildi. Projenin ilk adımı 2014 yılında atıldı, son test çalışması ise 2015 yılında okullarda Yemekte Denge eğitimleri tamamlandıktan sonra gerçekleştirildi.

Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri araştırmanın ilk aşamasında okullara giderek öğrencilerin antropometrik ölçümlerini (boy, kilo ve beden kütle indeksi), besin tüketim sıklığını ölçtüler. İkinci aşamada öğrenci velilerine 3 günlük besin tüketim sıklığı anketi ve fiziksel aktivite ölçümü uygulandı. İlk ve son test sonuçları beslenme ve diyetetik bölümleri tarafından değerlendirildi.

Araştırmanın ön sonuçlarına göre;

Araştırma öncesindeki çocukların %36'sı şişmandı.

Araştırma sonrasında her 15 çocuktan 1'inde şişmanlık azaldı.

Normal ve zayıf olan çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığındaki farkındalık daha da gelişti.

Öğrencilerin eğitimden sonra ortalama enerji, protein, CHO (karbonhidrat) ve yağ alımları anlamlı olarak azaldı.

Araştırmanın kesin sonuçları 2016 yılı içerisinde açıklanarak, akademik bir çalışma olarak yayımlanması planlanıyor.

MEDYA VE SOSYAL MEDYADA
YEMEKTE DENGE EĞİTİM PROJESİ

Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne ilişkin tüm eğitim faaliyetleri, ödül törenleri geleneksel medya ve sosyal medyada yıl boyunca duyuruldu. Bu sayede pilot bölgelerin dışında kalan eğitimci ve ebeveynlerle de bilgi paylaşıldı. Projenin uygulanmadığı okullar ve bölgeler Yemekte Denge web sitesi üzerinden tüm eğitim materyallerine ulaşabilecekleri ve eğitimi kendi okullarında da uygulayabilecekleri konusunda haberdar oldular.

HER AŞAMADA OKULLARDA
EĞİTİMCİLERLE İLETİŞİM

Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin uygulandığı okullarda eğitimciler ile düzenli ve sürekli irtibat içinde olundu. Eğitimcilerin proje ile ilgili eksikleri soruldu ve talepleri karşılandı. Bu doğrultuda okul yönetimi ve eğitimcilerden sayısız teşekkür mektubu alındı.

Projesi kapsamında tüm gelişmeler ve en güncel bilgiler düzenli olarak eğitimcilere duyuruldu. Yıl boyunca 8 e-posta duyurusu ile 44.700 eğitimciye ulaşıldı.



LÜP LÜP KAMU SPOTU İLE
TELEVİZYON EKRANINDA



Toplumun gıda, beslenme ve sağlık konularındaki bilgilerine bilimsel katkılarda bulunarak toplum sağlığının gelişimine destek olmayı amaçlayan Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında hazırlanan Lüp Lüp isimli çizgi filminin kamu sporu olarak yayınlanması amacıyla başvuruda bulundu. 2015 yılında, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı onayı ve işbirliğiyle çizgi filmin kamu spotu haline getirilmesi amacıyla çalışmalar başlatıldı. Prodüksiyon çalışmaları 2015 yılında tamamlanan ve yayını için onay alınan filmin 2016 yılında ekranlara taşınması planlandı.

Topluma dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmayı misyon edinen Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Lüp Lüp isimli çizgi karakteriyle çocuklara eğlenceli ve akılda kalıcı mesajlar vermeyi amaçladı. Çocukları dengeli beslenmeye ve sağlıklı yaşamaya özendiren film, akılda kalıcı müziği ve sevimli karakteriyle Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin 5 ana mesajını da tv ekranından topluma ulaştırıyor.

SONUÇ

Türkiye'nin beslenme konusunda en kapsamlı ve sürdürülebilir eğitim projesinin beşinci yılında 1 milyon öğrenci, öğretmen ve ebeveyne ulaşıldı.

Eğitim materyalleri, eğitimcilerden alınan geri dönütler doğrultusunda 2, 3 ve 4'üncü sınıf öğrencilerinin algı ve öğrenme kapasitelerine göre ayrıştırıldı ve tüm okullara gönderildi.

Warner Bros. işbirliği ile Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin 5 ana mesajını içeren 10 çizgi film hazırlandı ve eğlenceli çizgi film karakterleri tüm eğitim materyallerine taşındı.

Eğitimciler için En İyi Uygulamalar ve öğrenciler için Dengeli Besleniyorum Resim Yarışmalarıyla projenin başarılı uygulamaları ve öğrencilerin yaratıcılıkları teşvik edilerek projeye olan ilgi artırıldı. Proje mesajları bu sayede daha kolay anlaşılır ve öğrenilir hale getirildi.

Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması ile eğitimin davranış değişikliğine etkileri akademik bir araştırma aracılığıyla ölçümlendi.

3. BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM ZİRVESİ

“BESLENMENİN DÜNÜ, BUGÜNÜ VE YARINI”

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı dünyaca ünlü bilim insanlarına ev sahipliği yaptı!

TARİH

7 Mayıs 2015

HEDEF

- Toplumun sağlıklı beslenme ve gıda hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması için ulusal ve uluslararası alanda son bilimsel gelişmeleri topluma sunmak
- Toplumu yeterli ve dengeli beslenmeye, sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmeye teşvik etmek amacıyla dünyadaki uygulamaları, uluslararası alanda tanınan ve kabul gören uzmanlar ile masaya yatırarak yeni bakış açıları geliştirmek.



Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünya genelinde her yıl meydana gelen 57 milyon ölümün %59’u diyabet, kalp damar hastalıkları, solunum sistemi rahatsızlıkları ve kanser gibi kronik hastalıklardaki artıştan kaynaklanıyor. Bu hastalıkların artışında baş sorumlu olarak gösterilen yetersiz ve dengesiz beslenme ile hareketsiz yaşam stilinin değişimi, çözüme giden yolda da en önemli rolü üstleniyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı’nın 7 Mayıs 2015 Perşembe günü İstanbul Raffles Otel’de düzenlediği “3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi” bu verilerden yola çıkarak bu seneki temasını “Beslenmenin dünü, bugünü, yarını: Daha sağlıklı bir toplum için beslenme alışkanlıklarında değişim” olarak belirledi.

Beslenme biliminde doğru bilinen yanlışları ortaya koymak ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek amacıyla düzenlenen zirve, konunun uzmanları tarafından kamuoyuna anlatılması açısından önemli bir platform oluşturdu.

KONUŞMACILAR

Prof. Walter C. Willet
Harvard Üniversitesi Frederick John Stare Epidemiyoloji ve Beslenme Profesörü, Beslenme Bölümü Başkanı

Prof. Gökhan Hotamışlıgil
Harvard Üniversitesi James S. Simmons Genetik ve Metabolizma Profesörü, Genetik ve Kompleks Hastalıklar Bölümü Başkanı, Sabri Ülker Merkezi Başkanı

Prof. Adam Drewnoski
Washington Üniversitesi Halk Sağlığı Beslenme Merkezi Direktörü

Prof. Barbara J. Rolls
Pensilvanya Devlet Üniversitesi Helen A. Gutrie Kürsüsü Beslenme Bilimleri Profesörü

Prof. Monique Raats
Surrey Üniversitesi Gıda, Tüketici Davranışı ve Sağlık Araştırma Merkezi Müdürü

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Ali Ülker'in açılış konuşmasını yaptığı, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş'un katılımcıları Vakıf ve 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nin amacı hakkında bilgilendirdiği Zirve, T.C. Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu'nun katılımıyla gerçekleşti.

3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'ne katılmak için Almanya programını yarıda kesen T.C. Sağlık Bakanı Prof. Mehmet Müezzinoğlu, konuşmasında "Sağlıklı Yaşam Kültürü'nün Teşviki" başlıklı bir projenin alt yapısını oluşturduklarını duyurduktan sonra, bu kültürü çocuk yaşlarda yerleştirmenin önemine şu sözlerle vurgu yaptı:

"İnanıyorum ki, sağlıklı yaşam felsefesini bir kültüre dönüştürebilirsek, sağlıklı beslenme nedir, sağlıklı yaşam nedir gibi kavramların ilk algılandığı dönemden itibaren çocuklarımıza, gençlerimize, ailelere, eğitimimize, sosyal yaşamımıza ne kadar çok yerleştirebilirsek, diğer kısmını (hastalıkları) daha az konuşacağız."



Prof. Mehmet Müezzinoğlu
T.C. Sağlık Bakanı

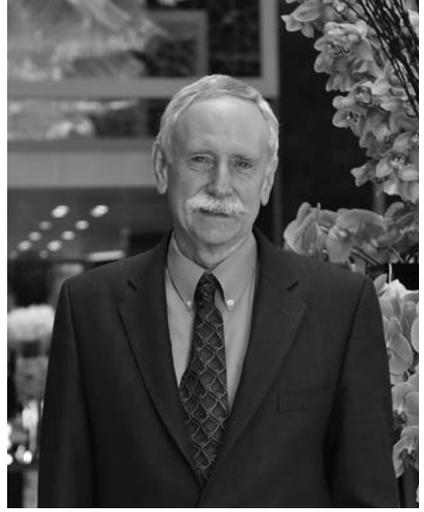
Bakan Müezzinoğlu T.C. Sağlık Bakanlığı, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, kamuoyu oluşturucuları, medya, sivil toplum örgütleri, üniversiteler, gıda sektöründen oluşan paydaşların gelecek nesillerin sağlıklı yetişebilmesi ile ilgili çalışmalar yapması gerektiğini ifade etti.

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Ali Ülker; Vakfın gıda, beslenme ve sağlık alanında dünyadaki tüm gelişmeleri Türkiye gündemine taşıyarak öncü bir rol oynadığına dikkat çekti. Ali Ülker konuşmasında dünyada her yıl 18 milyon çocuğun ölümüne sebep olan "Gizli Açlık" meselesini Türkiye gündemine taşıyan vakfın, kamuoyunu gıda, beslenme ve sağlık konularında doğru bilinen yanlışlara dair aydınlatmayı temel misyonlarından biri olarak benimsediğini vurguladı.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş'un konuşmasıyla devam eden zirvede Mutuş; T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliği ile yürütülen ve çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmayı hedefleyen Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde çok çarpıcı sonuçlara ulaşıldığını belirtti.

Begüm Mutuş, temel eğitim çağındaki çocukların fizyolojik ve psikolojik açıdan kaliteli ve uzun bir yaşam sürdürmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmelerine katkı sağlamayı amaçladıklarına dikkat çektiği konuşmasında, Yemekte Denge Eğitim Projesi ile 1 milyon çocuk, ebeveyn ve eğitimciye ulaşıldığını belirtti.

SUNUMLAR:



Prof. Walter C. Willet

Harvard Üniversitesi Beslenme Bölümü Başkanı ve "Ye, İç Mutlu Ol" kitabının yazarı Prof. Walter Willett, yağlar, süt ürünleri ve tahılların sağlık üzerindeki ilişkisine dair son bilimsel verileri aktardı; okul çağında alınan iyi beslenme temelinin ileri yaşlarda sağlığa olan olumlu etkisine ilişkin bilimsel gerçekleri anlattı.

Konuşmasında "Beslenmede Sosyo-ekolojik modeli" temel alan Prof. Walter Willett'in sunumundan çarpıcı alıntılar şunlar:

- *Okul çağında, iyi bir beslenme temeli olması, yaşamın geri kalanında sağlıklı olmak için çok önemli. Çocuklar bu dönemde yalnızca iyi beslenmenin ne olduğunu değil, ne yediklerini de öğrenmeliler.*

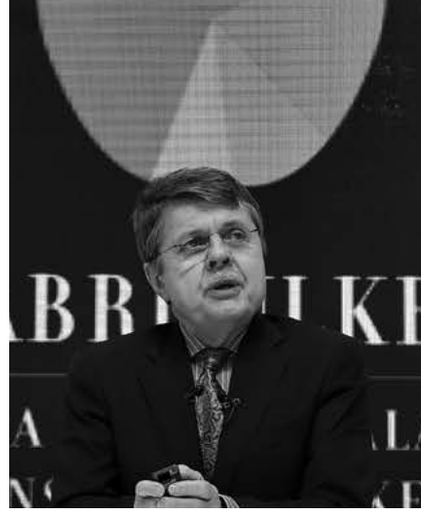
- *Ergenlik döneminde, lif-posa tüketiminin fazla olduğu bir beslenme düzeninde kanser riski düşük.*

- *Tahıl batıda genellikle işlenmiş olarak satılır. Bu da vitamin ve mineral içeren bölümünün % 60-70 oranında çıkarılması demek. Elimizde kalan, tohumun bomboş bir hali.*

Prof. Walter Willet, Prof. Gökhan Hotamışlıgil'le birlikte yaptığı söyleşide de yaşanan bilgi kirliliğine dikkat çekerek şunları söyledi:

"Farklı türde bilgi üzerine çok sayıda çalışma bulunuyor, bu nedenle okullarda bilimsel eğitimin sağlanması gerekiyor. Beslenme alanında, çocuklarımızı ve bütün nüfusu ne yemeleri gerektiği konusunda eğitmemiz gerçekten önemli."





Prof. Adam Drewnowski

Washington Üniversitesi Halk Sağlığı Beslenme Merkezi Direktörü Prof. Adam Drewnoski'nin sunumu ise "Beslenme Ekonomisi, Sağlık, Gelir Üçgeni" konusunda oldu. Prof. Drewnoski, boş kalorilerin ucuz olmalarının küresel sağlık krizine yol açtığını belirtirken, ucuz ve sağlıklı beslenmenin nasıl mümkün olacağını aktardığı konuşmasından bazı alıntılar şunlar:

- *Günümüzde küresel bir sağlık krizi var. Bu krizin nedenlerinden biri, beslenmede kalorilerin daha da artması. Küresel beslenme, besin ögesi olarak fakirleşiyor. Sonuçta ortaya çıkan tablo: "Gizli Açlık"*

- *Sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda asıl sorunlardan biri maliyet.*

- *Yoğun enerji içeren besinler genellikle kuru gıdalar, ancak 100 kalori başına daha ucuzlar. Aslına bakarsanız, yiyeceğin en pahalı içeriği su. Çünkü su, soğuk depolama zinciri ve bozulabilirlik demek.*

- *Evde daha sık yemek yapanlar ve yiyenler daha kaliteli besleniyor. Beslenme maliyetinde eş zamanlı bir artış olmadığı için, masraflar artmıyor. İşte, kültürün devreye girdiği nokta budur.*

- *Aşırı yeme vakalarının bir çoğunda, insanlar televizyon önünde yalnız başlarına yemek yiyor.*

Prof. Barbara Rolls

Pensilvanya Üniversitesi, Helen A. Guthrie Kürsüsü Beslenme Bilimleri Prof. Barbara Rolls, "Çocukların Yeme Davranışını Anlamak" başlıklı sunumunda, ABD'de yapılan deney ve araştırmalara dayanarak, çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmanın yollarını açıkladı. Prof. Rolls, bilimsel araştırmalar sonucunda ortaya çıkan çocuk beslenmesinde porsiyon kontrolü sağlama yöntemlerini özetle şöyle anlattı:



- *Anne ve babasında kilo fazlalığı bulunan çocukların aşırı kilolu olma riskleri çok daha yüksektir. Bu nedenle ebeveynin beslenmesi, yeme alışkanlıkları, gebelikte alınan kilolar ve bebeklik döneminde beslenme gibi etkenler kilo fazlalığını önlemeye yardımcı olur.*

- *Çocuklar, çevresel etkilere göre aşırı yemeye son derece meyilli. Çocukların kendi yemeklerini koymalarına izin vermek, uygun porsiyonları öğrenmelerinde yardımcı olur. Ayrıca daha küçük tabaklar kullanmak da porsiyon kontrolünde anahtardır.*

- *Tabağının yarısı boş kalan insanlar, kendilerini aç ve yoksun bırakılmış hissederler. Oysa kalorisi az olan sebze ve meyvelerden daha büyük porsiyonlarla tabağınızı doldurabilirsiniz. Böylece öğününüz hem besleyici olur, hem de aldığınız kalori miktarını kontrol edebilirsiniz.*

- *Sebzelerin lezzetinin artırılması çocukları daha fazla sebze yemesi konusunda teşvik eder. Önemli olan sebzeleri nasıl daha çekici hale getirileceğidir. Diyetteki sebze oranını artırmanın bir yolu da, çocuklara ara öğün olarak ve acıktıklarında sebze vererek tüketimlerini sağlamaktır.*

- *Sebze, meyve ve et suyundan yapılan çorba gibi düşük kalori yoğunluklu yemekleri çocukların büyük porsiyonlarda tüketmelerini sağlayabilirsek, beslenme kalitelerinde de iyileşme sağlayabiliriz. Bunun yanında yüksek enerji yoğunluğuna sahip besinlerin porsiyonlarını azaltma yöntemleri de bulunmalıdır.*

Prof. Monique Raats

Avrupa'da yapılan araştırmalarla yaşlılarda beslenmenin psikolojik unsurlarını gösteren bir sunum yapan, Surrey Üniversitesi Gıda, Tüketici Davranışı ve Sağlık Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Raats, yaşlanan nüfusun beslenme alışkanlıklarına ilişkin araştırmaları aşağıdaki şekilde özetledi.



- *65 yaş üzeri nüfus, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de büyüyüyor. Bu nüfusun ihtiyaçları üzerine düşünmeli ve en iyi şekilde destekleyecek gereksinimleri bulmalıyız.*

- *"İleri Yaşlarda Beslenme Projesi (Food in Later Life Project)" ile Avrupa'daki yaşlıların beslenme alışkanlıklarını inceledik. Görüştüğümüz insanlar İkinci Dünya Savaşı'nı yaşamıştı. Savaş, yaşamlarını ve beslenme alışkanlıklarını derinden etkilemişti.*

- *Bazı kadınlar yıllarca ailelerinin beslenmesinden sorumluydu, ancak eşlerini kaybettikten sonra ilk kez kendi kararlarını almak, kendi yiyecek seçimlerini yapmak zorunda kaldılar. İlk kez evdeki diğer kişileri düşünmeden, ne yemek istediklerine yönelik karar verebildikleri bir döneme girdiler.*

- *Yemek hazırlama ve pişirme tecrübesi olmayan, daha önce çok sık alışveriş yapmamış bekar veya eşini kaybetmiş erkeklerin özellikle beslenme konusunda yardıma ihtiyaçları oluyor. Bazıları ciddi sağlık sorunlarına ve kısıtlı desteğe sahip. Yaşlılara destek verirken, insanların kaynaklarını anlamak çok önemli.*

- *Yemek hazırlama ve pişirme tecrübesi olmayan, daha önce çok sık alışveriş yapmamış bekar veya eşini kaybetmiş erkeklerin özellikle beslenme konusunda yardıma ihtiyaçları oluyor. Bazıları ciddi sağlık sorunlarına ve kısıtlı desteğe sahip. Yaşlılara destek verirken, insanların kaynaklarını anlamak çok önemli.*

- *Yaşlı insanların yiyecekle ilişkileri dikkate alınmalıdır. Bu ilişkiler sosyal, ekonomik, fizyolojik ve psikolojik olarak değerlendirilmelidir.*

Tüm konuşmacıların katıldığı panel bölümünde de “Beslenme Alışkanlıkları nasıl ve neye göre değişiyor?” sorusundan yola çıkılarak, beslenmede kültürel dönüşümün başlatılmasında izlenecek yol haritasına dair öneriler tartışıldı. Geleceğin yaşlıları çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmasında tüm sorumlulara düşen görevler, okullarda atılması gereken adımlar hatırlatıldı. Son yıllarda yaşanan bilgi kirliliğine vurgu yapılarak, gerçek, tarafsız ve güvenilir bilimsel bilginin nereden gelmesi gerektiği ve bu bilgiyi anlamanın tek yolunun eğitimden geçtiği üzerinde duruldu.

SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ SAHİBİNİ BULDU



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı’nın temel misyonlarından biri olan araştırma ve eğitim programlarının desteklenmesi hedefi doğrultusunda bu yıl ikincisi düzenlenen ve uluslararası katılıma açık hale getirilen Sabri Ülker Bilim Ödülü de zirvede sahibini buldu.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Başkanı Oltan Sungurlu tarafından ödülü takdim edilen proje lideri Doç. Dr. Cesarettin Alaşalvar’a ekip arkadaşları Prof. Dr. Asım Ören, Dr. Ayşe Karadağ; Ebru Pelvan ve Ferruh Naki Adoğlu eşlik etti. Doç. Dr. Alaşalvar, fonksiyonel gıda alanında uygulanabilen proje 100 bin TL'lik ödülün sahibi oldu.

PROF. BARBARA ROLLS’LA STAJ FIRSATI



Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi, bilimsel alanda çalışan bir öğrenciye de yeni kapılar açma fırsatı sundu. İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nde bütünleşik yüksek lisans eğitimi alan Ecem Elbir, tezinde kaynak olarak yararlandığı Prof. Barbara Rolls ile tanışıp görüşme imkanı buldu. Ekibe kendi çalışmalarına anlatan Elbir, Rolls’un desteğiyle Penn State Üniversitesi’nde iki farklı doktora dersine katılmaya başladı.

Elbir, çalışmalarını ve zirveyle birlikte bilimsel deneyimine sağlanan katkıyı aşağıdaki şekilde özetledi.

Kısaca kendinizden bahseder misiniz?
13 Eylül 1991, İstanbul doğumluyum. İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nde lisans eğitiminin ardından ortalamamın yüksek olması sebebiyle lisansımın 4’üncü senesinde bütünleşik yüksek lisans eğitimi görmeye hak kazandım. Şu anda İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nde Yüksek Lisans eğitimime devam ediyorum.

Prof. Barbara Rolls ile nasıl tanıştınız?
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı’nın gerçekleştirdiği 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi’ne katılma imkanı buldum. Bilimsel olarak bana çok şey katacağını düşündüğüm etkinlikte konuşmacıları dikkatle dinlerken tezimde kaynaklarından çok kez yararlandığım Prof. Rolls’ün konuşmacı olduğunu fark ettim. Konuşmasının ardından yanına gidip kendi çalışmamdan ve yapmayı düşündüğüm çalışmalardan bahsettim. Bu konuya ilgi duyduğumu ve bu konuda araştırmalar yaptığımı söyledim. Beni ilgi ile dinleyip bu konu hakkındaki görüşlerini benimle paylaştı.

Çalışmalarınız ve tezinizin Prof. Barbara Rolls’un çalışmalarıyla örtüşen yönleri nelerdir? Prof. Rolls’un deneyimlerinden yararlanmanın size nasıl bir katkısı oldu?
Prof. Barbara Rolls çalışmalarında besinlerin porsiyon büyüklüğünün ve enerji yoğunluğunun, enerji alımı ve ağırlık kazanımındaki etkilerini araştırıyor. Rolls’ün laboratuvarında yapılan çalışmalarda porsiyon seçimlerini etkileyen faktörler araştırılıyor. Çalışmalarımızın ortak yönü bu nokta oldu. Bu fırsatla kendi çalışmamı bu değerli ekibe sunma imkanı buldum ve çalışmalarımı ne yönde geliştirebileceğime dair fikirler aldım.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ve çalışmalarımız hakkında görüşlerinizi alabilirsek seviniriz.
Ülkemizde beslenme karmaşık bir konu yayın organlarında beslenme ile ilgili çok fazla yanıltıcı mesaj bulunuyor. Doğru ve bilimsel bilgilerin güvenilir bir kurum tarafından paylaşılması beni oldukça mutlu ediyor. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı’nın beslenme bilimine ve diyetisyenlere önem vermesi bilimsel ortamların oluşmasına zemin hazırlaması demek. Beslenme biliminin araştırma dışındaki uygulama kısmı tamamıyla toplumun eğitiminden geçiyor. Vakfınız çocuklara ve gençlere beslenme eğitimi vermeyi hedefliyor. Dünya literatüründe beslenme eğitiminin özellikle çocukların beslenmesi üzerine olumlu etkileri olduğunu gözlemliyoruz. Bu nedenle vakfın yürüttüğü çocukluk çağında doğru beslenmeye yönelik tüm çalışmaları ilgiyle takip ediyor ve destekliyorum.

3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi’nin size nasıl bir katkısı oldu? Zirve ile ilgili görüşlerinizi alabilirsek seviniriz.
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı’nın yürüttüğü 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi’ni faydalı kılan en önemli etmen konuşmaları ile bizleri bilgilendiren hocalardı. Dalında en iyi olan hocaların yaptığı konuşmalarla bahsi geçen konular hakkında kendimize yeni birer ufuk açtık. Bu konularda araştırmalar yaparak kendi adıma yeni bilgiler edindim. Beslenme biliminin kaynağı bilimsel çalışmalardır. Zirve’de, dünyada çalışmalarına en güvenilen hocalar yer aldı. Kendi adıma özellikle bu değerli hocalarla yüz yüze tanışma imkanı sunduğu için Vakfınıza teşekkür ediyorum. Bu alandaki çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

3. BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM ZİRVESİ
SONUÇ BİLDİRGESİ:

Zirvenin sonuç bildirgesinde, dünyada yaşanan gizli açlık sorunu vurgulandı. Sağlıklı ve dengeli beslenme için eğitimin şart olduğu belirtildi ve doğru, bilimsel mesajların herkese ulaşması için sorumluluk çağrısı yapıldı.

SONUÇ BİLDİRGESİ:

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre yetersiz ve dengesiz beslenme bebek/çocuklarda görülen hastalıkların ve yaşam süresinin azalmasının en önemli nedenlerinden biridir. Beslenmedeki enerji ve makro besin öğelerinin yanında bazı vitamin ve mineraller de sağlıklı büyüme ve gelişme ile bağışıklık sisteminin daha iyi çalışması için elzemdir. Dünya çapında yaklaşık 2 milyar kişi iyot yetersizliğinden etkileniyor, okul öncesi çağdaki çocukların üçte birinden fazlasında A vitamini eksikliği görülüyor. Annelerin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, zayıf fetal gelişime ve daha yüksek hamilelik komplikasyonlarına neden oluyor. Beslenmeye dayalı sağlık problemleri Türkiye'de kentsel bölgelerde kilo fazlalığı, kırsal bölgelerde ise beslenme yetersizliği olarak kendini gösteriyor. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 verilerine göre 0-5 yaş grubu ve 6-18 yaş grubu çocukların yaklaşık % 50'sinde beslenme kaynaklı problemler görülüyor 'Gizli Açlık' olarak tanımlanan bu durum sadece gelişmekte olan ülkelerde değil, gelişmiş ülkelerde de kendini gösteriyor. İkinci Gizli Açlık Kongresi'nde de tartışıldığı gibi; mikro besin ögelerinin yetersizliğinin önlenmesi veya aşırı kilonun önüne geçilmesi için beslenme eğitiminin gerekliliği daha iyi anlaşılıyor.

Dolayısıyla her alanda olduğu gibi, sağlıklı beslenmede de davranış değişikliği elzemdir. Beslenmede kültürel dönüşüm için gerekli olan pozitif davranış değişikliğinin sağlanması için tüm paydaşları, sivil toplum örgütleri, kamu ve özel kurum/kuruluşları, bilimsel olarak alanında ihtisas sahibi, sorumlu bilim insanlarının uzmanlık konularındaki geçerliliği kanıtlanmış bilimsel araştırmalara dayanan açıklamalarda bulunmaya ve proaktif davranmaya, sağlığın korunması ve geliştirilmesini hedefleyen her türlü faaliyetin temelini bilimsel verilere dayalı bilgi paylaşımının oluşturulması bilincini yaygınlaştırmaya ve kurumsal olarak rol almaya, güvenilir, tarafsız ve bilimsel bilgiye ulaşımın kolay ve uygulanabilir, sade bir dille topluma anlatılmasında rol almaya, kitle iletişim araçlarını etkin, tarafsız kullanarak doğru mesajlarla topluma ve özellikle çocuklara ulaşmasında sorumlu davranmaya, okul ders müfredatı çerçevesinde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması ile fiziksel aktivitenin artırılması için öğretici, eğlendirici ders saatlerinin yaygınlaştırılmasını teşvik etmeye davet ediyoruz.

Kamuoyuna Saygıyla Sunarız.

3. BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM ZİRVESİ E-BOOK

3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi konuşmaları redakte edildi, Türkçe ve İngilizce kitap haline getirilerek yayımlandı. Zirve Kitabı Türkiye ve yurtdışında 5 yüzün üzerinde akademisyene gönderildi, Zirve Ekitap'ına ise http://sabriulkervakfi.org/ZirveEbook ve http://sabriulkerfoundation.org/SummitEbook adreslerinden ulaşmak mümkün.



MEDYA VE SOSYAL MEDYADA 3. BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM ZİRVESİ

- 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'ne ilişkin haberler basında, 50 gazete ve dergi, 182 online ve 20 televizyon haberi olmak üzere toplam 252 haber ve röportajla yer aldı.
- Zirvenin web sitesi üzerinden gerçekleştirilen canlı yayını 10 bin kişi tarafından canlı olarak izlendi.
- Zirveyle ilgili 46 Facebook mesajı 106, 784 kez, 46 twitter mesajı 214.950 kez görüntülendi.
- LinkedIn'de kullanılan 7 zirve mesajı 2.227 kez paylaşıldı.
- Instagram'daki zirve paylaşımları ise 1.500'e ulaştı.

SONUÇ

- Beslenme ve sağlık alanında en güncel bilimsel bilgi, sadece katılımcılarla değil, medya haberleri, sosyal medya paylaşımları ve internet sitesi üzerinden yapılan canlı yayın ile geniş kitlelerle paylaşıldı.
- Beslenme bilgi kirliliğine dikkat çekildi ve toplumun bilimsel verilere itibar etmesi gerekliliği kamuoyuna duyuruldu.
- 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'ne üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümlerinden 300'ün üzerinde akademisyen ile sektör profesyonelleri ve basın mensupları izledi. Zirveye katılım sağlayamayanlar için gerçekleştirilen online canlı yayınla ise 10 binin üzerinde izleyiciye ulaşıldı.
- Konuşmacıların videoları Zirve'nin hemen ardından web sitesinde yayınlandı. Bu sayede canlı yayını izlemeyenler için Zirve'nin tamamını web sitesi üzerinden izleme imkanı sunuluyor.

  3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi E-kitap olarak yayımlandı.

2. SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ

Sabri Ülker Bilim Ödülü Uluslararası Bilim Dünyasına açılıyor.

TARİH

7 Mayıs 2015
Başvurular: Ocak/Nisan 2015

HEDEF

- 2. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın yol haritasında yer alan "Gıda, beslenme ve sağlığa ilişkin araştırma, eğitim programları ve diğer girişimleri desteklemek.
- Gıda, beslenme ve sağlık alanında yapılan araştırmaları ve bu konuda çalışan bilim insanlarını teşvik etmek.
- 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde gerçekleştirilen Ödül Töreni ile beslenme alanında yapılan araştırmaları ve bu konuya harcanan emeği kamuoyunun bilgisine sunmak.

2. SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ

2015 yılında uluslararası katılıma açık hale getirilen 2. Sabri Ülker Bilim Ödülü sahibini buldu. Ödül Töreni, 7 Mayıs 2015'te İstanbul Raffles Otel'de 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde gerçekleştirildi.

Araştırma konusunu gıda, beslenme ve sağlık olarak belirleyen, toplumun beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerini geliştirmeyi amaçlayan, tamamlanmış ve uygulanabilir olma kriterleri doğrultusunda değerlendirme yapılan 2. Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün sahibi "Instant Çay, Kafeinsiz Instant Çay ve Fonksiyonel Instant Çay" projesiyle Doç. Dr. Cesarettin Alaşalvar ve ekip arkadaşları Prof. Dr. Asım Ören, Dr. Ayşe Karadağ, Ebru Pelvan ve Ferruh Naki Adoğlu oldu.

Kazanan proje, dünyada ilk defa inovatif yöntemler kullanılarak bitkisel sterollerin suda çözünür formunda duyusal özellikleri bozulmayan kalp dostu bir ürün elde edilmesine olanak sağlıyordu.

Projenin lideri Doç. Dr. Cesarettin Alaşalvar ve ekip arkadaşları Prof. Dr. Asım Ören, Dr. Ayşe Karadağ, Ebru Pelvan ve Ferruh Naki Adoğlu ödülü T.C. Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu'ndan aldılar.









2. Sabri Ülker Bilim Ödülü Yarışması'nda finale kalan Prof. Dr. Vural Gökmen, Yrd. Doç. Dr. Berat Zeki Haznedaroğlu, Julian Kim Aschoff, Doç. Dr. Remziye Yılmaz ve Doç. Dr. Vilda Purutçuoğlu da ödül töreninin ardından plaketlerini Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Ali Ülker'den aldılar.

Beslenme, sağlık ve tıp alanındaki gelişmeler ışığında, 2. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Ödülü; sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmek, araştırma, eğitim programları ve bilimsel girişimleri desteklemek, topluma faydalı inovasyonların geliştirilmesine yardımcı olmak amacıyla her yıl düzenleniyor.

MEDYA VE SOSYAL MEDYADA 2. SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ

2. Sabri Ülker Bilim Ödülü için hazırlanan tanıtım filmi, 10 tematik tv kanalında 640 spotla ve 14 ulusal gazetede yer alan ödül ilanıyla kamuoyuna duyuruldu.

Sosyal medya ve dijitalde planlanan tanıtım kampanyasıyla 19.498.003 gösterime ulaşıldı ve tanıtım videosu 8966 kez tıklandı. Kampanya ile 5.051.275 kişiye erişim sağlandı.

Ödül tanıtımı için hazırlanan video toplam 28.292 kez tıklandı.

2. Sabri Ülker Bilim Ödülü Töreni sosyal medya ve dijitalde 2.848.030 gösterime ulaştı ve 22.674 kez tıklandı.

SABRİ ÜLKER ULUSLARARASI BİLİM ÖDÜLÜ 2016

"BESLENME, METABOLİZMA VE TOPLUM SAĞLIĞI"

2015 yılında uluslararası katılıma açılan ödülün isminin, 2016 yılında 'Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü' olması planlandı. Türkiye'de ve uluslararası alanda yapılan tüm duyuru ve çağrılarda ödül ismi bu şekilde kullanıldı.

2016 yılında yarışmanın ödül töreninin; 5 - 6 Mayıs 2016 tarihlerinde Sabri Ülker Center tarafından, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ev sahipliğinde düzenlenecek 'Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nda verilmesi planlanıyor. 2016 yılında verilecek ödülün teması ise 'Beslenme, Metabolizma ve Toplum Sağlığı'.

SABRİ ÜLKER ULUSLARARASI BİLİM ÖDÜLÜ 2016

- Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü 2016 duyuruları amacıyla ulusal ve uluslararası platformda düzenlenen dijital kampanya ile toplam 17 milyon gösterim ve 6.741 tıklanma gerçekleşti.
- Facebook'ta ödül duyurusu, yurtdışında toplam 544.385 erişim ve 1.4 milyon gösterimle websitesine 2.437 trafik sağladı. Yurtiçinde ise 1.6 milyon erişim ve 12 milyon gösterimle websitesine 15.751 trafik sağlandı.
- Duyuru videosu toplam 1.2 milyon erişim ve 1.6 milyon gösterim ile 312.542 kez izlendi, bu sayede websitesine 2.155 tıklama gerçekleşti.
- Youtube'da yurtiçinde 57.082 izlenme elde edilirken yurtdışı yayınlarında 109.083 izlenmeye ulaşıldı.
- Google'da yurtiçi yayınlarıyla 80.424, yurtdışı yayınlarıyla ise 29.544 tıklama gerçekleşti.

SONUÇ

- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ulusal ve uluslararası platformda gıda, sağlık ve beslenme alanındaki bilim insanlarını teşvik etti ve bilimsel araştırmaların yaygınlaştırılmasına destek oldu.
- 2. Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün uluslararası nitelik kazandığı tüm ödül çağrılarında duyuruldu.
- 2016 yılında ödül yeni ismi ve teması ile ulusal ve uluslararası tüm mecralarda duyuruldu.

TFF ÜLKER FUTBOL KÖYLERİ BESLENME EĞİTİMİ

Geleceğin şampiyonlarına dengeli beslenmeyi anlattık.

TARİH

29 Temmuz - 24 Ağustos 015

HEDEF

- Sağlıklı ve aktif spor yaşamı için gerekli beslenme tarzını uzmanlar aracılığıyla öğrencilere aktarmak.
- Gerek sporcu, gerek diğer meslek grupları olsun, toplumun her kesimine sağlıklı ve dengeli beslenme üzerine doğru ve güvenilir bilgi aktarmak.

TFF ÜLKER FUTBOL KÖYLERİ BESLENME EĞİTİMİ

Türkiye Futbol Federasyonu işbirliğiyle TFF Ülker Futbol Köyleri kapsamında gerçekleştirilen "Çocuklar için Futbol Projeleri" 2015 yılında 9'uncu kez düzenlendi.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı proje kapsamında Türkiye'nin dört bir yanından gelen genç sporculara dengeli ve sağlıklı beslenme eğitimi verdi. Eğitim Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) işbirliği çerçevesinde düzenlendi.

TFF Ülker Futbol Köyleri'ndeki genç sporculara eğitim verilmesi amacıyla Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Toplum Gönüllüleri Vakfı ile bir işbirliği gerçekleştirdi. Bu işbirliği kapsamında TOG gönüllüsü beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerine TFF Ülker Futbol Köyleri'nde eğitim vermeleri için çağrı açıldı. TOG gönüllüsü beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri eğitim verebilmek amacıyla bu çağrıya başvuruda bulundu.



Gelen başvurular arasından seçilen öğrenciler Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın uyguladığı 'Eğiticinin Eğitimi' programı kapsamında ön eğitim aldılar ve futbol köyleri ile ilgili bilgi edindiler.

Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) gönüllüsü eğitmenler, proje kapsamında Türkiye'nin dört bir yanından gelen genç sporculara "Sporcu Beslenmesi Eğitimi" verdi.

Eğitim kapsamında;

Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?
Beslenme Sporcular için Neden Önemlidir?
Sporcular için En İyi Beslenme Düzeni Nedir?
Sporcularda Sıvı Tüketiminin Önemi gibi soruların cevapları genç futbolcularla paylaşıldı.

Seminerde ayrıca "Her şeyi yiyebilirsin tek yapman gereken dengeyi nasıl kuracağını bilmek!" mesajı da her ilden gelen 40 sporcuya çizgi film ve bilmecelerle eğlenceli ve öğretici bir şekilde aktarıldı.

Kuşadası, Erzurum, Nevşehir, Sinop, Isparta, Sakarya, Nevşehir, İstanbul, Erzurum ve Elazığ'daki futbol köylerinde beslenme eğitimlerini Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) gönüllüsü yedi diyetisyen verdi. Diyetisyenler eğitimler öncesinde Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı uzmanlarından eğitim aldılar.

BESLENME EĞİTİM MALZEMELERİ

- Eğitim Sunumu
- Magnetli Oyun
- Oyun Kitapçığı
- Lüp Lüp Film





SONUÇ

- TFF Ülker Futbol Köylerinin, "futbolcuların sadece sahadaki yeteneklerini değil, saha dışındaki yaşamlarını da geliştirme" amacına uygun olarak, gençlere beslenme eğitimleri verildi. Böylece gençlere, aldıkları besinleri yakından tanıma imkanı sunuldu. Gençlere aynı zamanda sporcu sağlığına uygun ve dengeli beslenmenin yöntemleri öğretildi.
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, bu proje ile hayatın her alanında dengeli beslenme gerekliliğinin altını çizdi.

37. İSTANBUL MARATONU HALK YÜRÜŞÜ

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Uluslararası Maratonda



TARİH

15 Kasım 2015

HEDEF

Toplumun beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine destek olmak hedefiyle fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekmek.

15 Kasım 2015 tarihinde Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı tarafından düzenlenen, 37. İstanbul Maratonu Halk Yürüyüşü etkinliğine, Yıldız Holding çalışanları ve yakınlarının oluşturduğu 150 kişilik bir grup ile katılım gerçekleşti. Etkinliğin sloganı "İyiliğe, mutluluğa, sağlığa, hep birlikte yürüyelim" şeklinde belirlendi.

Yürüyüş tarihinden haftalar önce slogan ve yürüyüş kayıt detaylarının yer aldığı davet mail yoluyla Yıldız Holding çalışanlarıyla paylaşıldı.

Davetin ardından katılım sağlamak isteyen misafirler etkinliğe kayıtlarını yaptırdılar. Katılımcıların iletişim bilgileri, beden ölçüleri, kayıt için gerekli diğer detaylı bilgiler alındı ve Maraton Ofisi ile iletişime geçilerek başvurular yapıldı. Tüm katılımcıların kayıtları teker teker yapılıp yürüyüş için göğüs numaraları alındı.

Yürüyüş öncesinde "İyiliğe, Sağlığa Mutluluğa Hep Birlikte Yürüyelim" sloganıyla fiziksel aktiviteye teşvik eden 3 infografik hazırlandı ve bu infografikler sosyal medya ve web sitesi üzerinden topluma duyuruldu. Duyurular Yıldız Holding iç iletişimi tarafından çalışanlar ile de ayrıca paylaşıldı.

Etkinlik tarihi yaklaştıkça katılım için başvuruda bulunan ve kayıtları alınan katılımcılara, etkinlik buluşma noktası, hava şartları, spor kıyafet önerileri ve aktivite ile ilgili bilgileri içeren mailler gönderildi.

15 Kasım Pazar günü düzenlenen etkinlik sabah 08.00'de Yıldız Holding Çamlıca Binası önündeki buluşma noktasında başladı. Buluşma noktasında konumlandırılan kayıt masalarında katılımcılar isimlerini yazdırdılar, kendileri için özel olarak üretilmiş yelek ve şapkaları ile göğüs numaralarını aldılar. Katılımcılara bir adet de kırmızı elma ikram edildi.

Tüm misafirlerin Yıldız Holding önünde buluşması sonrasında, Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı ve Vakıf Yönetim Kurulu Üyesi Sayın Ali Ülker'in katılımıyla başladı. Vakıf logosunun bulunduğu pankart açılarak fotoğraf çekimi ve drone ve kamera kullanılarak video çekimi yapıldı.

Yürüyüş parkuru başlangıç noktasına hareket etmek üzere 7 adet servis aracı hazır bekletildi. Servis araçlarının koltuklarına yürüyüş süresince gerekli enerjiyi temin etmeleri için muz, süt ve sudan oluşan kitler yerleştirildi.

15 Kasım Pazar günü düzenlenen yürüyüşte Vakıf, Yıldız Holding çalışanlarının oluşturduğu 150 kişilik grupla birlikte yürüdü.

Boğaziçi Köprüsü girişindeki başlangıç noktasına hep birlikte servislerle hareket edildi. Altunizade'den yürüyüşe başlayan grup, Boğaziçi Köprüsü'nü yürüyerek geçti, Beşiktaş'tan devam eden parkuru Dolmabahçe Sarayı önünde tamamladı. Yürüyüş bitiş noktasında kutlamalar ve toplu fotoğraf çekimiyle son buldu.

Asya ve Avrupa kıtalarını birbirine bağlayan Boğaziçi Köprüsü'nü aşarak gerçekleştirilen bu uluslararası organizasyonda Vakıf, sosyal medya hesapları üzerinde fiziksel aktivite çağrısı yaptı ve sağlıklı yaşam mesajları verdi.

Yürüyüşün ardından katılımcılara dağıtılmak üzere Maraton Ofisi'nden alınan hatıra katılım sertifikası ve madalyalar Vakıf tarafından alındı ve kişilerin adreslerine dağıtıldı. Dağıtım sırasında hazırlanan paketler içerisine toplu fotoğrafın yeraldığı hatıra amaçlı bir magnet ve Vakfın dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dikkati çektiği bilgilendirici broşürler eklendi.

SOSYAL MEDYADA HALK YÜRÜYÜŞÜ

Fiziksel aktiviteye dikkati çeken fotoğraflar ve yürüyüş kaydı ile oluşturulan video postları;
Facebook'ta 33.353 erişim, 485 etkileşim (beğeni ve paylaşım) elde etti.
Twitter'da 4672 görüntülenme, 247 etkileşim sağlandı.
Instagram'da paylaşılan 3 mesaj 160 kişi tarafından beğenildi.

SONUÇ

- Yürüyüşe katılım sağlamak amacıyla Vakıf tarafından fiziksel aktiviteye teşvik eden içeriklerle hazırlanmış infografikler, Yıldız Holding bünyesinde çalışan yaklaşık 1500 kişiden oluşan bir gruba gönderildi. İnfografiklerde "İyiliğe, Mutluluğa, Sağlığa Hep Birlikte Yürüyelim" sloganıyla, hareketsiz yaşam için öne sürülecek bahanelere yanıtlar verildi; beslenme önerileri sunuldu ve çalışanlar için egzersiz fırsatları anlatıldı.
- Yürüyüşün ardından tüm günün video çekimiyle oluşturulan kısa film ve fotoğraflar, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam mesajlarıyla sosyal medyada duyuruldu.
- Halk yürüyüşüyle, egzersizin sağlıklı yaşam için önemi bir kez daha vurgulandı.

TAM ZAMANINDA MUTFAĞI

Hem lezzetli hem dengeli beslenmek zor değil!

TARİH

Aralık 2015

HEDEF

- Mevsiminde, bol bulunan, uygun fiyatlı sebze ve meyveler ile pratik tarifler sunarak toplumu dengeli ve sağlıklı beslenmeye teşvik etmek.
- Tariflerdeki içeriğin besin öğeleri ve değerlerini ayrıntılı şekilde paylaşarak bilinç kazandırmak.
- Lezzetli, sağlıklı ve kolay uygulanabilen menü alternatifleri sunmak.

NEDEN TAM ZAMANINDA MUTFAĞI

Beslenme alışkanlıkları "parmak izi" gibidir. Besini pişirme tekniği, kullanılan baharatlar veya başka besinlerle kombinasyon tek bir yemeği bir anda değiştirip kişiye özel hale getirir. Kimilerine haşlama sebze denildiğinde burun kıvırırken, kimi de güzel soslar ve baharatlarla haşlanmış sebzeleri enfes bir yemeğe dönüştürebilir. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı içindeki besin çeşitliliğini sağlamak ve bunu bir hayat tarzı haline getirebilmektir. Çünkü her besinin içindeki besin ögeleri birbirinden farklı olup vücut için işlevleri de değişiklik gösterir. Önemli olan mevsiminde, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı içerisinde ve ihtiyacınız kadar olan besini tüketerek sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaktır.

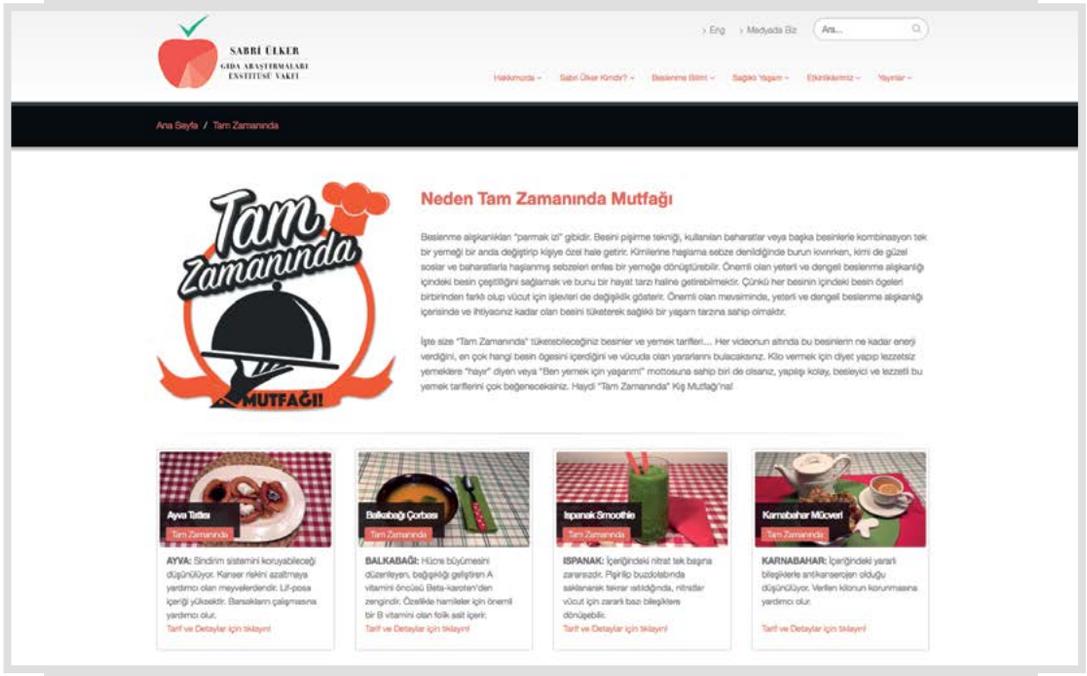
İşte size "Tam Zamanında" tüketebileceğiniz besinler ve yemek tarifleri… Her videonun altında bu besinlerin ne kadar enerji verdiğini, en çok hangi besin ögesini içerdiğini ve vücuda olan yararlarını bulacaksınız. Kilo vermek için diyet yapıp lezzetsiz yemeklere "hayır" diyen veya "Ben yemek için yaşarım!" mottosuna sahip biri de olsanız, yapılışı kolay, besleyici ve lezzetli bu yemek tariflerini çok beğeneceksiniz. Haydi "Tam Zamanında" Kış Mutfağı'na!

Yeterli ve dengeli beslenmenin bir yaşam biçimi haline getirilmesi ve hem lezzetli hem sağlıklı sofralara teşvik etmek amacıyla, www.sabriulkervakfi.org web sitesi üzerinde "Tam Zamanında Mutfağı" bölümü oluşturuldu.

"Tam Zamanında Mutfağı" 2015 Aralık ayında yayına 12 yemek tarifi ve tariflerin içindeki besin değerleri hakkında bilgi ve infografikler ve tariflerin yapılışını anlatan keyifli videolar hazırlandı. Tarifler ile ilgili bilgi ve infografiklerde bir porsiyondaki enerji değerleri, günlük ihtiyacı karşılama oranları ve yemeğin içindeki besinlerin faydaları bilimsel kaynaklar gösterilerek açıklandı. Tariflerle birlikte ayrıca günlük mönülere de yer verildi.

"Tam Zamanında Mutfağı" Aralık 2015'te http://sabriulkervakfi.org/TamZamaninda adresi üzerinde yayına başladı.

"Tam Zamanında Mutfağı"nda yer alan 4 adet video aynı tarihlerde bir sosyal medya kampanyası ile topluma duyuruldu.



METABOLİZMA VE YAŞAM SEMPOZYUMU

5-6 Mayıs 2016
Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi
Harvard T.H. Chan Kamu Sağlığı Fakültesi
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı

TARİH

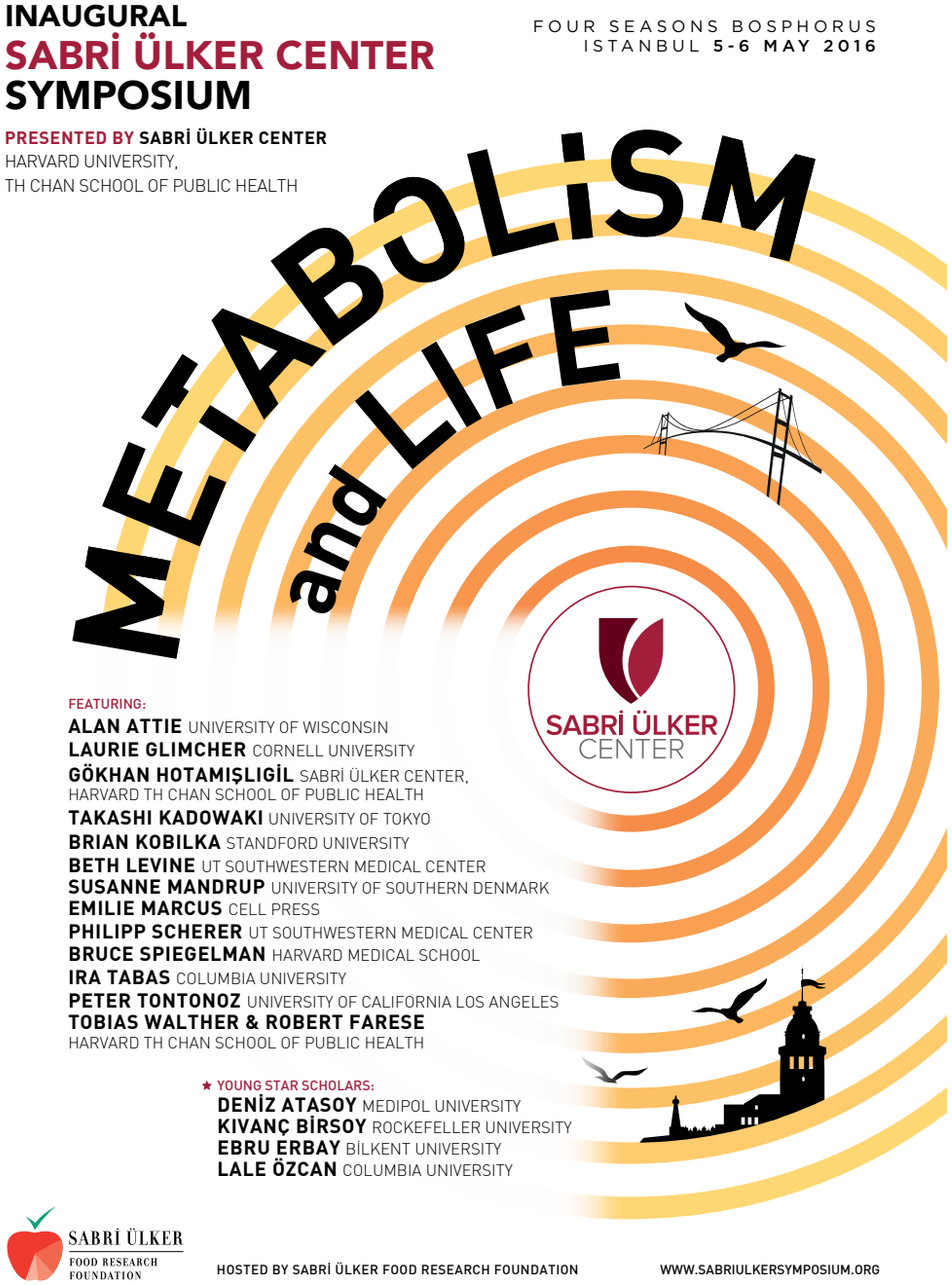
2015 yılında çalışmalarına başlanan Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu 5-6 Mayıs 2016 tarihlerinde düzenlenecek.

Metabolik akış ve denge, tüm hücre ve organizma düzeylerinde, hareket etme, çoğalma, hasar onarma ve yaşamı sürdürme açısından gereklidir. Bu hassas dengede meydana gelebilecek bozulmalar hastalık oluşumuna ve yaşlanmaya neden olan önemli faktörlerdir. Metabolizma iç ve dış çevreyle nasıl etkileşim kurduğumuzun ve canlı organizmalar olarak nasıl faaliyet gösterdiğimizin moleküler bakımdan açıklamasıdır. Dolayısıyla metabolizma bir anlamda 'Yaşam'dır.

Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi ve Harvard T.H. Chan Kamu Sağlığı Fakültesi bu gerçeklikten yola çıkarak, 5-6 Mayıs 2016 tarihlerinde İstanbul Four Seasons Hotel'de 'Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nu düzenliyor. Sempozyum tarihinden yaklaşık 1 yıl önce, 2015 yılı ortasında çalışmalarına başlanan 'Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'na Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ev sahipliği yapacak.

Metabolizma, enerji üreten ve tüketen tüm reaksiyonları kapsayan yaşamın en temel sürecidir.

Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi, metabolizmanın moleküler temellerini, besin ögeleri ile etkileşimini ve diyabet ile kalp-damar hastalıkları gibi kronik metabolik hastalıklar ve yaşlanma sırasındaki bozulmasını araştırarak, uzun vadede sağlıklı yaşam süresini uzatmak için, bulguları yeni tedavi yönelimlerine ve stratejilerine dönüştürme amacıyla faaliyet gösteriyor. Bu çerçevede geliştirilen ve ilk kez düzenlenen 'Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu', sağlık ve hastalık durumlarının yanında yaşlanma süreci süresince metabolizmanın çeşitli yönleri üzerine araştırmalar yapan çok sayıda önde gelen küresel uzmanı bir araya getirecek.



SONUÇ

- Metabolizmanın moleküler temellerinin besin ögeleri ile etkileşimi ve kronik metabolik hastalıklar dünyaca ünlü uzmanlardan dinlenecek.
- Uzun vadede sağlıklı yaşam süresini uzatmak amacıyla yapılan küresel anlamda kabul görmüş, bilimsel bilgiler kamuoyuna sunulacak.

TUZA DİKKAT HAFTASI

TARİH

11-17 Mart 2015

HEDEF

- Toplumun sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi amacıyla, aşırı tuz tüketiminin sağlığa etkileri konusunda farkındalık yaratmak.
- Ülke genelinde tuz tüketimini düşürmek amacıyla yapılan çalışmalara destek olmak, tuz tüketim miktarının düşürülmesine katkı sağlamak.





* Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, SALTURK çalışması, 2008
** WHO Guideline: Sodium Intake for Adults and Children, 2012
KAYNAK: USDA Nutrition Education Series'den yararlanılmıştır.

Tuz, yaşam için gerekli en önemli minerallerden biridir ve besinlerde doğal olarak bulunur. Kan basıncının düzenlenmesinde, vücut sıvı dengesinin ayarlanmasında, kas ve sinir fonksiyonlarında önemli görevleri vardır. Besinlerde doğal olarak bulunan tuzun yemeklere ek olarak konulmasında dikkatli olunmalıdır. Özellikle hipertansiyon ve kalp-damar hastalarının günlük tuz tüketimini sınırlandırmaları büyük önem taşır.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin 2012 yılında yayınladığı çalışmaya göre; Türkiye'de günlük ortalama tuz tüketimi 15 g kadardır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün "Yetişkin ve Çocuklarda Tuz Alımı"na yönelik yayınladığı Rapor'a (2012) göre ise günlük alınması önerilen tuz miktarı 5 g'ın altında olmalıdır. Bu oranlara baktığımızda Türkiye'de tüketilen tuz miktarının yüksek olduğu görülebilir.[1]

Özellikle hipertansiyon ve kalp-damar hastalarının günlük tuz tüketimini sınırlandırmaları büyük önem taşır.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı; tuz tüketimi konusunda farkındalık yaratmak amacıyla 11-17 Mart 2015 tarihleri arasında kutlanan Tuza Dikkat Haftası'nda 'tuzu azaltalım' mesajıyla bir farkındalık çalışması gerçekleştirdi.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite Daire Başkanlığı ile iletişime geçilerek günlük tüketilen tuz miktarı ve tüketimi önerilen miktarı belirten materyal hazırlandı ve paydaşlara dağıtıldı.

Tuz tüketimi hakkında bilgi vermek amacıyla Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite Daire Başkanlığı'nın verilerine göre tüketilmesi gereken günlük tuz miktarını belirten bir infografik hazırlandı. Bu infografik websitesi ve sosyal medya hesaplarında duyuruldu.

SONUÇ

- Toplumu sağlıklı beslenmeye ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmeye teşvik etmek amacıyla tuz tüketiminin düşürülmesi gerekliliği ile ilgili mesajlar verildi.
- "Tuzu Azaltmanın 10 Yolu"nun anlatıldığı infografik, sosyal medya hesapları aracılığıyla ve web sitesinde üzerinden topluma sunuldu. Infografik ayrıca 13 bin kişiden oluşan Vakıf datasına mailing yoluyla gönderildi.
- Tuz tüketimi miktarına dikkati çeken bir biblo hazırlandı ve Vakıf paydaşlarından oluşan 850 kişilik gruba dağıtıldı.

1 http://sabriulkervakfi.org/tuz_tuketimi_ve_saglik

RAMAZAN AYI

TARİH

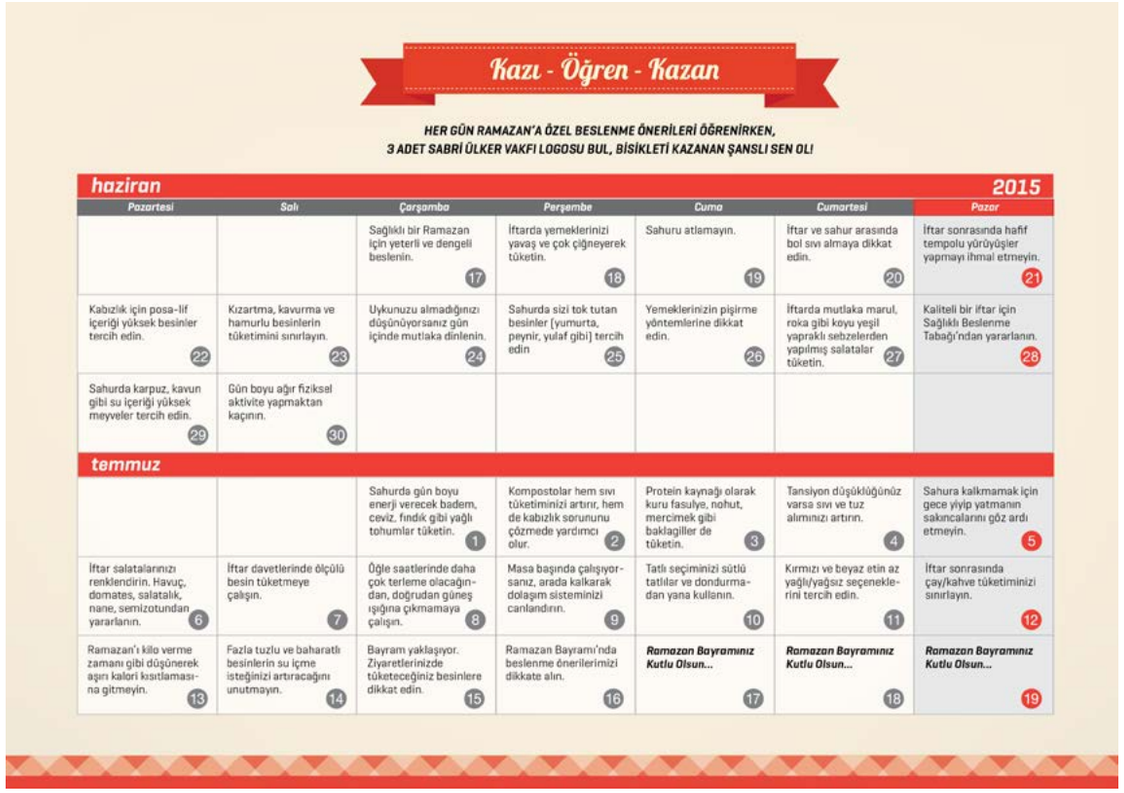
17 Haziran - 16 Temmuz 2015

HEDEF

- Toplumun sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmasına ve geliştirmesine katkıda bulunmak.
- Yaz mevsimine denk gelen Ramazan Ayı süresince, beslenme konusunda dikkat edilmesi gereken ipuçları ve faydalı bilgiler ile toplumu bilinçlendirmek.

Ramazan'ın en önemli özelliği, aile ve sevdiklerimizle birlikte oturulan iftar sofralarıdır. Ancak uzun süren açlığın ve bu birlikteliğin etkisiyle kısa zamanda çok fazla yemek kimi zaman sağlık sorunlarına neden olabilir.





Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, 2015 yılında 17 Haziran – 16 Temmuz tarihlerine gelen Ramazan Ayı'nda dengeli beslenmeye teşvik etmek amacıyla; sosyal medya, web sitesi ve mailler aracılığıyla topluma önerilerde bulundu. Her gün bir öneri ve bilgilendirici web sitesi içerikleriyle Ramazan Ayı'nda dikkat edilmesi gereken hususlar topluma aktarıldı. Ay boyunca toplam 30 duyuru ve mailing yapıldı; iftarda ve sahurda beslenme önerileri, sıvı tüketimi, oruç ve sağlık ve Ramazan Bayramı'nda beslenme üzerine bilgilendirici içerikler yayınlandı.

SONUÇ

- Ramazan Bayramı boyunca Vakıf web sitesi 3.146 ziyaret aldı, sosyal medya ve web sitesinde 13 bin görüntülenme sağlandı.
- Sıcak yaz aylarına gelen Ramazan Ayı'nda dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemine dikkat çekildi.

SICAK HAVALAR

TARİH

19 - 20 Ağustos 2015

HEDEF

Yaz aylarında sıvı tüketimi başta olmak üzere sağlıklı beslenme ve yaşam alışkanlıklarına dikkat çekmek.





Yaz aylarında hava sıcaklığının fazlasıyla yükselmesi sadece beslenmeyi değil, uyku ve egzersiz düzeyi gibi pek çok yaşam alışkanlığını da etkiler. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, bu günlerde sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dikkati çekecek ve özellikle sıvı tüketimine özendirecek paylaşımlarla toplumu bilgilendirdi.

Paylaşımlarda yaz aylarında sıvı alımını artıracak, sağlıklı ve serinleten içecek tarifleri sunuldu.

SONUÇ

Sıcak yaz günlerinde sıvı tüketimini artırmak amacıyla içecek tarifleri sosyal medya ve mailler aracılığıyla duyuruldu.

EMZİRME HAFTASI

TARİH

1-7 Ekim Emzirme Haftası

HEDEF

- Topluma emzirme ve yararları hakkında bilinç kazandırmak.
- Emzirme alışkanlığının geliştirilmesini teşvik ederek toplumun sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasına katkı sağlamak.



Anne sütü; her yeni doğan bebeğin ilk 6 aylık döneminde tek başına normal büyüme ve gelişmesine yetecek besin ögelerini sağlayan en uygun besindir.

Doğumdan hemen sonra ilk 3-5 günde salgılanan anne sütü, yeni doğan bebeğin ilk günlerdeki gereksinimlerini karşılamak açısından büyük önem taşır, hastalıklardan koruyucu ve bağışıklık sistemini güçlendirici maddeler içerir.

Emzirmenin faydaları konusunda topluma farkındalık kazandırmak amacıyla her yıl 1 - 7 Ekim tarihleri Emzirme Haftası olarak kutlanır.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Emzirme Haftası boyunca her gün sosyal medya ve web sitesi aracılığıyla duyuru yaparak toplumu emzirme konusunda bilinçlendirdi. Duyurularda emzirmenin faydaları ve önemi konusunda mesajlar verildi.

SONUÇ

Emzirme Haftası boyunca yapılan duyuru ve çağrılarla annelere emzirme alışkanlığı kazandıracak mesajlar ile çağrıda bulunuldu.

BESLENME ÇANTASI

TARİH
2 Kasım 2015

HEDEF
Okul çağındaki çocuk, ebeveyn ve eğitimcileri dengeli ve sağlıklı beslenmeye yönlendirmek.

Öğle yemeği öncelikle çocuklar olmak üzere herkes için önemli bir öğündür. Pek çok anne çocuğu için okula götürebileceği bir beslenme çantası, kendisi ya da eşi için işine götürebileceği bir öğle yemeği hazırlamayı tercih eder. Sağlıklı bir beslenme çantası için gün boyunca ihtiyaç duyulan enerjiyi karşılamaya yardımcı olacak çeşitlilikte ve dengeli besinler seçerek mümkündür.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı okulların açılmasının ardından sağlıklı ve dengeli bir beslenme çantası hazırlamak için gerekli ipuçlarını web sitesi ve sosyal medya üzerinden topluma duyurdu. Duyuru Vakfın 13 bine yakın kişiden oluşan ve Yemekte Denge Eğitim Projesi eğitmenlerini de kapsayan datasına gönderildi.





SONUÇ

Sağlıklı bir beslenme çantası oluşturmanın ipuçları Vakfın iletişim kanalları aracılığıyla duyuruldu. Beslenme çantası ile dengeli ve sağlıklı beslenmeye ve sağlıklı atıştırmalıklara dikkat çekildi.

DÜNYA DİYABET GÜNÜ

TARİH
14 Kasım 2015

HEDEF
Tüm dünyada 'Dünya Diyabet Günü' olarak kabul edilen ve diyabet hastalığı konusunda dünya genelinde farkındalık yaratmayı amaçlayan bu önemli günde toplumu bilgilendirmek.





Dünyada 415 milyon kişi, yani 11 kişiden biri diyabet hastası.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, tüm dünyada diyabet konusunda farkındalık yaratmayı amaçlayan Dünya Diyabet Günü'nde, hazırladığı infografiklerle toplumu bilgilendirdi. İnfografiklerde diyabet hastalığına, hastalığın türlerine, belirtilerine ve hastaların dikkat etmesi gereken önemli hususlara dikkat çekildi. Diyabet üzerine hazırlanan 5 infografik gün içerisinde sosyal medya ve web sitesi aracılığıyla topluma sunuldu.

SONUÇ

Diyabet hastalığı ve hastaların kazanması gereken sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dikkat çekildi.

7th Edition of the Diabetes Food Atlas 2015

YENİ YIL'DA SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ

TARİH

31 Aralık 2015

HEDEF

2015 yılı sonunda dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına özendirecek mesaj ve hedefler ile topluma çağrıda bulunmak.

Yeni yılın ilk günü daha sağlıklı bir yaşam tarzına ilk adımı atmak için iyi bir fırsattır.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, 2016 yılında sağlıklı ve aktif bir yaşam için önerilerini 'Yeni Yılda Yeni Hedefler' başlığıyla web sitesi ve sosyal medya üzerinden takipçilerine ve topluma duyurdu. Dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak amacıyla hazırlanan mesajlar aynı zamanda Vakfın 13 binin üzerindeki datasına mail ile gönderildi.

Yeni yıl için ayrıca Yılbaşı akşamının ertesi günü için beslenme, sıvı tüketimi ve fiziksel aktivite önerilerinden oluşan içerik web sitesi üzerinden topluma sunuldu.



SONUÇ

2016 yılı öncesinde, yeni yılda dengeli beslenme ve sağlıklı yaşama teşvik edecek öneriler ile farkındalık ve heyecan yaratıldı.

SABRİ ÜLKER VAKFI KAMU SPOTLARIYLA EKRANDA!

TARİH

Aralık 2015 sonunda başvuru süreci tamamlandı ve filmlerin yayın onayı alındı, 2016 yılında yayınlanması planlandı.

HEDEF

- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı işbirliğiyle hazırlanan, 'Lüp Lüp' filmiyle çocuklara dengeli beslenme ve sağlıklı yaşamı özendiren basit ve anlaşılır dilde bilgi aktarmak.
- Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) tarafından hazırlanan, T.C. Sağlık Bakanlığı işbirliğiyle Vakıf tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Enerji Dengesi' filmiyle yetişkinlere enerji alımı ve tüketimi üzerine pratik öneriler sunmak.

Topluma dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmak amacıyla gıda, beslenme ve sağlık konularındaki güvenilir ve bilimsel bilgileri en basit dilde aktaran Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın, Enerji Dengesi ve Lüp Lüp isimli kamu spotları için başvuru süreci tamamlandı ve yayın onayı alındı.

Günlük besinlerden aldığınız enerji, hareketle harcadığınız enerjiye eşit mi? 'Enerji Dengesi' filmiyle yanıtı bulmak artık daha kolay...

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Türkiye'de yaşayan yetişkinlerin yaklaşık %30,3 çocukların-sa %17,9'unun fazla kilolu olduğu gerçeğinden yola çıkarak, enerji dengesiyle ilgili bilimsel bilgileri basit bir dilde aktaran kamu spotunu her yaştan izleyicinin dikkatine sunuyor. Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) tarafından hazırlanan ve T.C Sağlık Bakanlığı işbirliğiyle Vakıf tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Enerji Dengesi" filmi, dengeli ve sağlıklı enerji kullanımı konusunda kamuoyunu bilinçlendirmeyi hedefliyor.

Lüp Lüp çocukları dengeli beslenmeye ve sağlıklı yaşamaya özendiriyor...

Topluma dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmayı misyon edinen Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Lüp Lüp isimli çizgi karakteriyle çocuklara eğlenceli ve akılda kalıcı mesajlar veriyor. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı işbirliğiyle televizyon kanallarında kamu spotu olarak gösterime giren film, çocukları dengeli beslenmeye ve sağlıklı yaşamaya özendiriyor.

ULUSLARARASI PROJE VE İŞBİRLİKLERİ

HORIZON 2020

TARİH

25 Kasım 2015

HEDEF

- Vakfın gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlayacak uluslararası işbirliklerini geliştirmek.
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü'nün bilgi ve birikimlerini uluslararası alanda paylaşmak.
- Uluslararası alanda beslenme ve sağlık alanında uluslararası alanda yürütülen projelere katkı sağlamak.

Avrupa Birliği Çerçeve Programları (Horizon), Avrupa'da bilim, teknoloji politika ve uygulamalarının uyumlaştırılması amacıyla oluşturulan ve Avrupa Komisyonu tarafından yürütülen dünyanın en büyük ve yüksek bütçeli sivil araştırma programıdır.

Programın hedefleri arasında sosyal refahı sağlamak ve sürdürmek, sürdürülebilirliği sağlamak, genç nüfusun istihdam olanağını artırmak ve Ar-Ge projelerinin pazara girişlerini teşvik etmek yer alıyor.



Program kapsamında Avrupa Birliği tarafından çeşitli proje öncelikler ve konular belirlenip kapsam paylaşılıyor. Avrupa'daki Ar-Ge kuruluşları, vakıflar, üniversiteler ve özel sektör kuruluşları bu öncelikler doğrultusunda konsorsiyumlar oluşturup, projeler ortaya koyuyor. Bu konsorsiyumlar Bilgi Günü (Info Day) etkinliklerinde duyuruluyor.

AB'ye üye olan, üyeliğe aday olan ya da özel anlaşma yapılan 'asosye' ülkeler programa katılım sağlayabiliyor. Türkiye programa 2006 yılından bu yana 6. ve 7. Çerçeve Programlarına aday ülke statüsünde katılım sağladı. Horizon 2020 olarak adlandırılan 8. Çerçeve programına yine aday ülke statüsünde katılım sağlanıyor. 2014 - 2020 yılları arasında AB Komisyonu tarafından yürütülen program Horizon 2020 olarak isimlendiriliyor.

Programın hedefleri arasında sosyal refahı sağlamak ve sürdürmek, sürdürülebilirliği sağlamak, genç nüfusun istihdam olanağını artırmak ve Ar-Ge projelerinin pazara girişlerini teşvik etmek yer alıyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 25 Kasım 2015 tarihinde Horizon 2020 Başvurular İçin Bilgi Günü 2015'te (Info Day Calls for Proposals 2015) Avrupa'nın önde gelen araştırma kuruluşlarıyla bir araya geldi.

SONUÇ

- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, bilgi ve birikimini uluslararası kurum ve kuruluşların birikimiyle bir araya getirdi.
- Vakıf, Avrupa'daki paydaşlarla ortak projeler yürütme, AB projelerine Türkiye'yi ve Vakfın projelerini dahil etme ve bu projelerde yer alarak AB nezdinde akreditasyon sağlama imkanı yarattı.

TIMELY

TARİH
2015

HEDEF
Yaşlılarda kötü beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılmasına ve dolaylı olarak toplum sağlığının geliştirilmesine destek olmak.

Avrupa Birliği, 2014-2015 gıda alanı çalışma programında yaşlılarda kötü beslenme ile mücadele programı konulu bir çağrı açtı. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, ALMA MATER STUDIORUM UNIVERSITA DI BOLOGNA koordinatörlüğünde oluşturulan konsorsiyuma iletişim partneri olarak katıldı. Bu doğrultuda yaşlılarda kötü beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılmasına ilişkin bir Horizon 2020 projesi olan TIMELY ile Avrupa Komisyonu nezdinde başvuru gerçekleştirildi. Konsorsiyumda yer alan partnerler arasında EUFIC, TNO, University of Cambridge Üniversitesi, Groningen Üniversitesi, Bolonya Üniversitesi gibi önemli kurum, kuruluş ve üniversiteler yer aldı.

TIMELY projesi, AB Komisyonu'nda üst skoru 15 puan olarak belirlenen ve pek çok konsorsiyumun katıldığı proje çağrısında 14,5 puan ile ikinci seçildi ve proje ile TÜBİTAK Eşik Üstü Ödülü adaylığına hak kazanıldı. TÜBİTAK proje çağrılarında 10 puanın üzerinde alan projeleri eşik üstü olarak değerlendirmekte ve ödüllendirmektedir. Sabri Ülker vakfı da partneri olduğu proje ile ödülün adayları arasındadır.

SONUÇ

- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı yaşlılarda kötü beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılmasına ilişkin projeye katılımıyla uluslararası alanda toplum sağlığının gelişimine katkı sağladı.
- TIMELY projesi, AB Komisyonu'nda 14,5 puan ile ikinci seçildi ve TÜBİTAK Eşik Üstü Ödülü adaylığına hak kazanıldı.

DRIVERS OF FOOD CHOICE

TARİH
2015

HEDEF
Ulusal ve Uluslararası alanda tüketicilerin gıda alışverişlerindeki tercihlerini ölçümleyerek toplum sağlığının gelişimine öngörüde bulunulacak sonuçlar çıkarmak.

Drivers of Food Choice, Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) tarafından geliştirilen ve yürütülen, tüketicilerin gıda tercihlerini nasıl yaptıklarını ölçümlemeyi amaçlayan bir araştırmadır. Proje, Aarhus University'den Klaus G. Grunert'in akademik danışmanlığında yürütülüyor. Proje kapsamında 5 ülkede (İngiltere, Fransa, İtalya, Polonya, Türkiye) tüketicilerle anket ve fokus grup yöntemleri kullanılarak görüşmeler yapılıyor. Her ülkede 50 kişi ile 30'ar dakika olarak planlanan görüşmelerle çeşitli gıda kategorilerinde tüketicilerin neden çeşitli ürünleri tercih ettikleri ve satınalma davranışlarını nasıl ortaya koydukları ölçümleniyor. Bu doğrultuda tüketicilerin besin seçimlerinde hangi faktörlerin etkili olduğunu belirlemenin yanı sıra tüketicilerin sağlıklı tercihler yapıp yapmadığını belirlemek de hedefleniyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı uluslararası işbirlikleri çerçevesinde araştırma sürecine 2015 yılı Aralık ayında dahil oldu. Araştırma veri toplama işlemlerinin 2016 yılı ilk çeyreğinde, sonuçlandırmanın 2016 ortasında, yayınlamanın ise 2016 sonunda gerçekleşmesi planlanıyor.

SONUÇ

Uluslararası alanda tüketicilerin gıda alışverişlerindeki tercihlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesini sağlayacak projeye katılım sağlandı.

I-GROW

TARİH

2015 yılında işbirliği başlatılan projenin, 2016 yılında toplum hizmetine sunulması planlanıyor.

HEDEF

- Büyüme çağındaki çocukların boy, kilo ve yaş ortalamaları doğrultusunda büyüme eğrilerinin takip edilerek, sağlıklı gelişip gelişmediklerini ve yaşıtlarıyla kıyaslandığında ne ölçüde gelişim gösterdiklerini ölçümlemek.
- Büyüme çağındaki çocukların gelişimi konusunda aileleri bilinçlendirmek.
- Çocukların günlük beslenme, fiziksel aktivite, uyuma sıklıkları ile ilgili alışkanlıkları konusunda güvenilir ve bilimsel bilgiyi ailelere ve topluma sunmak.

TNO'dan (Netherlands Organisation for Applied Scientific Research) Dr.Paula van Dommelen 2015 yılında düzenlenen 2. Bilim Ödülü Yarışması'na büyüme çağındaki çocukların gelişimlerini mobil telefon aplikasyonu üzerinden ölçümleyebilmeyi amaçlayan I-grow projesiyle başvuruda bulundu. Proje başvuruda bulunup dereceye giren projeler kapsamında 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde poster sunumu yapmaya hak kazandı. Zirve'nin ardından TNO ile hali hazırda sürdürülen işbirliği ve çalışmalar sürecinde I-grow projesi özelinde görüşmeler başlatıldı ve I-grow'un Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı tarafından Türkçeye ve Türk beslenme kültürüne uyarlanması için ilk adımlar atıldı.

Proje işbirliği 2015 yılında başlatıldı. Uygulamanın 2016 yılında kullanıma açılması planlanıyor.

SONUÇ

Çocukların sağlıklı gelişimini takip ve kontrol etmeyi amaçlayan uygulama ile toplum sağlığının gelişimine katkı sağlayacak bir adım atıldı.

ETKİNLİKLER

HACETTEPE BESLENME VE DİYETETİK GÜNLERİ

Yemekte Denge Eğitim Projesi Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması'nı duyurduk.

TARİH

25-27 Haziran 2015 / Ankara

HEDEF

- Toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği içinde çalışmalar yapmak ve yapılan çalışmaları desteklemek.
- Gıda, beslenme ve sağlık gündeminin takibi ve Vakıf gündeminin paylaşılabilmesi amacıyla öğrenciler ve akademisyenler ile bir araya gelinmesi.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından düzenlenen "Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Günleri V. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu"na katıldı.

HACETTEPE BESLENME VE DİYETETİK GÜNLERİ

V. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu, yeni mezun diyetisyenlerin bilgi ve deneyim paylaşımları yapabilmeleri, beslenme bilimine ait yeniliklerden haberdar olmaları ve diğer diyetisyenlerin bilgilerini tazelemek amacıyla iki yılda bir düzenleniyor.

2015 yılında düzenlenen kongrenin uydu oturumunda, 'Yemekte Denge Eğitim Projesi Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması'nın ön bulguları çalışmayı gerçekleştiren akademisyenler tarafından açıklandı.

'Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması' Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler koordinatörlüğünde, Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Habibe Şahin, Ege Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Reci Meseri ve Bölüm Başkan Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Özge Küçükerdönmez ile İstanbul'dan Yrd. Doç. Dr. Esra Güneş'in yer aldığı Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin saha çalışmaları ile gerçekleştiriliyor.

Araştırmanın ilk saha çalışması 2014 yılı Ekim ayında, İstanbul, İzmir ve Kayseri illerinde Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde yer alan ilk öğretim 2, 3, ve 4'üncü sınıf öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirildi. Son test çalışması ise 2015 yılı Mayıs ayında aynı öğrencilerin katılımı ile tamamlandı. Çalışma, Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında eğitim alan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarındaki davranış değişikliğini tespit etmeyi amaçlıyor.

Kongrede "Yemekte Denge İzlem Çalışmaları" başlığı ile yapılan uydu oturumunun başkanlığını Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler ve Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu gerçekleştirdi. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş'un projeyi anlatarak başlattığı oturumun devamında tüm üniversitelerden projeyi yürüten akademisyenler kendi şehirlerindeki uygulamaları ve araştırma metadolojisini paylaştılar. 'Yemekte Denge Eğitim Projesi Besin Tüketim Miktarı ve Sıklığı Araştırması'nın İzmir ve İstanbul örneklemini Ege Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkan Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Özge Küçükerdönmez, Kayseri örneklemini ise Doç. Dr. Betül Çiçek anlattı.

Oturum sonunda tüm akademisyenlerin de katılımıyla yeterli ve dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ilkokul çağındaki kazandırılması gerekliliği vurgulandı.

SONUÇ

- Yemekte Denge tüketim sıklığı ve miktarı araştırmasının amacı ve metadolojisi Hacettepe Beslenme ve Diyetetik günlerine katılan akademisyenler ile paylaşıldı.
- Vakfın Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin saha çalışmalarıyla gerçekleşen projesi akademisyenler ve sektör profesyonellerinin bir arada olduğu bir organizasyonda anlatılarak, öğrenciler onore edildi.

1. İSTANBUL BESLENME VE DİYETETİK KONGRESİ

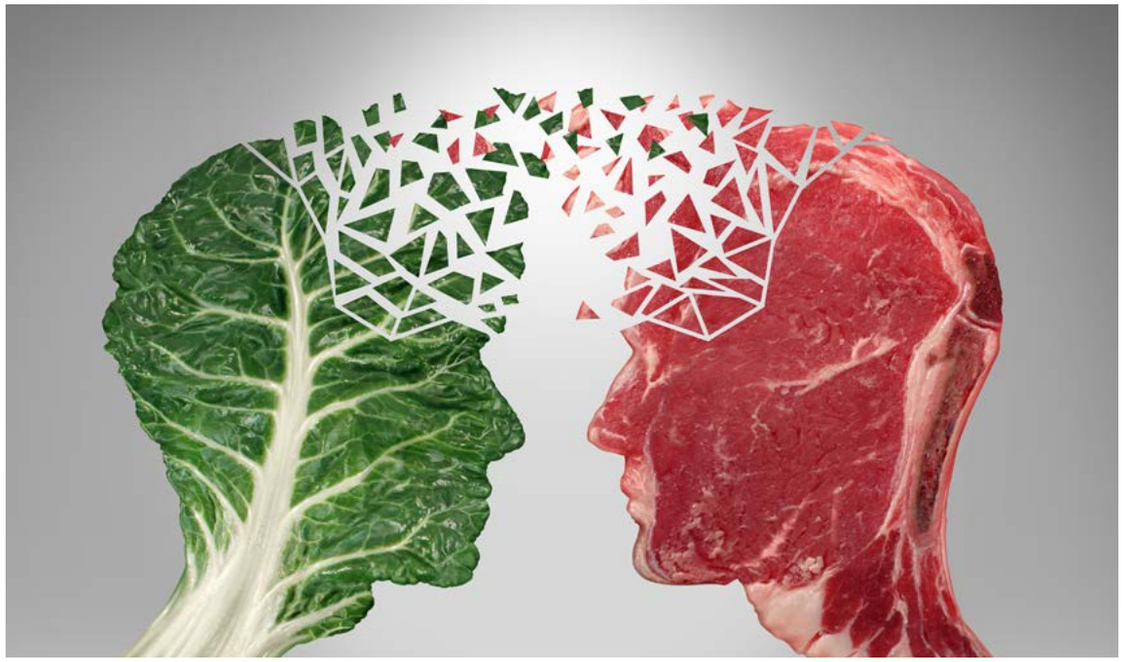
Haliç Üniversitesi'nin Etkinliğinde Konunun Uzmanlarıyla Gıda Beslenme ve Sağlık İlişkisi Masaya Yatırıldı.

TARİH

16-18 Nisan 2015

HEDEF

- Gıda, beslenme ve sağlık alanlarındaki ulusal ve uluslararası gelişmeleri sektör profesyonelleri, eğiticiler ve öğrenciler ile paylaşmak.
- Beslenme bilimine dair, herkesin faydalanabileceği en güncel bilgilerin iletişimini sağlamak.
- Üniversitelerin sağlıklı yaşam ve beslenme konusundaki etkinliklerini desteklemek.



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün düzenlediği 1. İstanbul Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi'ne katıldı.

Başkanlığını Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Yasemin Beyhan'ın yaptığı 3 günlük kongrede; gıda, beslenme ve sağlık ilişkisi konunun uzmanı akademisyenler tarafından masaya yatırıldı.

Kongrede ele alınan konular arasında; Toplumun Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi ve Çözümcül Yaklaşımlar; Optimal Beslenmede Gıdalar: Yararları, Riskleri; Kronik Hastalıklarda Tıbbi Beslenme İlkeleri ve Yeni Trendler gibi başlıklar vardı yer aldı.

Kongrenin "Kronik Hastalıkların Kontrolünde Gıda Sanayinin Rolü" oturumuna, Prof. Dr. M. Hikmet Boyacıoğlu, "Kronik Hastalıkların Kontrolünde Unlu Mamuller Sektörünün Rolü"; Doç. Dr. Birol Saygı, "Gıda Sanayi Açısından Sebze ve Meyvelerin Kronik Hastalıkların Kontrolünde Yeri", Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş da, "Sağlığın Korunmasında Beslenme Bilinci: Yemekte Denge" başlıklı sunumlarıyla katıldı. Mutuş, katılımcılara Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde gelinen noktayı anlattı ve erken yaşta beslenme eğitiminin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmedeki öneminin altını çizdi.

SONUÇ

- Toplumun beslenme durumunun değerlendirildiği kongrede sektör profesyonelleri, akademisyenler ve öğrenciler ile bir araya gelinerek fikir alış verişi yapıldı.
- Kongrede Yemekte Denge Eğitim Projesi akademisyenler ve sektör profesyonellerinin oluşturduğu gruba anlatıldı.

KIDZANIA 23 NİSAN ETKİNLİĞİ

Haliç Üniversitesi'nin etkinliğinde konunun uzmanlarıyla Gıda Beslenme ve Sağlık İlişkisi masaya yatırıldı.

TARİH

20 Nisan 2015

HEDEF

- Toplumun ve özellikle çocukların dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine katkıda bulunmak.
- Çocuklara dengeli ve sağlıklı beslenmeyi oyunlar ve çizgi filmlerle aracılığıyla, kolay anlaşılır yöntemler ve materyaller kullanarak öğretmek.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin düzenlediği Kidzania etkinliğinde yer aldı. Etkinlik, İstanbul'un sosyoekonomik düzeyi daha aşağıda olan 39 semtinden gelen çocuklara dengeli beslenmenin faydalarını öğretmek için düzenlendi.

Çocuklar kendilerine sunulan taze elmalarını yerken, dengeli beslenmeyi Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın hazırladığı çizgi filmle, Dengeli Beslenme Magnet tabağı oyunuyla öğrendiler. Etkinliğe 1.560 çocuk katıldı.

SONUÇ

- Çocukların dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazanmasını teşvik edecek oyun ve aktiviteler gerçekleştirildi.
- İstanbul'un çeşitli semtlerinden gelen 1.560 çocuk, hem eğlenceli saatler geçirdi, hem de dengeli beslenme eğitimi aldı.

KIDZANIA İSTANBUL YAZ OKULU

YAZ BOYUNCA DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME EĞİTİM

TARİH

22 Haziran-5 Eylül

HEDEF

- Çocukların dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine katkı sağlayacak fırsatlar yaratarak toplum sağlığını geliştirmek.
- Kidzania Yaz Okulu kapsamında çocuklara sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeyi eğlenceli yöntemlerle anlatmak.
- Kidzania İstanbul Yaz Okulu 22 Haziran - 5 Eylül tarihleri arasında açık hava aktiviteleri ile çocuklara eğlenirken öğretmeyi amaçlayan bir yaz okulu programı hazırladı. Bu aktiviteler arasında doğa fotoğrafçılığı, boyama sanatı, çocuk yogası, halı dokuma, sokak oyunları ve çiçek ekimi gibi etkinlikler yer aldı.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, yaz okulu süresince tüm bu aktiviteler kapsamında çocuklara dengeli ve sağlıklı beslenme mesajını eğlenerek öğrenme imkanı sağlayacak materyaller sundu. Yapılan işbirliği çerçevesinde Yaz Okulu'na Yemekte Denge Magnetli Oyun, Besin Grupları Kitapçığı ve Sağlığın Dengesi 5 Gıda Grubu Kitapçığı gönderildi. Okul süresince her öğleden sonra ara öğünde çocuklara Sağlıklı Beslenme Tabağı oyunu oynatıldı, dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam mesajlarını keyifli biz müzik eşliğinde sunan Lüp Lüp filmi izlettirildi.

Yaz kampları çerçevesinde Kidzmondo Yaz Kampı'nda da yeterli ve dengeli beslenmenin anlatıldığı Lüp Lüp çizgi film gösterimleri gerçekleştirildi. Çocuklar bu film ile ara öğünlerinde dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam mesajlarını eğlenceli ve kolay anlaşılır mesajlarla, eğlenerek öğrendiler.



Yaz kampları süresince yaklaşık 350 çocukla birlikte eğlenceli ve öğretici anlar paylaşıldı. Çocuklara Sağlıklı Beslenme Tabağı'nı hayatlarına nasıl geçirebilecekleri ve nasıl dengeli beslenebilecekleri kolay anlaşılır, akılda kalıcı ve eğlenceli eğitim yöntemleri ve materyaller ile aktarıldı.

SONUÇ

- Yaz okulları kapsamında düzenlenen açık hava aktiviteleri ile 350 çocuğa ulaşıldı.
- Çocuklar dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaya özendirecek yöntemlerle eğitim aldılar.

ULUSLARARASI KONGRELER
VE BASIN GEZİLERİ

ULUSLARARASI GİZLİ AÇLIK KONGRESİ

EN ÖNEMLİ SAĞLIK SORUNLARINDAN BİRİNE DİKKAT ÇEKTİK.

TARİH

3-6 Mart 2015/Stuttgart

HEDEF

- Özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sıklıkla karşılaşılan ve dünyanın önemli sorunlarından biri olarak görülen 'Gizli Açlık' konusunu gündeme taşımak.
- 'Gizli Açlık' konusunda uluslararası alanda en güncel bilgiyi kamuoyuna sunmak.

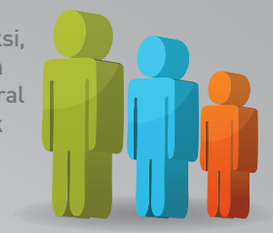
GİZLİ AÇLIK NEDİR?

Beslenme sadece karın doyurmak değildir. Vücut için gerekli besin ögelerini yeterli ve dengeli miktarlarda almak gerekir. Enerji-protein alımından bağımsız olarak uzun süre yeterli ve dengeli beslenilmediğinde veya kaliteli, sağlıklı ve güvenli besine ulaşılamadığında vücutta bazı komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Tüm bu kronik vitamin, demir, çinko, iyot, selenyum ve hayati önem taşıyan mikro besin ögelerinin yetersizlikleri sonucunda ortaya çıkan belirtilere genel anlamda 'Gizli Açlık' denir. Özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde Gizli Açlık daha çok görülmektedir. Hayati önem taşıyan mikro besin ögelerinin kronik şekilde yetersiz alımı uzun süre belirti vermeyebilir. Bu nedenle teşhis ve tedavi yaklaşımları gecikebilir. Sonuçta kişinin bağışıklık sistemini zayıflatır, fiziksel ve zihinsel gelişmeyi önler ve hatta ölümle sonuçlanabilir.

RAKAMLARLA GİZLİ AÇLIK

2014 Küresel Açlık İndeksi, dünyada 2 milyar insanın yetersiz vitamin ve mineral alımı sebebiyle gizli açlık yaşadığını gösteriyor.

2 MİLYAR





18 MİLYON

Her yıl 18 milyon bebek iyot eksikliğinden zihinsel engelli doğuyor.



50.000

Demir eksikliği, gelişmekte olan ülkelerdeki kadınların %40'ının sağlığının bozulmasına yol açıyor. Ağır anemi her yıl 50.000'den fazla kadının doğum sırasında ölümüne neden oluyor.

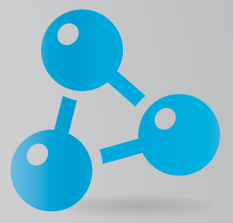


450.000

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dünyada yılda 6 ay - 5 yaş arası 450.000 çocuğun çinko yetersizliğine bağlı hastalıklardan yaşamını yitirdiğini ortayakoyuyor.

% 10

Vitamin ve mineral yetersizlikleri, küresel sağlık yükünün %10'nunu oluşturuyor.



807.000

Yılda ortalama 807.000 çocuk A vitamini, çinko veya diğer besin ögelerini yetersiz aldıkları için gelişim bozukluğu yaşamaktadır.





%37 **%6**

Çinko yetersizliğinin sebepleri arasında hayvansal kaynaklı besinlerin (kırmızı et, yumurta ve sakatatlar) gereği kadar tüketilmemesi gösteriliyor. Türkiye'de beslenme dağılımına bakıldığında % 37`lik oranla tahıl ve tahıl ürünleri ilk sırada, et ve balık % 6`lık oranla son sırada yer almaktadır.



1.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Türkiye'yi çinko yetersizliğinin görüldüğü Mısır, İran, Irak, Hindistan, Çin, Pakistan gibi ülkelerin başında gösteriyor.

RİSK GRUPLARI KİMLERDİR?

2014 yılı Global Açlık İndeksi'ne göre, gelişmekte olan ülkelerde açlık 1990 yılından beri %39 oranında düşmüştür. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)'ne göre ise hala dünyada 805 milyon insan açlıkla mücadele ediyor. Bu mücadelenin çoğunu ise çocuklar ve kadınlar veriyor. Gebelik ve emziklik döneminde yeterli ve dengeli beslenilmediğinde, bebeğin bedensel ve zihinsel gelişimi için gerekli olan besin ögeleri de yetersiz kalarak Gizli Açlık riskini artıracaktır. Gizli Açlık her ne kadar az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde daha sık görülse de, gelişmiş ülkelerde de ortaya çıkmaktadır. Kilo fazlalığı ve obezite görülme sıklığının artması ile oluşan dengesiz beslenmede kritik besin öğelerine olan açlık da artacaktır.

GİZLİ AÇLIK NEDENLERİ NELERDİR?

Beslenme sadece karın doyurmak değildir. Vücut için gerekli besin ögelerini yeterli ve dengeli miktarlarda almak gerekir. Enerji-protein alımından bağımsız olarak uzun süre yeterli ve dengeli beslenilmediğinde veya kaliteli, sağlıklı ve güvenli besine ulaşılamadığında vücutta bazı komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Tüm bu kronik vitamin, demir, çinko, iyot, selenyum ve hayati önem taşıyan mikro besin ögelerinin yetersizlikleri sonucunda ortaya çıkan belirtilere genel anlamda 'Gizli Açlık' denir. Özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde Gizli Açlık daha çok görülmektedir. Hayati önem taşıyan mikro besin ögelerinin kronik şekilde yetersiz alımı uzun süre belirti vermeyebilir. Bu nedenle teşhis ve tedavi yaklaşımları gecikebilir. Sonuçta kişinin bağışıklık sistemini zayıflatır, fiziksel ve zihinsel gelişmeyi önler ve hatta ölümle sonuçlanabilir.

GİZLİ AÇLIK SONUÇLARI NELERDİR?

Gizli Açlığın ülkelerdeki sosyo-ekonomik etkileri büyüktür. Çocuklarda büyümenin durması ile anemi veya iyot yetersizliği yaşamın ilerleyen yıllarında karşılaşılacak sağlık sorunlarını artırmaktadır. Yine gelişmiş ülkelerdeki kilo fazlalığı ve obezite Gizli Açlığın ortaya çıkmasını kolaylaştırırken, kardiyovasküler hastalıklar, Metabolik Sendrom gibi kronik hastalık riskini de artıracaktır. İnsanların hayat kalitesinin düşmesi yanında artan sağlık harcamaları ve sosyo ekonomik yük de ülke gelişmişliğini olumsuz yönde etkileyecektir.

RAKAMLARLA GİZLİ AÇLIK

- 2014 Küresel Açlık İndeksi, dünyada 2 milyar insanın yetersiz vitamin ve mineral alımı sebebiyle gizli açlık yaşadığını gösteriyor.
- Vitamin ve mineral yetersizlikleri küresel sağlık yükünün %10'nunu oluşturuyor
- Yılda ortalama 807 bin çocuk A vitamini, çinko veya diğer besin ögelerini yetersiz aldıkları için gelişim bozukluğu yaşıyor.
- Her yıl 18 milyon bebek iyot eksikliğinden zihinsel engelli doğuyor.
- Demir eksikliği gelişmekte olan ülkelerdeki kadınların %40'ının sağlığının bozulmasına yol açıyor. Ağır anemi her yıl 50 binden fazla kadının doğum sırasında ölümüne neden oluyor.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dünyada yılda 6 ay-5 yaş arası 450 bin çocuğun çinko yetersizliğine bağlı hastalıklardan yaşamını yitirdiğini ortaya koyuyor.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Türkiye'yi çinko yetersizliğinin görüldüğü Mısır, İran, Irak, Hindistan, Çin, Pakistan gibi ülkelerin başında gösteriyor.
- Çinko yetersizliğinin sebepleri arasında hayvansal kaynaklı besinlerin (kırmızı et, yumurta ve sakatatlar) gereği kadar tüketilmemesi gösteriliyor. Türkiye'de beslenme dağılımına bakıldığında %37'lik oranla tahıl ve tahıl ürünleri ilk sırada, et ve balık %6'lık oranla son sırada yer almaktadır.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı kongreye basın ve akademisyenler ile birlikte katıldı. Kongre öncesinde Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, Prof. Tanju Besler ve Prof. Biesalski'nin katılımıyla Vakfın anlatıldığı bir basın toplantısı düzenlendi.

Prof. Biesalski ve ekibi kongre kapsamında takip edilen oturumlar süresince gazetecilerin aklına takılan tüm soruları yanıtlayarak haber açılarını genişlettiler.

Bu yıl ikincisi düzenlenen kongrenin içeriğinde gizli açlık yer alıyordu. Dünya sağlık gündeminde yer alan, gizli açlık konusunda bilimsel kaynaklardan yararlanarak aşağıdaki bilgilendirici metinler hazırlandı. Bu metinler web sitesi ve sosyal medya aracılığıyla kamuoyuna sunuldu. Katılımcı basının haberleri aracılığıyla geniş bir kitleye bilgi yayıldı.

SONUÇ

- Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde beslenme alanında yaşanan önemli sorunlardan biri olan 'Gizli Açlık' kavramı ve bu konudaki uluslararası güncel bilgiler kamuoyuna sunuldu.
- Gizli Açlık ile ilgili haberler yazılı basında 9, internette 23 olmak üzere toplam 32 mecrada yer buldu. Yazılı basında yer alan haberler ile 3 gazete sayfası büyüklüğünde görünürlük elde edildi. Haberler aracılığıyla ulusal ve yerel basında 5.695.779 kişiye gizli açlık ile ilgili bilgi ulaştırıldı.

12. AVRUPA BESLENME KONFERANSI

BESLENME BİLİMİNDE DOĞRU VE GÜVENİLİR İLETİŞİME DİKKAT ÇEKTİK.

TARİH

20-23 Ekim / Berlin

HEDEF

- Beslenme ve sağlık haberlerinde bilgi kirliğine dikkat çekmek.
- Gıda, beslenme ve sağlık alanlarındaki uluslararası alandaki gelişmeleri yakından takip ederek kamuoyuna sunmak.

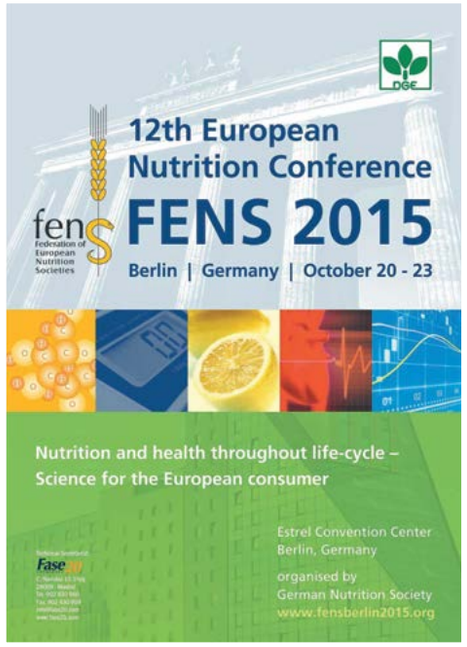
AVRUPA BESLENME FEDERASYONU

THE FEDERATION OF EUROPEAN NUTRITION SOCIETIES - FENS

26 Avrupa ülkesinden beslenme topluluklarının oluşturduğu ve Avrupa'nın en önemli beslenme organizasyonlarından biri kabul edilen FENS, kar amacı gözetmeksizin beslenme ve toplum sağlığının önemine dikkati çeken, bu alandaki eğitim ve araştırmaları geliştirmeyi amaçlayan bir organizasyon. Federasyon aynı zamanda Avrupa ülkelerinin beslenme toplulukları arasındaki koordinasyonunu sağlıyor, beslenme alanında araştırmalar yürütüp topluma bilgi aktarıyor ve 4 yılda bir Avrupa Beslenme Konferansı'nı (European Nutrition Conference) düzenliyor.



Prof. Walter Willett
Harvard Üniversitesi Frederick John Stare Epidemiyoloji ve Beslenme Profesörü, Beslenme Bölümü Başkanı



FENS'in kurulduğu 1979'dan bu yana her seferinde farklı bir üye topluluğun ev sahipliğinde Avrupa Beslenme Konferansı gerçekleştiriliyor.

Avrupa'daki tüm ülkelerin beslenme organizasyonlarının katılarak ve sağlıkta önemli gündem maddeleriyle ilgili bilgi alışverişi yaptıkları konferans, bu yıl 20 - 23 Ekim tarihlerinde German Nutrition Foundation (DGE) ev sahipliğinde Berlin'de düzenlendi. Bu yıl konferansın en önemli mesajlarından biri de beslenme ve sağlık alanında yaşanan bilgi kirliliğine dikkat çekmekti. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, dünyanın gündeminde olan sağlık konularını Türkiye gündemine taşımak amacıyla, Türkiye'deki ulusal gazetelerin sağlık muhabir ve editörlerinin katılımıyla konferansı izledi.

Konferans takibi öncesinde Vakfı ve projelerini anlatmak ve konferansın ana gündemlerinden biri olan Türkiye ve dünyada beslenme ve sağlık alanında bilgi kirliliğine dikkatleri çekmek için bir basın toplantısı düzenlendi. Basın toplantısının konuşmacılarından Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (European Food Information Council-EUFIC) Genel Direktörü Dr. Laura Fernandez Celemin ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş Türkiye ve Avrupa'da bilgi kirliliği ile ilgili durumu aktardılar.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş, Vakfın ev sahipliğinde düzenlenen toplantıda yaptığı konuşmada, beslenmenin birey ve toplum sağlığının en önemli belirleyici faktörlerinden biri olduğuna dikkat çekti.

Begüm Mutuş, "Kişinin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinin en önemli temel taşlarından biri beslenme. Tıp biliminin kurucusu Hipokrat'ın "ilaçlar gıdanız değil, gıdalarınız ilacınız olsun" sözleri hepimiz için yönlendirici. Ancak beslenme ve gıda konularındaki bilgi kirliliği, insanları yanlış yönlendirebiliyor" dedi.

Google arama motorunda Türkiye'de "beslenme" başlığı altında arama yapıldığında 32 saniyede 15 milyona yakın sayfanın çıktığına dikkat çeken Mutuş, dünyada ise bu rakamın "beslenme" başlığı altında 402 milyon, "sağlık" başlığı altında ise 3.7 milyar sayfaya ulaştığını belirtti.

AVRUPA SAĞLIKTA DOĞRU BİLGİYE HASRET!

Toplantıda konuşan Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Genel Direktörü Dr. Laura Fernandez Celemin, EUFIC'in konuyla ilgili gerçekleştirdiği araştırmaya dikkati çekti.

2011 ve 2012 yıllarında ikişer haftalık dönemlerde Federation of European Nutrition Societies (FENS) üyesi 8 ülkenin gazetelerinde "beslenme" başlığı altında çıkan 375 haberi incelediklerini belirten Celemin, haberlerin %49'unun asılsız iddialardan oluştuğunu tespit ettiklerini ifade etti.

Celemin, "Buradan da anlaşılacağı gibi, beslenme konusunda çok ciddi bir bilgi kirliliği söz konusu ve bu durum tüketici sağlığını tehdit ediyor. Herkes doğal olarak daha iyi beslenmenin yollarını arıyor. Bu nedenle otoritelere ve kamuoyunun bilgilendirilmesinde önemli rol oynayan iletişim kanallarına büyük görev düşüyor" dedi.

Basın toplantısının ardından 12. Avrupa Beslenme Konferansı'na hareket edildi. Konferans, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 3. Beslenme ve Yaşam Zirvesi konuşmacıları arasında da yer alan Prof. Walter Willett'in konuşmasıyla başladı. Prof. Willett'ın ardından, Uluslararası Ulusal Halk Sağlığı Enstitüleri Birliği Direktörü (IANPHI) Pekka Puska'nın da konuşmacı olduğu "Sohbetler, Tweetler ve Dahası: Halk Sağlığında Beslenme İletişimi" isimli oturum takip edildi. Bu oturumdaki konuşmacılar arasında Zürih Üniversitesi İletişim ve Medya Araştırmaları Enstitüsü'nden Prof. Heinz Bonfadelli, Zürih Üniversitesi İletişim ve Medya Araştırmaları Enstitüsü'ndem Dr. Ben Fretwurst, Bremen Üniversitesi İletişim ve Medya Çalışma Bölümü'nden Prof. Thomas Friemel konuşmacı olarak yer aldı.

Konferans'ın hemen ardından basın mensuplarıyla paylaşılmak üzere oturumları özetleyen aşağıdaki bülten hazırlandı.

SABRİ ÜLKER VAKFI 12. AVRUPA BESLENME KONFERANSI'NDA 'BESLENME BİLİMİNDE DOĞRU VE GÜVENİLİR İLETİŞİM'E DİKKAT ÇEKİYOR

12. Avrupa Beslenme Konferansı, FENS 2015, bu yıl 20-23 Ekim tarihleri arasında Berlin'de düzenlendi. Konferansın ev sahipliğini Almanya Beslenme Topluluğu (DGE) üstlendi. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı referans kurum olma hedefinden yola çıkarak, 'Sağlık ve Beslenmede Bilgi Kirliliği' ve 'Beslenme İletişiminde Doğru Yaklaşım'ların nasıl olması gerektiği konularını basın mensupları ile birlikte izledi.

PROF. WALTER WILLETT:

"ÇOCUKLUK VE İLERİKİ YAŞLARDAKİ BESLENME DURUMUNA YÖNELİK DAHA FAZLA ÇALIŞMA YAPILMALI"

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı; 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde halk sağlığı alanında yaptığı çalışmalarla tanınan ve dünyada en çok atıfta bulunulan profesör olarak bilinen Prof. Walter Willett'i ağırlamıştı. 12. Avrupa Beslenme Konferansı'nın da açılış konuşmasını yapan Prof. Willett; yaşam boyunca beslenme ve sağlık durumuna dikkat çekti. Prof. Willett'in üzerinde ısrarla durduğu konu; bebek/çocuk ve hatta adölesan dönemde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı bir hayat tarzı haline getirilirse, yaşamın ileriki dönemlerinde hastalık riskinin de o derece azaltılabileceği idi.

Ülkemizde çok sık görülen kalp-damar hastalıkları için en az riski oluşturan grubu ise Prof. Willett şöyle tanımlıyor; sigara içmeyen, Beden Kitle İndeksi (BKI) 25'in altında olan, orta veya hafif şiddette fiziksel aktivite yapan ve beslenme alışkanlığında yüksek posa-lif, düşük glisemik yük ile düşük trans yağ bulunan kişiler. Ayrıca beslenme alışkanlıklarının bilişsel düzey üzerine olan etkisini anlatan Prof. Willett; Akdeniz diyeti ile beslenmenin bilişsel düzeye pozitif etkisinin olduğunu vurguladı. Sonuç olarak; hamilelik döneminde anne karnında başlayan beslenme yolculuğu, o dönemde ne kadar geliştirilirse, yaşamın ileriki yıllarında da hastalık riski o derece azalır sonucunu önemle vurguladı. Bu nedenle ölçümlemeyi daha etkin yapabilmek için, bebeklik/çocukluk ve yaşlılık dönemlerinde yapılacak bilimsel çalışmaların, araştırmaların çoğaltılması gerektiği konusunda bilim insanlarına çağrıda bulundu.

PROF. PEKKA PUSKA:

"BESLENME İLETİŞİMİNDE SONUNDA 'GERÇEK' KAZANIR"

Kariyerinin büyük bölümünde Finlandiya Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü'nde görev yapan Prof. Puska; Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün Bulaşıcı Olmayan Hastalıkları Önleme ve Sağlığı Geliştirme Birimi Direktörlüğü görevlerinde bulunmuştur. Beş yüzün üzerinde bilimsel yayın sahibi olan Prof. Pekka Puska; 12. Avrupa Beslenme Konferansı'nda beslenme iletişiminin medyada doğru, tarafsız ve güvenilir olarak nasıl kullanılması gerektiğine değindi. Uzmanlar veya otoriteler tarafından medyada yayınlanan genel diyet önerilerinin tuzu azaltma, şekeri kesme, daha fazla sebze-meyve tüketme, ideal ağırlıkta olma gibi kurallar içerdiğini, ancak beslenmenin bu kuralların çok daha ötesinde bir kavram olduğunu belirtti. Her geçen gün 'Beslenme Modası'nın değiştiğine dikkat çeken Prof. Puska, şu ana kadar şeker konusunun oldukça abartıldığını, yağın artık eski bir konu olduğunu, yeni endüstrinin trans yağlar üzerinden ilerlediğini, kırmızı etin saldırı altında olduğunu, sebze-meyvelerin ekoloji ile orantılı olarak değiştiğini ve son olarak obezitenin global bir problem olma öncülüğünü kaybetmediğini vurguladı.

Beslenme bilimi anlatılırken sadece bilgiyi paylaşmanın yetmeyeceğini belirten Prof. Puska; yıllar içinde medyanın beslenme bilimindeki doğru kaynaklarının da değişebileceğini vurguladı. Medyada beslenme iletişimi yaklaşımına güzel bir örnek veren Pekka Puska; fiziksel aktivite ile ilgili yayınlanan bir çalışmanın "oturmak öldürüyor" şeklinde duyurulduğunu anlattı. Birkaç ay sonra yayınlanan başka bir fiziksel aktivite çalışmasının ise "oturmak öldürmüyormuş" olarak kamuoyu ile paylaşıldığını belirtti. Peki ne yapılmalı? Prof. Pekka Puska çözüm önerilerini şöyle sunuyor;

- Her zaman doğru, bilimsel bilgiye ihtiyaç vardır ve bu bilgi değerlendirilmelidir.
- Sonuçta sadece 'gerçek' kazanır
- Beslenme konusunda uzman kişiler desteklenmelidir
- Konuya daha fazla dikkat çekilmeli, sürekli gündeme taşınmalıdır
- Medyanın bilimsel bir çalışmayı yazarken "iyi" veya "kötü" gibi sınıflandırmalardan uzak durması gereklidir.

Konferanstaki oturumların ardından gazetecilerle paylaşılmak üzere, konuşmaların özetinden oluşan bir bülten hazırlandı.

KONFERANS DEĞERLENDİRME TOPLANTISI

Konferansın ikinci gününde düzenlenen değerlendirme toplantısında Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI Europe) Direktörü Prof. Diana Banati ve konferans konuşmacıları arasında yer alan Uluslararası Halk Sağlığı Enstitüleri Birliği (IANPHI) Direktörü Prof. Pekka Puska ve idi. Prof. Pekka Puska Vakfın konuğu oldu.

BİLİM GAZETECİLERİ YETİŞMELİ

Toplantının ikinci gününe katılan Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI Europe) Direktörü Diana Banati'nin bilgi kirliliği ile ilgili görüşlerini "Bilgi kirliliğinin önemli nedenleri arasında bilim adamlarının gazeteciyle konuşma ve bilgi aktarımı konusunda yeterince bilgi ve tecrübe sahibi olmamasını ya da gazetecinin aktarılan bilgiyi doğru ifade edememesini sayabiliriz. Ancak asıl nedenin bilim alanında uzmanlaşmış çok az sayıda gazeteci olmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Bilim adamı yetiştiren üniversitelerin bilimsel bilginin kolay anlaşılır bir dile nasıl çevrilerek topluma sunulacağı konusunda eğitim vermesi gerekiyor" şeklinde ifade etti.

DOĞRU İLETİŞİM KURMAK ŞART

Sağlıkta bilgi kirliliği 12. Avrupa Beslenme Konferansı'nda, "Sohbetler, Tweetler ve Dahası: Halk Sağlığında Beslenme İletişimi" başlığı altında düzenlenen panelde tartışıldı.

Panelde konuşan, Uluslararası Halk Sağlığı Enstitüleri Birliği (IANPHI) Direktörü Prof. Pekka Puska; "Sağlık ve beslenme alanındaki her araştırma sonucu, topluma çoğunlukla yeni bir bilgi gibi sunuluyor. Ayrıca, araştırma sonuçları genelde, bir ürün ya da besinin etkilerini kişinin genel beslenme düzeni çerçevesinde yani bir bütün olarak ele almayıp, beslenmenin tek bir yönüyle ilgili oluyor ve neden-sonuç ilişkisine dair güçlü çıktılar içermiyor. Öte yandan, her ne kadar basında bir ürün "zararlı" veya "hayat kurtarır" olarak etiketlense de, bir besin ya da ürünün, insan sağlığı üzerinde tek başına çok büyük etkisinin olması pek olası bir şey değil. Konuya daha bütünsel yaklaşmak gerekiyor. Toplum nezdindeki kafa karışıklığı da genelde buralardan kaynaklanıyor" dedi.

Prof. Puska ayrıca, uzmanların ve devletlerin beslenmeyle ilgili temel bilgilerin yanı sıra, insanlara beslenme davranışlarını nasıl değiştirebileceklerine yönelik pratik tavsiyelerde bulunması gerektiğini de vurguladı.



KONUŞMACILARLA RÖPORTAJLAR

Basın gezisinin ardından Vakfın basın ve değerlendirme toplantısına davetli olan konuşmacılarla röportajlar yapıldı. Konuşmacıların yanıtları ve konferansa ev sahipliği yapan DGE Genel Sekreteri Helmut Oberritter'in açıklaması web sitesi üzerinden topluma ve sektör profesyonellerine sunuldu.

AVRUPA GIDA BİLGİ KONSEYİ (EUFIC) GENEL DİREKTÖRÜ
DR. LAURA FERNÁNDEZ CELEMÍN



Halk sağlığı konusunda ses getiren ve güvenilir bilimsel araştırmalara dayanan iletişim stratejileri oluşturmak neden bu kadar önemli?

Toplum beslenme ve sağlıkla ilgili bilgi almak için geleneksel ve sosyal medyaya giderek daha fazla güveniyor. Ancak medyada yer alan yanlış haberler zaman zaman halkın algısını olumsuz yönde etkileyerek bilgisiz tüketici tercihlerine yol açabiliyor. Toplumun dengeli, güvenli, sağlıklı beslenme rejimi ve yaşam tarzı konusunda daha iyi bilgilendirilebilmesi için, verdiğimiz mesajların arkasında mutlaka bilim çevrelerinin, akademisyenlerin, beslenme uzmanlarının, diyetisyenlerin, sağlık çalışanlarının yer alması gerekiyor. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve seçilmiş kamu görevlilerinin de yer alması aynı ölçüde önem taşıyor. EUFIC Bilimsel Danışma Kurulu'nun kendi faaliyetlerini, malzemelerini ve yönetimini düzenli şekilde gözden geçirmesi bekleniyor. EUFIC tarafından yayınlanan "Food Today" için özel olarak oluşturulan Yayın Kurulu ek görüş ve geri bildirim sağlıyor. Son 24 ay içinde bilimsel danışmanlarımız hayvan sağlığı, alerji, yeme bağımlılığı, egzersiz, yemek yağları, tedarik zincirinden izlenebilirlik, gıda kaynaklı hastalıklar konularındaki çalışmalarımızı gözden geçirdi ve hakemli bilimsel yayınların arkasındaki birçok çalışma hakkında yorumlarda bulundu.

Gıda bilimi konularının medyada uzmanların görüşü şeklinde yanlış aktartılmasının sonuçlarını gösteren herhangi bir istatistik var mı elinizde?

EUFIC, 2011 ve 2012 yıllarında Avrupa'da sekiz farklı ülkede yayınlanan gazetelerden gıda ve içecek konusundaki beyanlardan örnekler derledi. Bu beyanların sadece dörtte birinin Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) tarafından değerlendirmeye tabi tutulan bilimsel kanıtlarla desteklendiği görüldü. EFSA tarafından yapılan incelemede bunların yine yaklaşık dörtte birinin bilimsel kanıtları açıkça saptıracak şekilde kullanıldığı görülürken, toplamın yaklaşık yarısını oluşturan kalan beyanlarda ise EFSA tarafından herhangi bir değerlendirmeye tabi tutulan hiçbir bilimsel kanıtın yer almadığı belirlendi. Medyada yer alan sağlık beyanlarında kanıt için kaynak gösterilmemesi, beslenme sağlığı iletişiminin tüketicileri olumsuz etkileyebilecek şekilde çarpıtıldığını gözler önüne seriyor.

Bizi EUFIC hakkında kısaca bilgilendirir misiniz?

Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) 2015 yılında beslenme ve sağlık, gıda güvenliği ve kalitesi ile tüketici kanaati konularında dengeli bilimsel bilgi sağlayan en güvenilir kaynak olma konusundaki 20 yıllık başarılı geçmişini kutladı. 1995 yılında tek bir kişiyle ve hiçbir internet bağlantısı olmadan başlayan bu girişim, yirmi yıl sonra bir düzineden fazla çalışanı ve ziyaretçi sayısı yılda 10 milyona yaklaşan bir web sitesi, kâr amacı gütmeyen bir organizasyon haline geldi. 47.000'i aşkın abonesi olan elektronik bülteni sayesinde günümüzde EUFIC organizasyonu, AB fonlarıyla desteklenen projelerde ve çok paydaşlı birçok platformda en güvenilen ve aranan iletişim ortağı haline geldi.

EUFIC tarafından yayınlanan bilgiler, Avrupa'nın her yanından seçilmiş tanınmış uzmanlardan oluşan Bilimsel Danışma Kurulu (SAB) üyelerinin denetiminden geçirilir. Bilgi ve iletişim programları konusunda EUFIC'e danışmanlık yapan Kurul, her türlü bilginin bilimsel kanıtlara dayandırılmış olmasını sağlar. Avrupa Komisyonundan proje fonu kullanan EUFIC ayrıca Avrupa gıda ve içecek sektöründe yer alan şirketler tarafından da desteklenir. Tüm üyeler EUFIC'in şeffaflık beyanına sadık kalmak durumundadır.

EUFIC'in belli başlı projelerinden örnekler verebilir misiniz? Türkiye'de halen yürütmekte olduğu herhangi bir proje veya Türk enstitüleriyle bir fikir alışverişi olasılığı var mı?

EUFIC sağlık ve beslenme ortaklarıyla birlikte projeler yürütür. Buna örnek Avrupa Diyetetik Dernekleri Federasyonu'dur (EFAD). Diyetisyenleri destekleyecek davranış değiştirici tekniklerle dijital teknolojiyi birbirine entegre etmek konusunda birlikte çalışıyoruz. Bunun için EUFIC tarafından yürütülen işbirliğine açık bir proje olan "myPace" mobil uygulamasını geliştirdik. Diyetetik danışma seanslarında diyetisyenlerle hastaları yüz yüze görüşme olanağı sağlayan bu projede EFAD ortakları ve Birleşik Krallık'taki Bath Üniversitesi de yer alıyor. Yıllar içinde AB fonlarıyla desteklenen projelerde 190'a yakın ortakla işbirliği yapma olanağı bulduğumuzdan önümüzdeki 20 yılda da tüm dikkatimizi, gelecekte tüketicilerin sağlıklı beslenmesine ve yaşam tarzına vereceğiz. Bu bağlamda da Türkiye'de de bu tür ortaklıkları güçlendirip geliştirebilmek bizim için en önemli fırsat olacaktır. Özellikle tüketici kanaatleri konusundaki yaklaşımımız, profesyonel paydaşlarımız nezdindeki tartışılmaz güvenilirliğimizin ana ayaklarından biridir. 2008 ve 2012 yılları arasında AB fonlarıyla desteklenen, beslenme etiketleriyle ilgili FLABEL projesi yanı sıra yine sağlık hasarlarıyla ilgili CLYMBOL projesi de aynı şekilde yönetimimize verilmiştir. Food Today makalelerinin Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı katkılarıyla Türkçe 'ye çevrilerek web sitemiz üzerinde yayınlanıyor.



ULUSLARARASI ULUSAL HALK SAĞLIĞI ENSTİTÜLERİ BİRLİĞİ DİREKTÖRÜ (IANPHI)

PROF. PEKKA PUSKA



Halk sağlığı konusunda ses getiren ve güvenilir bilimsel araştırmalara dayanan iletişim stratejileri oluşturmak neden bu kadar önemli?

Beslenme, bireylerin ve toplumların sağlığının en önemli belirleyici faktörlerinden biridir. Bu nedenle kişilerin ve devletlerin kararları ile seçimleri sağlıklı bilgilere dayanmalıdır. Bunun için de iyi iletişim gerekir. Modern toplumlarda, uzmanlar ve devletlerin beslenmeyle ilgili bilgileri toplumla paylaşırken büyük zorluklar yaşadıklarını biliyoruz. Öncelikle, kişilerin davranışlarını etkileyen tek faktör bilgi değildir. İkincisi ve daha da önemlisi, modern toplumlar beslenmeyle ilgili pek çok farklı kaynaktan, farklı kalitede bolca bilgi alıyor. Beslenme konularıyla ilgili birçok çıkar grubu, ticari sektör ve konunun uzmanı olmayanlarca bilgi paylaşılıyor. Beslenme sağlıktan çok daha fazlasıdır: beslenme tercihleri, aynı zamanda kültür, tarım, ekoloji, fiyat, damak tadı, yaşam tarzıyla ilişkili daha pek çok alanla ilgilidir. Bu konu birçok insanın ilgisini çektiği için medyada sık sık yer alıyor. Medyanın, özellikle de ticari medyanın rolü, bilgi vermek değil habercilik hizmeti sunmak ve daha çok dikkat çekip satış yapmak. Bu nedenle medya, yeni ve tartışmalı olan (gibi görünen) her şeye fazlasıyla yer veriyor. Uzmanlar tarafından verilen tavsiyeler genellikle yeni değil. Her yeni çalışma sonucu genellikle yeni bir hikmet gibi tanıtılıyor. Ancak beslenme oldukça karmaşık bir konudur ve iyi yürütülmüş tek bir araştırma bile neden-sonuç ilişkisini sağlıklı şekilde ortaya koyamıyor. Çoğu araştırmanın kalitesi de iyi değil. Araştırma sonuçları genelde, besinsel etkilerini bir bütün olarak ele almayıp, beslenmenin tek bir yönüyle ilgileniyor ve nedensellikle ilgili pek bir şey sunmuyor. Ayrıca riskin ne kadar büyük olduğunu aktarabilmek zor: medya genellikle bir ürünü "öldürücü" veya "hayat kurtarıcı" olarak tanıtıyor fakat gerçekte bu tür gıda maddelerinin kullanılması riski çok az artırıyor veya azaltıyor. Dolayısıyla, toplumun büyük kesiminin kafasının karışmasına şaşırmamak gerek. Beslenme alanında çalışan araştırmacıların elde ettikleri kanıtları vazgeçmeksizin topluma sunmaları gerekiyor. İkinci olarak, iletişim stratejisi üzerinde dikkatli bir şekilde düşünülmesi gerek. Beslenmeyle ilgili temel bilgilerin yanı sıra topluma beslenme davranışlarını nasıl değiştirebilecekleriene yönelik pratik tavsiyelerde bulunulmalı. Toplum genelinin medyadaki beslenme haberlerinin asıl iddiasını anlayabilmesi içinse okullarda "medya okuryazarlığı" eğitimi verilmeye başlamalıdır.

Gıda bilimi konularının medyada uzmanların görüşü şeklinde yanlış aktartılmasının sonuçlarını gösteren herhangi bir istatistik var mı elinizde?

Hayır ancak buna günlük hayatta çok sık rastlıyoruz.

Ön plana çıkarmak istediğiniz nedir ve neden önemlidir?

Aşağıda, birinci soruya verdiğim cevapta değindiğim prensiplere odaklanacağım. Birçok hastalık ve nüfus grubunun (küçük çocuklar ve yaşlılar gibi) özel beslenme ihtiyaçları var. Fakat çoğu birey ve kamu sağlığı için beslenmeyle ilgili kilit soru, sık rastlanan ve "yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan" bulaşıcı olmayan hastalıkların nasıl önleneceğine ve nasıl sağlıklı olunabileceğine dair tavsiyeler. Dünya Sağlık Örgütü, tip 2 diyabet hastalığı vakalarının %90'ının sağlıklı beslenme ve fiziksel egzersizle ve koroner kalp hastalığı vakalarının %80'inin sağlıklı beslenme, fiziksel egzersiz ve sigara içmeyerek önlenebileceğine dikkat çekiyor. Kilo kontrolünde de beslenme ve fiziksel egzersizin aktivitenin rolü büyük. Bunda, mesajın yağ, şeker, tuz ve meyve ve sebze tüketimiyle ilgili konulara değinmesi çok önemli.

Halk sağlığı konularının iletişiminde sosyal medyanın rolü nedir?

Sosyal medya, yalnızca insanların iletişim kurmasını sağlayan bir kanal değil, aynı zamanda beslenme konularının da konuşulduğu bir alan. Beslenme uzmanları veya bu konuda görevli yetkililer sosyal medyayı kontrol edemezler. Sosyal medyayı takip etmek ve mümkünse sosyal medyaya katılmak faydalıdır. Sosyal medyanın önemli bir yönü de üyelerinin fikirlerini (doğru ya da yanlış) güçlendiren alt grupların kurulması.

Uluslararası Ulusal Halk Sağlığı Enstitüleri Birliği'nin belli başlı projelerinden örnekler verebilir misiniz? Türkiye'deki enstitülerle yürüttüğünüz herhangi bir proje veya fikir alışverişi gibi farklı bir olasılık var mı?

Uluslararası Ulusal Halk Sağlığı Enstitüleri Birliği'nin iki temel amacı var. Bunlardan birincisi ulusal kurumlar arasında bilgi alışverişi ve işbirliği sağlamak, ikincisi ise gelişmekte olan yoksul ülkelerin ulusal kamu sağlığı kurumları kurmalarına veya geliştirmelerine yardımcı olmak. "Refik Saydam Hijyen Merkezi", IANPHI'nın, faydalı araştırmalar gerçekleştiren değerli bir üyesi. Bununla birlikte, daha önce de bahsedildiği gibi çabalarımızın odak noktasını gelişmekte olan ülkelerdeki kurumlara yardımcı olmak teşkil ediyor. Düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz toplantılarımızda fikir alışverişinde bulunmalı ve işbirliği fırsatları üzerinde durmalıyız. Bir sonraki yıllık küresel IANPHI toplantısı Ekim ayının ortalarında Paris'te gerçekleştirilecek.

SONUÇ

- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, bu konferans ve akabininde düzenlenen basın toplantıları ile Türkiye ve Avrupa'nın gündeminde olan 'sağlık ve beslenme haberlerinde bilgi kirliliği' konusunu uluslararası bir platformda, alanında dünyaca tanınmış uzmanların görüşlerini aktaracak şekilde masaya yatırdı.
- Konferansa katılan gazeteciler, konferans haberlerine geniş yer verirken, bilgi kirliliğinin toplum sağlığını tehdit ettiğini vurgulayan başlıklarla haberler hazırladılar. Konferans ulusal gazetelerde 12 haber ve yazıyla, online medyada ise 40 haberle yer aldı.
- Konferanstaki konuşmalardan alınan mesajlar sosyal medya kanalıyla topluma aktarıldı. Mesajlar Facebook'ta 6.181, Twitter'da 2.284, Linkedin'de 3.600 kişi tarafından görüldü.

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI BİLİM KURULU

Gıda, beslenme ve sağlık alanındaki bilgilerin topluma ulaşmasına destek amacıyla bağımsız, bilimsel ve kar amacı gütmeyen bir kurum olarak kurulan Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı beslenme bilimine ilişkin ulusal ve uluslararası güvenilir platformlardan elde edilen güncel bilgileri basit ve anlaşılır bir dilde kamuoyuna sunuyor.

Vakfın tüm çalışmaları, ulusal ve uluslararası platformda gıda, beslenme ve sağlık alanında uzman akademisyenlerden oluşan Bilim Kurulu'nca yürütülüyor.

2015 yılında Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu üyeleri arasına, ILSI Europe Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü Avrupa İdari ve Bilim Direktörü Prof. Dr. Diána Bánáti, Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Genel Direktörü Dr. Laura Fernández Celemín, İTÜ Kimya Metalurji Fakültesi Dekanı, Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Beraat Özçelik katıldı.



Bilim Kurulu Üyeleri hakkında detaylı bilgi için: ***http://sabriulkervakfi.org/bilimkurulu***



SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI WEB SİTESİ

Sitemiz Yeni Bölümlerle Zenginleşerek Genişliyor.

HEDEF

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın gıda, beslenme ve sağlık alanlarında, ulusal ve uluslararası alanda, güvenilir kaynaklardan elde ettiği güncel ve bilimsel bilgiyi en basit ve anlaşılır bir dilde topluma aktarmak.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın kurumsal web sitesi www.sabriulkervakfi.org adresinde 2011 Mart ayından itibaren yayındadır.

Vakıf web sitesinde gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam üzerine ulusal ve uluslararası alandaki güncel ve bilimsel bilgiler topluma sunuluyor. Vakfın; EFSA, FDA, FAO, WHO, ILSI, EUFIC, JECFA, FSA, ICDA, ADA, USDA, IFIC, BNF, BLL gibi güvenilir bilgi kaynakları ile işbirlikleri sonucunda edinilen bilimsel bilgiler Türkiye kamuoyuna web sitesi üzerinden aktarılıyor.

Sitenin takipçileri ana sayfa üzerindeki 'Haberdar Ol!' bölümünden bültenlere abone olabiliyor ve güncel gelişmelerden mail yoluyla haberdar oluyor.

Takipçiler site üzerindeki 'Hakkımızda' bölümünden Vakıf, 'Sabri Ülker Kimdir?' bölümünden Vakfa ismini veren Sabri Ülker ile ilgili bilgi edinebiliyor. 'Beslenme Bilimi' ve 'Sağlıklı Yaşam' sayfalarından gıda, beslenme ve sağlıklı yaşama dair en güncel bilgi ve makalelere ulaşılıyor. 'Etkinliklerimiz' bölümünde Vakfın düzenlediği etkinlik ve organizasyonlarla ilgili bilgi ediniliyor. 'Yayınlar' bölümünde ise Vakıf tarafından hazırlanan bülten ve yayınlara ulaşılıyor. Ana sayfanın en altında yer alan 'Beslenme Testi' ile de ne kadar sağlıklı ve dengeli beslenildiği konusunda fikir sahibi olmak mümkün.

Vakıf web sitesinde ayrıca, 2015 yılı sonunda hazırlanan "Tam Zamanında Mutfağı" bölümüne yer veriliyor. Bu bölümde mevsiminde, taze ve uygun fiyatlı gıdalarla beslenmek için çeşitli yemek tarifleri, bu tariflerdeki yiyeceklerin besin değerleri ve enerji miktarları hakkında bilgi ve infografikler ve tariflerin nasıl hazırlandığını anlatan videolar yer alıyor. 2015 Aralık ayında yayınlanan 'Tam Zamanında Kış Mutfağı'nın 2016 yılında bahar, yaz ve sonbahar menüleriyle devam etmesi planlanıyor.



Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı web sitesi 2015 yılında yenilenirken, İngilizce web sitesi www.sabriulkerfoundation.org da kullanıma açıldı. Sabriulkervakfi.org sitesinin 2014 yılında 20 bin olan ziyaretçi sayısı 2015 yılında 135 bine yükseldi. 2015 yılında yayına açılan www.sabriulkerfoundation.org ise 125 bin ziyaretçiye ulaştı.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü işbirliğiyle uygulamaya koyduğu eğitim projesi 'Yemekte Denge'nin web sitesi www.yemektedenge.org 2015 yılında 75 bin ziyaret aldı. İlköğretim çağındaki çocuklara dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmak amacıyla uygulanan projenin web sitesi üzerinde Yemekte Denge Eğitim projesi ile ilgili tüm bilgiler paylaşılıyor. Sitede projenin eğitim mesajları; bu mesajları içeren, dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dikkati çeken eğlenceli ve öğretici çizgi filmler ve oyunlar ile projenin tüm eğitim materyalleri topluma sunuluyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ayrıca Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) ile yapılan mutabakat sonucunda, EUFIC web sitesinde yayınlanan Food Today isimli bilimsel makaleleri Türkçe'ye çeviriyor. Makaleleri EUFIC web sitesi üzerinde ana sayfadaki (http://www.eufic.org/) 'FT yazılarını Türkçe okuyun' butonu ile okumak mümkün.

SONUÇ

- Gıda, sağlık ve beslenme alanında güncel ve bilimsel bilgiler Vakıf web sitesi yayınları kanalıyla toplumun her kesiminden kişilere aktarıldı.
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı web sitesi 2015 yılında 135 bin, İngilizce web sitesi 125 bin, Yemekte Denge web sitesi ise 75 bin ziyaretçiye ulaştı.

SOSYAL MEDYA

FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, LINKEDIN

HEDEF

- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın gıda, beslenme ve sağlık alanlarında, ulusal ve uluslararası alanda, güvenilir kaynaklardan elde ettiği güncel ve bilimsel bilgiyi sosyal medya aracılığıyla topluma ulaştırmak.
- Akademisyenler, sektör profesyonelleri, öğrenciler ve toplumu Vakıf proje ve etkinliklerinden haberdar etmek.
- Beslenme ve sağlık alanında önemli konularda topluma duyuru ve çağrıda bulunmak.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı ulusal ve uluslararası alanda güvenilir bilgi kaynaklarından edindiği güncel ve bilimsel bilgileri sosyal medya kanalıyla sektör profesyonelleri, eğitimciler, öğrenciler ve topluma ulaştırıyor. Vakıf; Facebook, Twitter, Instagram ve Linkedin kanalıyla Türkçe ve İngilizce olarak paylaşımlarda bulunuyor.

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI
SOSYAL MEDYA HESAPLARI:

https://www.facebook.com/sabriulkervakfi

https://www.facebook.com/sabriulkerfoundation

https://twitter.com/sabriulkervakfi

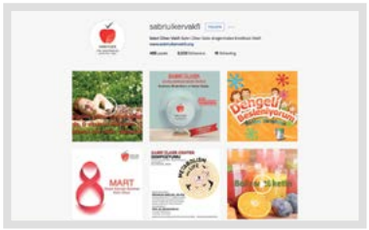
https://twitter.com/SU_foundation

http://instagram.com/sabriulkervakfi

https://www.linkedin.com/company/sabriulkerfoundation







2015 YILINDA SOSYAL MEDYA HESAPLARI:

Takipçi Sayısı	2014	2015
Facebook	4.091	24.877
Twitter	847	4.228
Instagram	173	3.346
Linkedin		1.565

SONUÇ

- 2015 yılı sonunda Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı sosyal medya hesapları takipçi sayısı 34.016'ya ulaşırken sosyal medya hesapları 17.363.382 kez görüntülendi.
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 2015 yılı boyunca sosyal medya hesapları üzerinden toplumu bilgilendirdi. Gıda, beslenme ve sağlık alanında en güncel bilimsel bilgileri topluma ulaştırdı.

DUYURU, KUTLAMA VE GÖNDERİLER

HEDEF

- Gerek işbirliğinde olunan kişi, kurum ve kuruluşlar; gerek sektör, üniversiteler, STK'lar ve diğer organizasyonlar; gerekse toplumun tamamıyla sürdürülebilir iletişim ve bilgi akışını sağlamak.
- Toplumu gıda, sağlık, beslenme konularında bilgilendirmek; farkındalık yaratmak.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı paydaşlarını, sektörü ve toplumu ilgilendiren özel ve önemli günlerde; sosyal medya, web sitesi ve mailler aracılığıyla gıda, beslenme ve sağlık konularında farkındalık yaratttı; özel, önemli gün ve haftalarda duyarlılık kazandırmak ve hassasiyet geliştirmek amacıyla toplumla direk iletişim kurdu.

2015 yılında Vakıf, 29'u bilgilendirici infografik, yaklaşık 400'e yakını görsel ve mesaj kullanımı, kutlama ve duyuru olmak üzere toplam 413 gönderi yaptı. Bu gönderilerden 64 tanesi Vakfın 13 bin üzerinde kişiden oluşan datasına mail ile iletildi. Web sitesi üzerinde 223 alt sayfa oluşturuldu ve güvenilir kaynaklardan elde edilen güncel, bilimsel içerikler bu sayfalar aracılığıyla topluma ulaştırıldı. Önemli ve özel gün, etkinlik ve haberlere dikkati çekmek için site üzerinde 32 adet banner'a yer verildi.





ÖZEL GÜNLER VE HAFTALAR

9 Şubat Okula Dönüş

11-17 Mart Tuza Dikkat Haftası

14 Mart Tıp Bayramı

22 Mart Dünya Su Günü

7 Nisan Dünya Sağlık Günü

12-18 Nisan Kalp Sağlığı Haftası

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı

21 Mayıs Dünya Süt Günü

22 Mayıs Dünya Obezite Günü

6 Haziran Diyetisyenler Günü

18 Haziran - 16 Temmuz Ramazan Ayı

17-19 Temmuz Ramazan Bayramı

30 Ağustos Zafer Bayramı

3 Eylül Halk Sağlığı Haftası

14 Kasım Dünya Diyabet Günü

20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü

24 Kasım Öğretmenler Günü

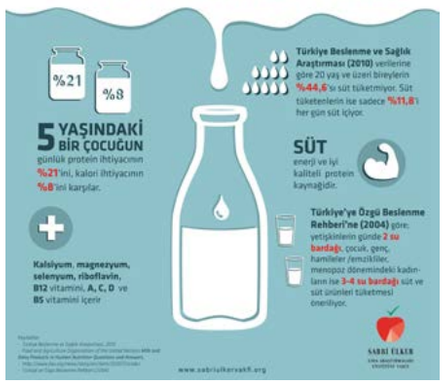
10 Aralık Dünya İnsan Hakları Gün

31 Aralık Yeni Yıl

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitütü Vakfı, bireylerin ne kadar dengeli ve sağlıklı beslendiklerini ölçümlemelerine olanak sağlayan ve bu yolla sağlıklı beslenmeye teşvik eden 'beslenme testi'ni yıl boyunca sosyal medya hesaplarında ve web sitesinde duyurdu.



21 MAYIS DÜNYA SÜT GÜNÜ





SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI BÜLTENLERİ

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

2014 yılında yayınlanan Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Gıda Bültenlerinin içerikleri şöyledir;

GIDA BÜLTENLERİ

Gıda Bülteni Sayı 16

- 2. Uluslararası Beslenme Konferansı (ICN2) bildirisi yayınlandı
- Gizli Açlık Tehdidi Stuttgart'ta tartışılacak
- 2. Sabri Ülker Bilim Ödülü başvuruları başladı
- Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014-2015 eğitim yılında da devam ediyor.

Gıda Bülteni Sayı 17

- 2. Uluslararası Gizli Açlık Kongresi 3-6 Mart 2015 tarihleri arasında Stuttgart'ta yapıldı
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yetişkin ve çocuklarda alınması gereken şeker düzeyini açıkladı
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı 11-17 Mart Tuz Tüketimi Haftasında dikkat çekiyor

Gıda Bülteni Sayı 18

- 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nde "beslenmenin geleceği" masaya yatırıldı
- Sabri Ülker Bilim ödülü sahibini buldu
- Dünya Sağlık Örgütü aşırı kiloya dikkat çekiyor
- Sağlıklı bir Ramazan için dengeli ve yeterli beslenme önerileri
- Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) kafeinin güvenilirliğini açıkladı
- Sabri Ülker Vakfı Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Günleri'ne katıldı

Gıda Bülteni Sayı 19

- 22. Avrupa Obezite Kongresi Prag'da yapıldı
- Ezber bozan öneriler: Amerika Beslenme Rehberi 2016'da yayınlanıyor
- Gıda ve İlaç İdaresi trans yağa savaş açtı
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı yaz tatili süresince çocuklarla birlikteydi
- Kidzania ve Kidzmondo yaz okullarında miniklerle sağlıklı beslenme tabağı aktiviteleri
- 2. Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü başvuruları başladı

YEMEKTE DENGE BÜLTENLERİ

Bülten Sayı 8

- Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014 - 2015 Eğitim Öğretim Yılı İlk Toplantısı
- Yemekte Denge Eğitim Projesi 2014 - 2015 Eğitim Öğretim Yılı Okul Sorumluları Eğitim Toplantıları
- Yemekte Denge'ye Gönülden Destek

Bülten Sayı 9

- Yemekte Denge Warner Bros/Looney Tunes Karakterleriyle Sağlıklı Beslenmeyi Öğretiyor
- Yemekte Denge Etkinlik Takvimi
- Çocuklar İçin Kahvaltının Önemi

Bülten Sayı 10

- Yemekte Denge 10 ilde öğrenci ve eğitimcilerle el ele.
- Üniversiteler ile Yemekte Denge işbirliği devam ediyor.
- Çocuklarda fiziksel aktivitenin önemi

Bülten Sayı 11

- 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.

www.sabriulkervakfi.org

/sabriulkervakfi /sabriulkervakfi /sabriulkervakfi /sabriulkervakfi