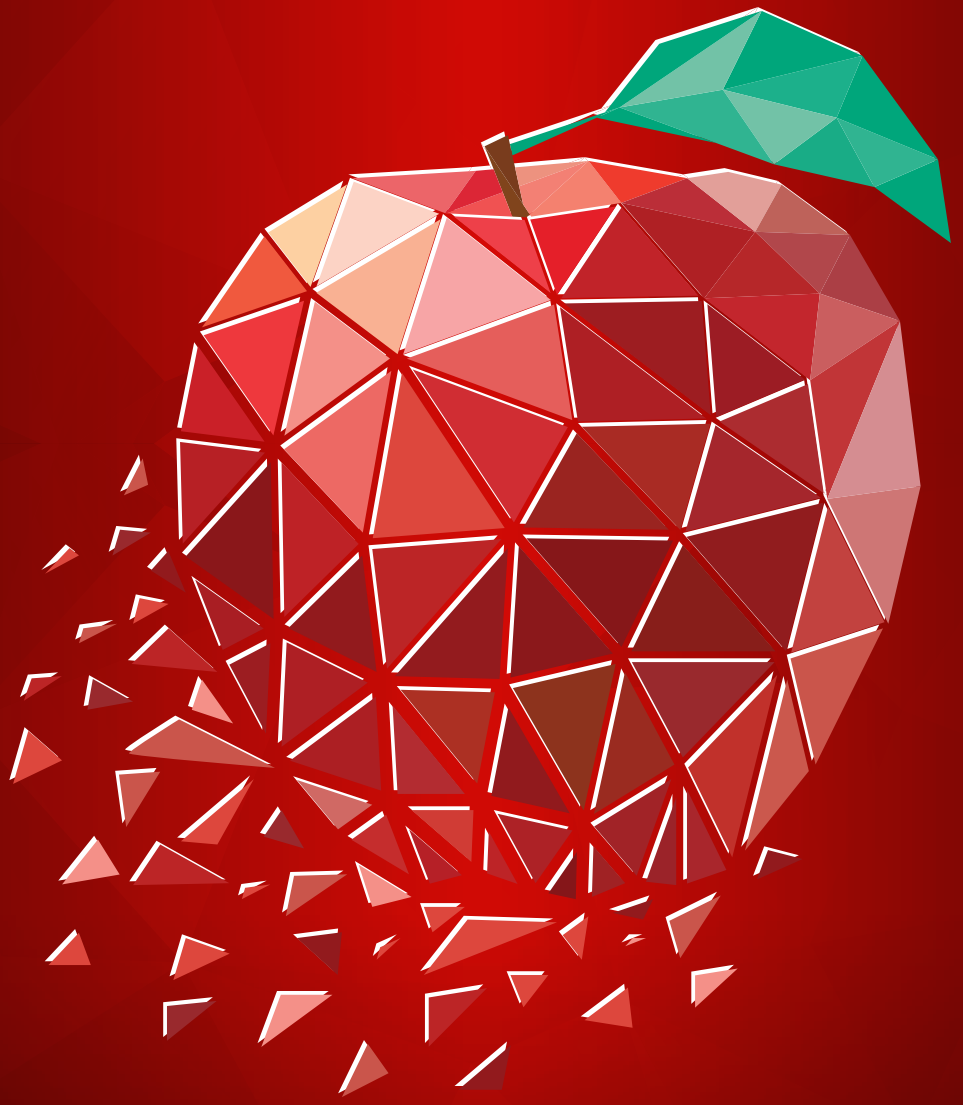
SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

2023 FAALİYET RAPORU



HER ŞEY DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN

6 Şubat 2023’te yaşanan Kahramanmaraş merkezli deprem felaketi hepimizi derinden sarstı.
10 ilde on binlerce vatandaşımız hayatını kaybetti, yüz binlercesi yaralandı.

Yaralarımız hâlâ çok taze, acımız hâlâ sonsuz...

Cumhuriyet tarihimizin en büyük doğal afeti olan deprem sonrasında, ilk günden itibaren el birliği ile yaralarımızı sarmak için çalışmaya başladık, hâlâ da devam ediyoruz.

Depremde hayatını kaybedenlere Allah’tan rahmet, yakınlarına başsağlığı diliyoruz.

Hepimize geçmiş olsun.

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Hakkımızda

"2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırıyoruz."

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor.

Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den **tek üyesi** olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile iş birliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Çalışmaları, alanında uzman bilim insanlarının yer aldığı bağımsız bir Bilim Kurulu tarafından yürütülen Sabri Ülker Vakfı bilimsel ve kâr amacı gütmeyen bir kurumdur. Vakfın yakından takip ettiği referans kurumlardan bazıları:

EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu), **FDA** (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi), **FAO** (Amerikan Gıda ve Tarım Örgütü), **WHO** (Dünya Sağlık Örgütü), **JECFA** (Amerikan Gıda Tarım Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü' nün birlikte oluşturduğu uzman komite), **BNF** (İngiliz Beslenme Vakfı), **ILSI** (Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü), **EUFIC** (Avrupa Gıda Bilgi Konseyi) ve **ADA** (Amerikan Diyetisyenler Birliği)



1944 yılında sadece bir bisküvi çeşidi ile üretime başlayan Ülker'i, büyük bir gıda devi haline dönüştüren Sabri Ülker hakkında ayrıntılı bilgi için:

www.sabriulker.com.tr/tr

VİZYONUMUZ

Toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel ve kâr amacı olmayan güvenilir, saygın bir kurum olmak.

MİSYONUMUZ

Sağlıklı gelecek nesiller için doğru ve dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirilmesine katkı sunmak üzere bilimsel bilgilerin topluma ulaştırılmasını sağlamak.

HEDEFLERİMİZ

- Sağlıklı beslenme ve yaşam tarzını destekleyen çalışmalar yapmak.
- Son bilimsel gelişmelerle ilgili toplumu bilgilendirmek.
- Bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları ulusal ve uluslararası düzeyde izlemek.
- Toplumun sağlıklı beslenme ve gıda hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması için üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği içinde çalışmalar yapmak ve yapılan çalışmaları desteklemek.
- Gıda ve beslenmeye ilişkin araştırma, eğitim programları ve diğer girişimlerinin yanında yer alarak farkındalık sağlamak.



İçindekiler

Hakkımızda, 02
Başkanımız'dan, 06
Bilim Kurulumuz, 10

Proje ve Etkinlikler, 13

Yemekte Denge Eğitim Projesi, 14
Sabri Ülker Bilim Ödülü, 16
Bilim Bunu Konuşuyor Platformu, 20
Geçmiş Olsun TV, 22

Ulusal ve Uluslararası Kongreler ve Etkinlikler, 25

Uluslararası Beslenme ve Toplum Sağlığı Konferansı, 26
14. Avrupa Beslenme Konferansı, 28
3. Uluslararası Beslenme, Sağlık Okuryazarlığı ve Eğitim Konferansı, 30
17. Halk Sağlığı ve Temel Sağlık Hizmetleri Konferansı, 33

Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi, 35

Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu, 38

Ulusal ve Uluslararası İş Birlikleri

Avrupa Birliği Projeleri, 44

Gıda Sistemlerinin ve Değer Zincirlerinin İyileştirilmesi Etkinliği, 44
Fruit Attraction Fuarı, 46
EIT Food Food Educators, 47
Kariyer Günleri, 48
agroBRIDGES Final Konferansı, 50

İletişimde Sabri Ülker Vakfı, 55

Sabri Ülker Vakfı Yayınları, 56
Türkiye Çocuk Kitabı Okuma Alışkanlıkları Araştırması, 64
Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi, 68
2023 Yılı Medya İletişimi, 72
2023 Yılı Dijital Medya İletişimi, 76



Başkanımız'dan...



Dr. Talat İçöz
Sabri Ülker Vakfı Başkanı

Sabri Ülker Vakfı olarak geride bıraktığımız yılda gerçekleştirdiğimiz faaliyetleri sizlerle paylaşmadan önce, tüm Vakıf çalışanları adına 6 Şubat 2023 günü 10 ilimizi etkileyen ve hepimizi derin üzüntüye boğan deprem felaketinde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza bir kez daha Allah'tan rahmet, yakınlarını kaybeden vatandaşlarımıza baş sağlığı dilemek isterim.

Sabri Ülker Vakfı, kurulduğu günden bu yana, sağlıklı bir gelecek için doğru ve dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Bu amaç doğrultusunda, bilimsel bilgilerin topluma ulaştırılmasını sağlamak üzere iki ana faaliyet yürütmekteyiz. Birincisi, bilimsel çalışmalara destek olmak ve bu alanda katkıda bulunmak; ikincisi ise üretilen bilgileri toplumun geneline ulaştırarak farkındalık oluşturmaktır.

"Sağlıklı bir gelecek için
doğru ve dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunmayı hedefliyoruz."

Geride bıraktığımız yıl, üzerinde uzun süredir çalıştığımız, planladığımız ve sonuçları gördükçe gurur duyduğumuz birçok etkinliği hayata geçirdik. Bunların ilki, iki yılda bir düzenlediğimiz **Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu** oldu. Dünyaca ünlü bilim insanlarını ağırladığımız Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nda, Sayın Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil liderliğinde çalışmalarını sürdüren Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nin çalışmaları da akademi ve kamuoyu ile paylaşıldı.

2016 yılından bu yana genç bilim insanlarını desteklemek amacıyla verilen ve 2023'te 8'incisi düzenlenen **Sabri Ülker Bilim Ödülü**'nün bu yılki sahibi **Doç. Dr. Elvan Böke** oldu. İspanya'da bulunan Genomik Düzenleme Merkezi'nin (CRG) Grup Liderliğini üstlenen ve hücre yaşlanması ve kadınlarda üreme sorunları üzerine çalışan Sayın Böke'yi bir kez daha tebrik ederim.

Vakfımızın, dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile iş birliği 2023 yılında da devam etti.

Türkiye ortağı olduğumuz Avrupa Birliği Araştırma ve İnovasyon Çerçeve Programı Horizon 2020'nin bir parçası olan **agroBRIDGES** projesini üç yılın ardından İstanbul'da gerçekleştirdiğimiz kapanış konferansıyla başarıyla tamamladık.

Çocuklar ve gençler arasında sağlıklı ve sürdürülebilir gıda hakkında farkındalık yaratmayı amaçlayan Avrupa Inovasyon ve Teknoloji Enstitüsü'nün **"EIT Food Food Educators"** projesine Türkiye'den katılan tek kurum olan Vakfımız, bu alandaki çalışmalarını sürdürdü.

2023 yılında büyük bir özenle hazırladığımız **Sabri Ülker Vakfı Yayınları**'nın başarısı hem mutluluk hem de büyük bir motivasyon kaynağı oldu. "Herkes Okusun Diye" sloganıyla çalışmalarına başlayan yayın grubu bu yıl **4 ödülün sahibi oldu.**

Toplumun geneline yayılan çalışmalarımızın yanında, kendi kurumumuzda da çalışma arkadaşlarımıza yönelik gelişim çalışmalarına da hız verdik. Son 3 yılda yaklaşık 1.500 çalışana danışmanlık verdiğimiz, sağlıklı yaşam koçluğu sağlayarak onların ideal kilolarına ulaşmasını amaçladığımız Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi, **"Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Sertifikası"** almaya hak kazandı.

Beslenmenin sağlık üzerindeki önemini vurgulamak amacıyla İngiltere ve İrlanda Beslenme Derneği ile 2022 yılında İstanbul'da düzenlediğimiz **"Sağlık Profesyonelleri İçin Beslenme Konferansı: Sağlık İçin Beslenmenin Rolü"** başlıklı konferansa, 62 ülkeden 4 binden fazla delegenin katılmasından büyük mutluluk duyduk.

Alanında uzman isimlerin katılımı ile gerçekleşen konferansın özetlerinin yer aldığı makalenin bu yıl **British Journal of Nutrition**'da yayınlanmasıyla da gururlandık.

Bilim köprüsü olma vizyonumuzla bu yıl da Tiflis'te Gürcistan Beslenme Derneği ile iş birliğinde düzenlediğimiz **"Tiflis Uluslararası Beslenme ve Toplum Sağlığı Konferansı"** ile değişen yeme alışkanları ve beslenmenin hastalıklara etkileri ele alınırken aynı zamanda Gürcistan ve komşu ülkelerde bu alanda hayata geçirilen çalışmalara yönelik iyi uygulama örnekleri de paylaşıldı.

Dünyada birçok alanda olduğu gibi beslenme alanında da her geçen gün yeni yaklaşımlar ortaya çıkıyor, yeni bilgiler elde ediliyor.

Sadece gelecek nesillerin daha sağlıklı olması için değil, bugün hepimizin daha sağlıklı bir hayat yaşamamız için bu yeniliklerin toplumun her alanında davranış değişikliği yaratması gerekiyor.

Bu amaçla bizlere destek olan tüm kurum ve kuruluşlara Sabri Ülker Vakfı adına teşekkür ediyorum.

Saygılarımla
Dr. Talat İçöz



"Herkes Okusun Diye" sloganıyla çalışmalarına başlayan **Sabri Ülker Vakfı Yayınları** **10 milyondan** fazla insana ulaşmayı başardı ve bu yıl **4 ödülün sahibi oldu.**

Bilim Kurulumuz



Dr. Talat İçöz
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Başkanı



Prof. Diána Bánáti
Szeged Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Dekan Yardımcısı



Prof. F. Nur Baran Aksakal
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, Çevre Sağlığı Bilim Dalı Başkanı, DSÖ Avrupa Bölgesi Avrupa Bağışıklama Teknik Uzman Grubu (European Technical Advisory Group of Experts on Immunization-ETAGE) Üyesi



Prof. Gökhan Hotamışlıgil
Harvard Üniversitesi, J.S. Simmons Genetik ve Metabolizma ve Beslenme Profesörü, Sabri Ülker Merkezi Başkanı



Dr. Julian D. Stowell
Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Danışmanı



Dr. Laura Fernández Celemín
Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC)* Genel Direktörü



Prof. Serhat Ünal
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Rektör Yardımcısı, Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı ve Aşı Enstitüsü Müdürü



Dr. Zeki Ziya Sözen
Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Bilim Kurulu Üyesi

Onursal Üyeler



Prof. Beraat Özçelik
Sabri Ülker Vakfı Onursal Üyesi



Prof. Hans K. Biesalski
Sabri Ülker Vakfı Onursal Üyesi



Prof. Dr. M. Temel Yılmaz
Sabri Ülker Vakfı Onursal Üyesi



Proje ve Etkinlikler

Yemekte Denge Eğitim Projesi



12 yıl önce çalışmalarına başladığımız Yemekte Denge Eğitim Projesi, sağlıklı nesiller yetiştirme amacıyla yola çıktı ve bu süre zarfında 7 milyon öğrenci, ebeveyn ve öğretmene ulaşmayı başardı.



Kaliteli ve sağlıklı beslenmek, bir hayat tarzı...

Vakıf olarak biz de bu mesajdan yola çıkarak yolumuza devam ettik, dokunabildiğimiz her bir öğrenciye sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için yeterli ve dengeli beslenmenin önemini anlattık.

12 YIL

22 İL

7 MİLYON
ÖĞRENCİ, EBEVEYN, ÖĞRETMEN

Projenin Yürütüldüğü 22 İl

Adana, Adıyaman, Ankara, Antalya, Aydın, Batman, Bursa, Diyarbakır, Elazığ, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep, İstanbul, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Malatya, Mardin, Niğde, Rize, Sinop, Trabzon

Sabri Ülker Bilim Ödülü





2016 yılından bu yana genç bilim insanlarını desteklemek amacıyla Vakfımız tarafından verilen Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün 8'incisi sahibini buldu.

Yumurta hücresinde yaşlanma ve metabolik bozukluklar üzerine yaptığı çalışmalarla, hücre yaşlanması ve kadınlarda üreme sorunlarına çözüm için umut ışığı sunan, İspanya'da bulunan Genomik Düzenleme Merkezi'nin (CRG) Grup Lideri Doç. Dr. Elvan Böke, 2023 Sabri Ülker Bilim Ödülü'ne layık görüldü.

Yumurta hücrelerinin sahip oldukları farklı organelleri sayesinde toksik proteinlerden zarar görmediklerini keşfeden Doç. Dr. Elvan Böke ve ekibi, bu çalışmayla yumurta hücresinin gizemleri öğrenmeyi ve kadınların 40 yaş sonrasında karşılaştıkları **doğurganlık sorunlarına** çözüm bulmayı hedefliyor.





Kadir Has Üniversitesi'nde gerçekleştirilen ödül töreninde, Doç. Dr. Elvan Böke'ye ödülü Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Ali Ülker, Harvard Sabri Ülker Merkezi Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, Kadir Has Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sondan Durukanoğlu Feyiz ve Nobel Ödüllü Prof. Dr. Randy Schekman tarafından takdim edildi.



Bilim Bunu Konuşuyor Platformu

Sabri Ülker Vakfı olarak, sağlık alanında özellikle sosyal medyada yaşanan bilgi kirliliğinin önüne geçmeyi amaçlıyor ve bu kapsamda birbirinden önemli projeleri hayata geçirmeye devam ediyoruz.

Beslenme ve sağlıkla ilgili bilgi kirliliğini engellemek, bireylerin sağlık konusundaki bilgi düzeylerini geliştirmek için, sağlık ve beslenmeyle ilgili bilimsel temellere dayalı, anlaşılır ve erişilebilir kaynaklara ihtiyaç oluyor. Bu amaçla, Vakıf olarak 2011 yılında "Bilim Bunu Konuşuyor" platformunu hayata geçirdik.

Türkiye'nin sağlık ve beslenme alanında ilk bilimsel dijital platformu olarak faaliyetlerine başlayan "Bilim Bunu Konuşuyor" platformu, topluma doğru ve güvenilir bilgiyi sunmayı amaçlarken, Sağlık ve Beslenme alanındaki güncel bilgilerin yayılmasını ve yanlış bilgilerin düzeltilmesini hedefliyor.

Doğruluğu ya da yanlışlığı kesin olmayan haberler ve kaynaklar Vakfımızın Bilim Kurulu üyeleri tarafından dikkatli bir inceleme sürecine sonrasında uluslararası referans kuruluşlarının yayınladığı bilgiler ve en güncel bilimsel kanıtlarla desteklenerek "Bilim Bunu Konuşuyor" web sitesinde yayınlanıyor.

Platformda, sağlık ve beslenme alanındaki farklı konuları ve karmaşık soruları ele alan uzmanlar tarafından YouTube üzerinden paylaşılıyor. Bu sayede, toplumun sağlık ve beslenme konularında daha iyi bilinçlenmesi ve doğru bilgilere ulaşabilmesi sağlanıyor. Ayrıca, “Bilim Bunu Konuşuyor” platformunda yer alan makaleler kitap formatında da yayınlanarak daha geniş bir kitleye ulaşması sağlanıyor.



https://bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org/

Geçmiş Olsun TV

Geçmiş Olsun TV, 14 Mart'ta Vakfımızın katkılarıyla Youtube'da yayın hayatına başladı. Kanalda, alanında uzman kişilerin ve hekimlerin sağlık içerikleri bulunuyor.

Geçmiş Olsun TV, izleyicilerine, deri hastalıklarından beslenme hakkında doğru bilinen yanlışlara, tümör türleri ve tedavilerinden kadın hastalıklarına, yanlış uygulanan diyetler ve doğru beslenme biçimlerinden kardiyolojiye, gastroenterolojiye, ürolojiye kadar **tüm merak edilen rahatsızlıkların tedavi yöntemlerini sade ve anlaşılır bir dille aktarıyor.**

Bölümlerin sonunda uzmanlardan alınan doğru ve güvenilir bilgiler ışığında belirlenen önemli noktalar ise "REÇETE" bölümünde maddeler hâlinde izleyiciye sunuluyor.

Geçmiş Olsun TV şu ana kadar yaklaşık 346.972 bin görüntülenmeye ulaştı. İzlenme oranlarının yüksek olduğu içeriklere bakıldığı zaman sağlıklı ve bilinçli oyun oynamanın anlatıldığı Çocuklarla Nasıl Oyun Oynamalıyız, mide ağrısı hakkında yayınlanan Mide Ağrısı Neden Olur, kolonoskopi hakkında yayınlanan Kolonoskopi Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler ve cilt problemleri hakkında yayınlanan Akneden Kurtulmanın Yolları bölümleri ön plana çıkıyor.

geçmiş olsun tv

346.972
görüntülenme



Önemli noktalar maddeler halinde

"REÇETE" bölümünde

https://www.youtube.com/@gecmisolsuntv

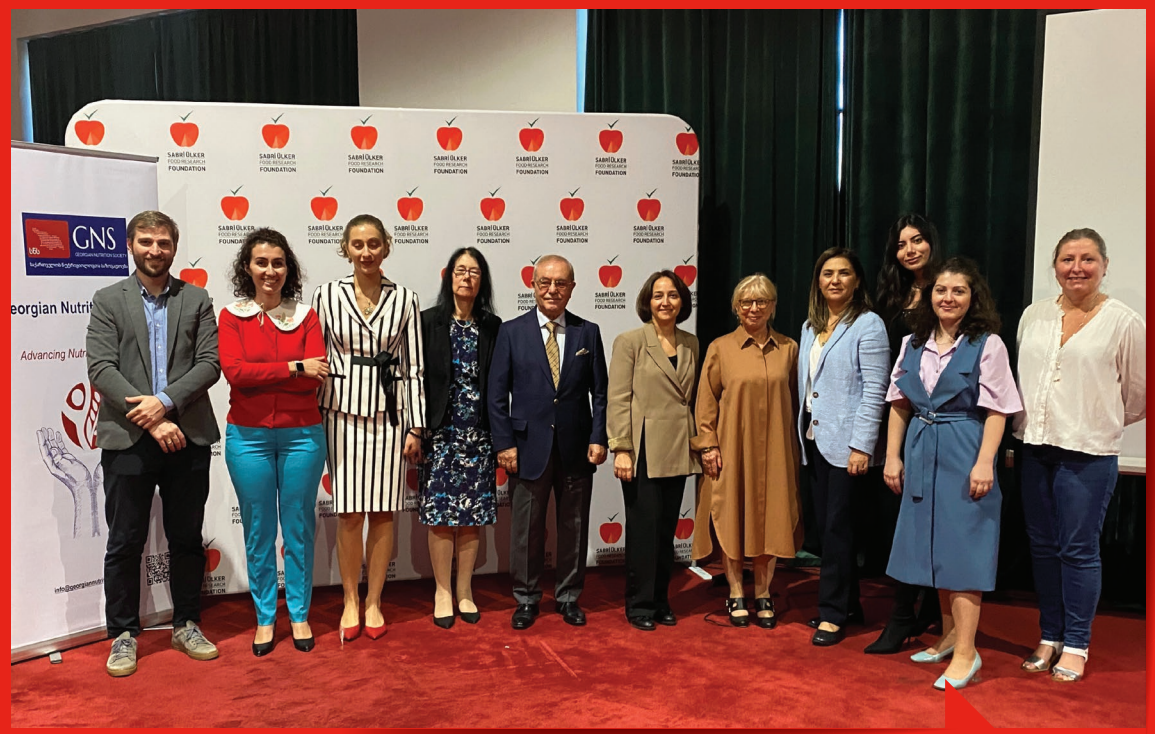


Ulusal ve Uluslararası Kongreler ve Etkinlikler

Uluslararası Beslenme ve Toplum Sağlığı Konferansı

3-4 Ekim, Tiflis

Vakfımızın, The Nutrition Society ve Georgian Nutrition Society'nin katkılarıyla ve tüm dünyadan seçkin bilim insanlarının katılımıyla Gürcistan'ın başkenti Tiflis'te "Uluslararası Beslenme ve Toplum Sağlığı Konferansı" gerçekleştirildi. Konferansa Gürcistan, Türkiye, Macaristan, İngiltere ve İrlanda'dan alanında uzman akademisyen ve uzmanlar katıldı.





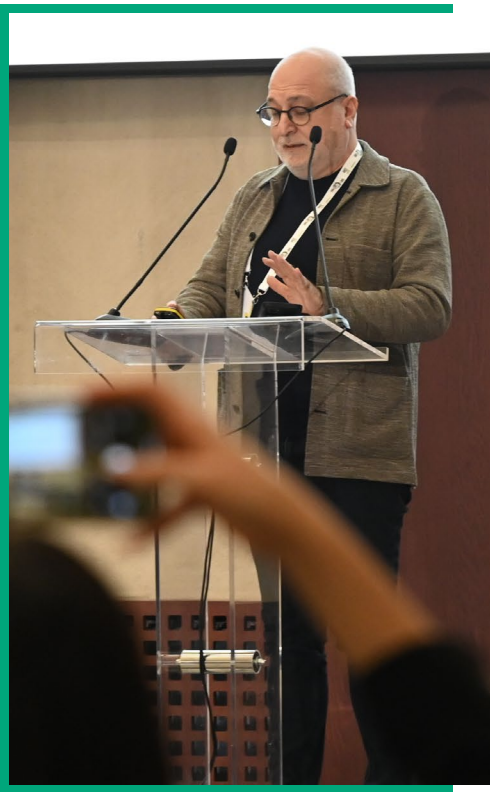
Değişen yeme alışkanları ve beslenmenin hastalıklara etkilerinin ele alındığı konferansta aynı zamanda Gürcistan ve komşu ülkelerde bu alanda hayata geçirilen çalışmalara yönelik iyi uygulama örnekleri de paylaşıldı.

Konferansın konuşmacıları arasında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Nur Baran Aksakal, Bilim Kurulu Üyemiz Dr. Julian Stowell, Macaristan'daki Szeged Üniversitesi'nden Prof. Diána Bánáti, Gürcistan Beslenme Derneği Başkanı Dr. Manana Stanley, Gürcistan'dan Uzman Diyetisyenler Eka Bobokhidze ve Rusudan Gvamichava, İngiltere'den Newcastle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Beslenme Araştırma Merkezi Direktörü Prof. John Mathers ve yine aynı merkezden Oliver Shannon gibi önemli isimler vardı.

İki gün süren konferansın ilk gününde, İngiltere ve Türkiye'de sağlık ve beslenme karşılaştırması ve iyi uygulama örnekleri, Avrupa'daki obezite salgını, yaşa göre protein ihtiyacının belirlenmesi, çocuklarda yetersiz beslenmenin önlenmesi için eğitim programı örnekleri gibi konular ele alınırken, konferansın ikinci gününde ise workshop programlarında tıp alanındaki profesyoneller için bir beslenme müfredatı geliştirme, optimum beslenmeye ulaşmada gıda endüstrisinin rolü gibi konular işlendi.

14. Avrupa Beslenme Konferansı (FENS2023)

14-17 Kasım, Belgrad



Avrupa Beslenme Dernekleri Federasyonu tarafından dört yılda bir gerçekleştirilen Avrupa Beslenme Konferansı bu yıl Sırp Beslenme Derneği ev sahipliğinde Belgrad'da düzenlendi.

Konferansta herkes için dengeli, sürdürülebilir ve yeterli beslenme, bilim ve pratiği yakınlaştırma, sürdürülebilir kalkınma hedefleri ve beslenmeyle ilgili önemli sağlık sorunları konu edildi. İngiltere, ABD, Hollanda, Almanya, Yunanistan'dan alanında uzman akademisyenler görüşlerini paylaştı.

Açılış konuşmaları, sempozyumlar, eğitim atölyeleri, interaktif oturumlar, poster sunumları ve gıda alanında ilgi duyulan sektörlerle tanışma oturumlarının yer aldığı konferansta gıda sektöründen paydaşlara yönelik bir sergi de düzenlendi.

Konferansta, Sabri Ülker Vakfı olarak, EUFIC iş birliği ile ortak bir sempozyum düzenleme imkânı bulduk. **Prof. Dr. Ali Atıf Bir 'The Role of Communication in Enhancing Nutrition Literacy in Türkiye'** isimli sözel sunumu ile sempozyumda Vakfımızı temsilen yer aldı.

Konferansın bilimsel komitesi tarafından poster bildiri olarak kabul alan **'Preliminary findings regarding nutrition information needs among Family Physicians in Turkey: A Pilot Study from Turkey'** başlıklı bildiri büyük ilgi gördü.

Konferansa Türkiye'den katılan tek kurum olan Vakfımızın Genel Sekreteri **Özlem Üliç Çatar**, yaptığı konuşmada,

> ***"AHEF (Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu) iş birliğiyle yürüttüğümüz projemizden sonra iç hastalıkları hekimlerine gerçekleştireceğimiz eğitim programı, toplumu doğru beslenme konusunda bilgilendirme hedefimize bizi bir adım daha yaklaştıracak"*** dedi.



3. Uluslararası Beslenme, Sağlık Okuryazarlığı ve Eğitim Konferansı

8 Aralık, Ankara

Vakfımızın, gıda ve sağlıklı yaşam konularında bilimsel bilginin önemine dikkat çeken çalışmalarından biri olan Uluslararası Beslenme, Sağlık Okuryazarlığı ve Eğitim Konferansı'nın üçüncüsü 8 Aralık'ta Ankara'da gerçekleştirildi.



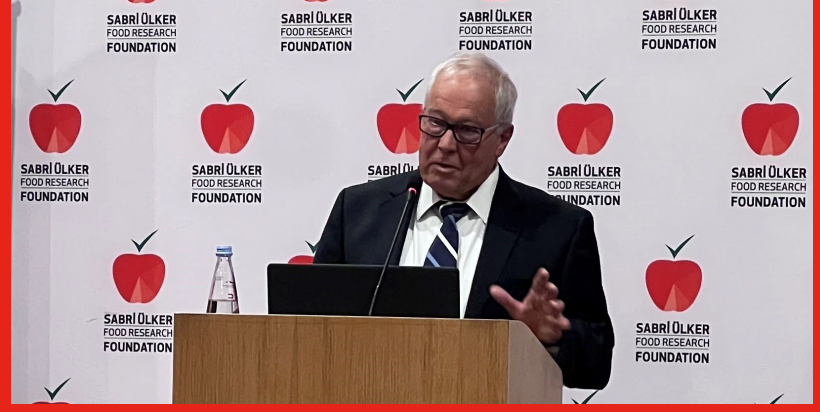
Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nden Prof. Dr. Hünkar Korkmaz ve Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nden Doç. Dr. Mustafa Öztürk'ün katkıları ile gerçekleştirilen konferansa Türkiye'nin yanı sıra ABD, Kanada, Hollanda ve İskoçya'daki üniversitelerden uzmanlar katıldı.

"Eğitim, Sağlık ve Beslenmede Sürdürülebilir Yaklaşımlar" temasıyla ilham verici konular ele alındığı konferansı, beslenme, sağlık ve eğitim alanlarından uzmanların yanı sıra öğrenci, öğretmen ve ebeveynler de ilgiyle takip etti.

Konferans süresince, sürdürülebilir bir gelecek için eğitim vizyonu, okul beslenme programları, teknoloji trendleri, sağlık okuryazarlığı hedefleri, çocukların ruh sağlığı, sürdürülebilir beslenme bağlamında diyetisyenlerin rolü, iklim eğitimi gibi konular detaylı bir ele alındı.

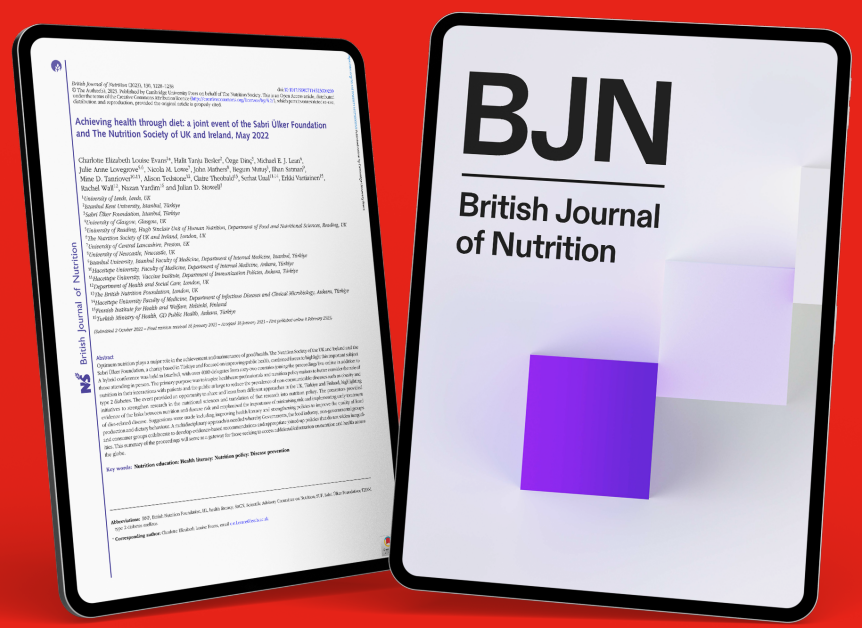
Konferansın Katılımcıları

- **Prof. Dr. Hünkar Korkmaz**
  Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü
- **Doç. Dr. Mustafa Öztürk**
  Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü
- **Prof. Dr. Zehra Büyüktuncer Demirel**
  Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
- **Dr. Ece Varlık Özsoy**
  Akdeniz Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğr. Üyesi
- **Dr. İbrahim Hüseyin Cansever**
  Süleyman Demirel Üniversitesi
- **Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya**
  Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
- **Prof. Dr. Betül Czerkawski**
  ABD'nin Arizona Üniversitesi Uygulamalı Bilim ve Teknoloji Fakültesi
- **Dr. Qudsia Kalsoom**
  İskoçya'nın Dundee Üniversitesi Eğitim Çalışmaları Bölümü
- **Dr. Ellen Field**
  Lakehead Üniversitesi Eğitim Fakültesi
- **Prof. Dr. Felisa Tibbitts**
  Hollanda Utrecht Üniversitesi İnsan Hakları Eğitimi ve UNESCO İnsan Hakları ve Yüksek Öğrenim Bölümü



Konferans özeti British Journal of Nutrition'da

Sağlık için beslenmenin rolünün tartışıldığı Sağlık Profesyonelleri İçin Beslenme Konferansı'nın özetlerinin yer aldığı makale, alanında dünyanın en prestijli yayınlarından biri olan **British Journal of Nutrition**'da yayınlandı.



17. Halk Sağlığı ve Temel Sağlık Hizmetleri Konferansı

Bu yıl 17'ncisi gerçekleştirilen konferansa Vakfımızın Bilim Kurulu Üyesi Prof. F. Nur Baran Aksakal **"A Preliminary Findings Regarding Nutrition Information Needs Among Family Physicians in Turkey"** isimli sözel sunumu ile katıldı ve bu sunum **'En İyi Sunum Ödülü'**ne layık görüldü.



Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi

Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi



Prof. Dr. **Gökhan Hotamışlıgil**

Vakfımızın destekleriyle kurulan Harvard Sabri Ülker Merkezi, bilim dünyasında önemli çalışmalara imza atmış bir kuruluş olarak çalışmalarını sürdürmeye devam ediyor.

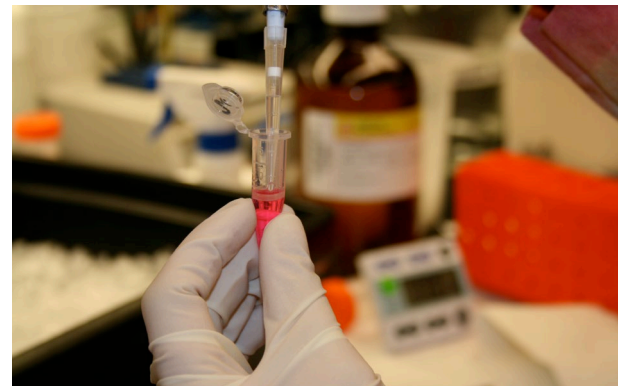
Merkez, bugüne kadar dünyaca ünlü akademisyen ve bilim insanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in liderliğiyle metabolik araştırmalar ve bilimsel çalışmalarıyla birçok hastalığın tedavisine katkı sağlayan buluşlara imza attı, halen de atmayı sürdürüyor.

Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi, metabolizmanın moleküler kontrol mekanizmalarını açığa çıkararak diyabet, obezite ve karaciğer yağlanması gibi hastalıklara yönelik tedavi yöntemlerine yeni kapılar açtı.

Şu an merkezde görev yapan veya yetişmiş birçok Türk ve uluslararası araştırmacı, geleceğin yıldız bilim insanları olarak kabul ediliyor.

Merkezin temel hedefi, metabolik kontrol mekanizmalarının en karmaşık ve zorlu yönlerini açığa çıkarmak... 2021 yılında keşfedilen ve daha önce bilinmeyen kontrol mekanizmaları, obezite, diyabet ve karaciğer hastalığı gibi metabolik rahatsızlıkların tedavisine yönelik önemli gelişmelerin kaynağını oluşturmuştur ve bu çalışmalar dünyanın saygın bilimsel dergilerinde yayınlanmıştır. Merkez, gelecekte bu çalışmaların uygulamaya geçirilmesini hızlandırmak amacıyla hem temel hem de uygulamaya yönelik çalışmalara odaklanmayı hedefliyor.

Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nin bu çalışmaları, bilim dünyasında önemli bir ilerleme kaynağı olmaya devam ediyor.



Sayılarla Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi



Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu

9-10 Mayıs 2023, İstanbul

Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu, Vakfımızın ev sahipliğinde İstanbul Kadir Has Üniversitesi'nde, dünyaca ünlü bilim insanlarının katılımıyla gerçekleştirildi. 2016 yılından bu yana iki yılda bir gerçekleştirilen sempozyumda, sağlık ve hastalık durumlarında ve yaşlanma süreçlerinde metabolizmanın tüm yönlerini araştıran birçok önemli isim bir araya geliyor.



Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil liderliğinde çalışmalarını sürdüren Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi, metabolizmayı moleküler, hücresel ve organizma düzeyinde kontrol eden temel mekanizmaları araştırmayı, bu mekanizmaların obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve yaşlanma gibi kronik metabolik hastalıklarla ilişkisini en üst düzeyde incelemeyi amaçlıyor.

Bu kapsamda birçok önemli çalışma ve buluşu hayata geçiren Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nin çalışmalarına da yer verilen sempozyumda ayrıca Sabri Ülker Bilim Ödülü de sahibini buldu.



Sempozyum Katılımcıları

- **Prof. Rui-Ping Xiao**
  Pekin Üniversitesi
- **Randy Schekman**
  Berkeley Kaliforniya
- **Erika Pearce**
  John Hopkins Üniversitesi
- **James Ntambi**
  Wisconsin Madison Üniversitesi
- **Kathryn Moore**
  New York Üniversitesi
- **Daniel Drucker**
  Toronto Üniversitesi
- **Elvan Böke**
  CRG
- **Helen Hobbs**
  Teksas Üniversitesi
- **Branden Manning**
  Harvard Üniversitesi
- **Mitchell Lazar**
  Pennsylvania Üniversitesi
- **Akiko Iwasaki**
  Yale Üniversitesi
- **Matthew Vander Heiden**
  MIT
- **Barbara Kahn**
  Harvard Üniversitesi
- **Kathryn Wellen**
  Pennsylvania Üniversitesi
- **Baran Ersoy**
  Weill Cornel Medicine
- **Sinem Saka**
  EMBL Heidelberg
- **Tuğçe Aktaş**
  Max Planck Institute





Erika Pearce, Johns Hopkins University



Rui-Ping Xiao, Peking University

2016 yılından bu yana Sabri Ülker Bilim Ödülü'nü alan akademisyenler bir arada...

Gala gecesi kapsamında "Geçmişten Bugüne Sabri Ülker Bilim Ödülü Kazananları" isimli bir de panel düzenlendi. Moderatörlüğünü Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in yaptığı panele, 2016 yılından bu yana Sabri Ülker Bilim Ödülü'nü almaya hak kazanan bilim insanları konuk oldu. Dr. Ebru Erbay, Dr. Ömer Yılmaz ve Dr. Elçin Ünal online olarak bağlanırken; Dr. Elif Nur Fırat Karalar ve Dr. Tamer Önder ise sahnede yer aldı.



Ulusal ve Uluslararası İş Birlikleri

AB PROJELERİ

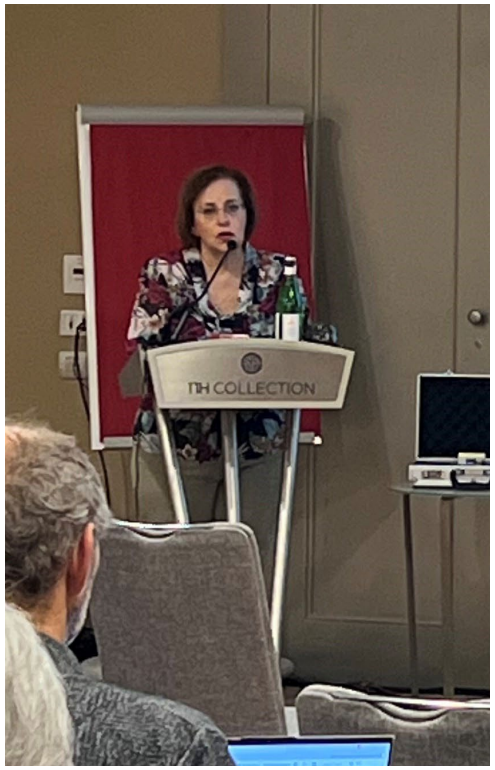
Gıda Sistemlerinin ve Değer Zincirlerinin İyileştirilmesi Etkinliği

21 Eylül, Brüksel

"Gıda Sistemlerinin ve Değer Zincirlerinin İyileştirilmesi (Improving Food Systems and Value Chains)" etkinliği 21 Eylül tarihinde Brüksel'de gerçekleştirildi.

agroBRIDGES projesinin içinde yer alan ve proje yaygınlaştırma faaliyetleri kapsamında gerçekleştirilen etkinlikte, kısa gıda tedarik zincirinin Avrupa ve Türkiye'de desteklenmesi ve üretici ile tüketici arasındaki girdilerin azaltılması için politika önerileri üzerinde duruldu.

Ayrıca iklim dostu tarım uygulamalarını teşvik etmenin önemi de masaya yatırıldı. Proje kapsamında geliştirilen dijital araçların, orta ve uzun vadede tüketicilere doğrudan satış yapan çiftçilerin oranına olumlu katkı sağlaması hedefleniyor.





15 ORTAKLI PROJE

Q-PLAN INTERNATIONAL (Yunanistan) liderliğinde yürütülen proje konsorsiyumu ortakları



Fruit Attraction Fuarı

3-5 Ekim, Madrid

3-5 Ekim tarihlerinde IFEMA Madrid'de gerçekleşen Fruit Attraction fuarında, 12 dijital araçtan oluşan yenilikçi araç kutusu agroBRIDGES tanıtıma sunuldu. Bu dijital aracın kısa gıda tedarik zincirlerine nasıl katkı sunacağının tartışıldığı oturum, fuar katılımcıları tarafından büyük ilgi gördü.



EIT Food Food Educators



"EIT Food Food Educators" projesi kapsamında Türkiye'den yer alacak tek kurum olmanın gururunu yaşıyoruz.

Kick-off toplantısı Bilbao'da gerçekleştirilen proje, sağlıklı ve sürdürülebilir gıda sistemleri hakkında farkındalık yaratmayı ve çocuklara sürdürülebilir beslenme seçimleri yapmaları için gerekli bilgileri sunmayı amaçlıyor.

EIT Food iş birliğiyle hayata geçirilen yeni proje ile Türkiye genelinde 22 ilde 7 milyonun üzerinde öğrenci, öğretmen ve ebeveynin katılımıyla sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme davranışlarını teşvik etmeyi hedefliyoruz. Öğrencilerin araştırma, grup çalışması ve yaratıcılık gibi becerilerini desteklemeyi, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme sistemleri konusundaki farkındalığı artırmayı amaçlayan projede Vakıf olarak yer alarak, sağlıklı ve sürdürülebilir gıda alanına katkıda bulunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Kariyer Günleri

EIT Food'un Food Educators projesi ile birlikte yürütülen Kariyer Günleri kapsamında fabrika ziyareti düzenledik.

Etkinliğe EIT Food-Food Educators projemize dahil okullarımızdan Bahçeşehir Dragos Kampüsü'nden 70 öğrenci danışman öğretmenleri ile katılım sağladı. Pilot tesis ve Ar-Ge merkezi laboratuvarlarındaki atölye çalışmaları, STEM becerilerini sınıf ortamı dışında öğretmek için çeşitli platformlar kullanarak çocuklara kendi yaratıcılıkları hakkında fikir verirken öğrenciler kariyer günleri sayesinde bisküvilerin pişme aşamasını görebildi, hammaddeleri tanıdı ve bir tarif üzerinde çalışma imkânı buldu.



Kariyer Günleri Projesi'nin temel amacı, gıdanın modern yaşamdaki önemi konusunda farkındalık yaratmak ve bunların BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerine ulaşmadaki önemini göstermek olarak belirlenmiştir. Ayrıca; gelecek nesil olan çocuklara ve ergenlere, tarım/su ürünleri yetiştiriciliği, endüstri, akademi ve araştırma ve aynı zamanda girişimcilik alanında desteklenmesi amaçlanmaktadır.



Food Educators projesi kapsamında proje okullar arasında yer alan Bahçeşehir Koleji Dragos Kampüsü ingilizce öğretmenlerine proje materyallerinin tanıtıldığı çalıştay düzenlendi.



agroBRIDGES Final Konferansı

15 Aralık, İstanbul

Üç yıldır Horizon2020 partneri olarak yer aldığımız agroBRIDGES Projesi'nin final konferansı, Vakfımızın ev sahipliğinde, 14-15 Aralık tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleştirildi.



Final konferansında, Avrupa İnovasyon ve Teknoloji Enstitüsü (EIT) başta olmak üzere Avrupa'da ve Türkiye'de tarım alanında faaliyet gösteren kurumların yanı sıra projeye dahil olan 15 ülkenin temsilcileri konuşmacı olarak yer aldı.

Proje kapsamında geliştirilen dijital araçların, orta ve uzun vadede tüketicilere doğrudan satış yapan çiftçilerin oranına olumlu katkı sağlaması hedefleniyor.

Bu araçların, üreticiler ve tüketiciler arasındaki bağlantıların güçlendirilmesinde büyük ve olumlu bir etkiye sahip olması bekleniyor.

Konferansta söz alan Vakfımız Genel Sekreteri **Özlem Üliç Çatar**, projenin, üreticilerin doğrudan



tüketicilerle buluşmasıyla hem kârlarını artırmasını hem de daha bilinçli bir üretim modeli benimsemelerini amaçladığını dile getirdi. Çatar,

> ***"Gıda ve tarım alanında faaliyet gösteren 400'den fazla paydaş bu projeye dahil oldu. Tüketiciye direkt satış yapan çiftçilerin sayısında artış yaşandı. Yaklaşık 150 çiftçi ve paydaş, Sürdürülebilir Gıda Tedarik Zincirleri konusunda eğitim aldı. Projeye katılan çiftçilerin karlılığı ve dolayısıyla gelirlerinde önemli ölçüde artış gözlemlendi"***

diye konuştu.



Proje kapsamında, iletişim partneri olarak yer aldığımız agroBRIDGES'in bir parçası olarak

Nişantaşı Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencileriyle bir araya geldik.

Buluşmada genç şefler, yerel ürünlerle hazırlanan sağlıklı tabaklarda becerilerini sergileme imkânı elde etti. Sürdürülebilir yarınlar için yerel ürünlerin kullanımı konusunda farkındalık sağlamak amacıyla düzenlenen buluşma oldukça verimli geçti.





İletişimde
Sabri Ülker Vakfı

Sabri Ülker Vakfı Yayınları



SABRİ ÜLKER VAKFI YAYINLARI

Herkes OKUSUN Diye

Vakfımızın “Herkes Okusun Diye” hayata geçirdiği Sabri Ülker Vakfı Yayınları, 2023 yılında 1.317.936 kişiye ulaşmayı başardı.

Kuruluşundan bu yana eğitici ve eğlenceli çocuk kitaplarının yanı sıra Akademik ve Popüler Bilim kategorilerinde birçok önemli kitabı okuyucuları ile buluştururken, 2023 yılında da birbirinden önemli yeni kitapları okuyucularının beğenisine sundu.

Sabri Ülker Vakfı Yayınlarının çocuk kategorisindeki yenileri arasında, **“Görsel Dikkati Geliştiren Bir Dolu Etkinlik”, “Aktivitelerle Zekâ Gelişimi”** ve **“Nasıl Sağlıklı Olunur?”** adlı kitaplar bulunuyor. Bilim serisi kitaplarının en yenileri ise; **“Nörogastronomi”, “100 Kimyasal Efsane”, “Son Kullanma Tarihi”** ve **“Yemek Savaşları”**

Sabri Ülker Vakfı Yayınları’nın EN YENİLERİ

ÇOCUKLARA ÖZEL

Görsel Dikkati Geliştiren Bir Dolu Etkinlik

Her sayfası renkli ve eğlenceli Görsel Dikkati Geliştiren Bir Dolu Etkinlik kitabı çocukların hayal dünyası ile yaratıcı düşünce gücünün zenginleşmesine; dikkat, algı ve bellek gibi bilişsel süreçlerinin desteklenmesine olanak sağlıyor.





Sabri Ülker Vakfı Yayınları'nın

EN YENİLERİ

ÇOCUKLARA ÖZEL

Aktivitelerle Zekâ Gelişimi

Eğlenceli ve eğitici aktivitelerin yer aldığı bu seride, **Mantık Kitabı, Dikkat Kitabı, Bulmaca Kitabı** ve **Kavramlar Kitabı** bulunuyor.



Sabri Ülker Vakfı Yayınları'nın

EN YENİLERİ

ÇOCUKLARA ÖZEL

Nasıl Sağlıklı Olunur Serisi

"Nasıl Sağlıklı Olunur?" serisi, eğlenceli bir dille adım adım sağlıklı yaşamı açıklıyor. Seri **Banyo Zamanı: Temiz Olmak, Fırça, Diş İpi ve Çalkalama: Diş ve Dişeti Bakımı, Kalk ve Hareket ET! Aktif Olmak, Vücudu Beslemek: Sağlıklı Beslenme** kitaplarından oluşuyor.

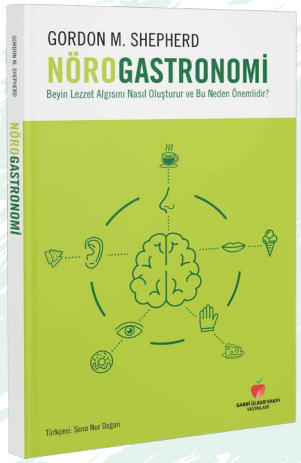


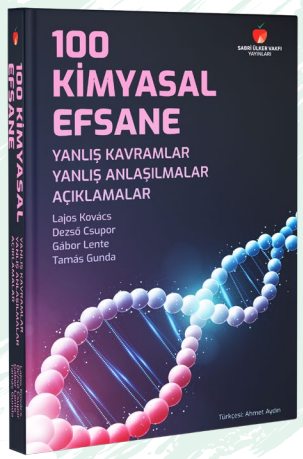
Sabri Ülker Vakfı Yayınları'nın
EN YENİLERİ

BİLİM SERİSİ

Nörogastronomi

Ünlü sinir bilimci Gordon M. Shepherd'ın kitabında, "insan beyni lezzet sistemi" adını verdiği kavramla yeni bir bilimsel alanın temellerini atıyor: Nörogastronomi.





100 Kimyasal Efsane

Gıdaların, ilaçların, doğal afetlerin, çevre sorunlarının, kimyasal maddelerin ve daha birçok konu hakkında çeşitli mitlerin incelendiği kitap, kimyayla ilgili yaygın olarak bilinen ama genelde doğru olmayan yanlış kavramlar ve yanlış anlamaları ele alıyor.

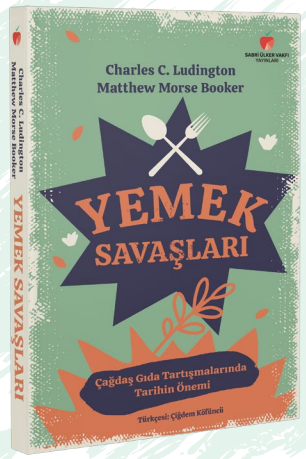
Sabri Ülker Vakfı Yayınları'nın
EN YENİLERİ

BİLİM SERİSİ

Son Kullanma Tarihi

Kitap, hazır yemeklerin neler içerdiğini, sebze ve meyvelerin ömrünü uzatmanın nasıl sağlandığını, gıda işlemede nanoteknolojinin yerini, konunun uzmanı olmayanların da kolayca anlayacağı bir biçimde aktarıyor.





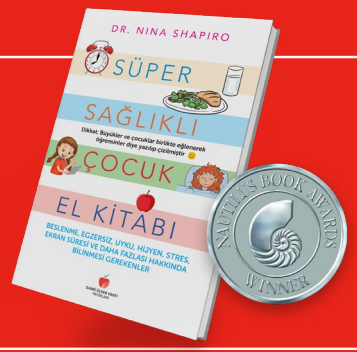
Yemek Savaşları

Yemek Savaşları'nda "Ne yiyoruz? Yediğimiz yiyecekler nereden geliyor ya da nasıl üretiliyor?" gibi hayati soruların yanıtlarının yanı sıra tarım teknolojisinin vaatlerinden lezzet politikasına dek birçok konuda bilgi bulmak mümkün.

2023 yılında Sabri Ülker Vakfı Yayınlarına 4 ÖDÜL

Kurulduğu günden bu yana birçok önemli yayını okuyucuları ile buluşturan Sabri Ülker Vakfı Yayınları, bu yıl da alanının en prestijli ödüllerine layık görüldü.

Sabri Ülker Vakfı Yayınları tarafından yayımlanan **Süper Sağlıklı Çocuk El kitabı, Nautilus Ödülleri**'nden **gümüş madalya** aldı.



İngiltere'nin en prestijli ödülleri arasında yer alan **Best Business Awards**'ta, 2023 yılının **En İyi Kurumsal Sosyal Sorumluluk** ödülünün sahibi "Sabri Ülker Vakfı Yayınları" oldu.

Sabri Ülker Vakfı Yayınları, Türkiye Halkla İlişkiler Derneği (TÜHİD) tarafından her yıl düzenlenen ve bu yıl 21'incisi gerçekleştirilen **Altın Pusula Ödülleri**'nde **"Kurumsal Yayınlar"** kategorisinde ödülün sahibi oldu. İstanbul'da gerçekleştirilen ödül törenine Sabri Ülker Vakfı Başkanı Dr. Talat İçöz, Sabri Ülker Vakfı Genel Sekreteri Özlem Üliç Çatar ve Sabri Ülker Vakfı Yayınları Yayın Danışmanı Prof. Dr. Ali Atıf Bir katıldı.

İletişim Danışmanları Şirketleri Derneği (İDA) tarafından düzenlenen **Prida Ödülleri**'nde **"Kurumsal Yayınlar ve Raporlar"** kategorisinde ödül kazandı.



21. Altın Pusula Ödülleri, "Kurumsal Yayınlar" Kategorisi



Prida Ödülleri, "Kurumsal Yayınlar ve Raporlar" Kategorisi

Türkiye Çocuk Kitabı Okuma Alışkanlıkları Araştırması

Ebeveynleri kitap okuyan çocuklar kitap okuma alışkanlığı kazanmaya daha yatkın

Sabri Ülker Vakfı olarak, günümüzde çocukların kitap okuma alışkanlıklarını analiz etmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirdik.

Türkiye Çocuk Kitabı Okuma Alışkanlıkları Araştırması; çocukların sesli kitap ve e-kitaplara eskiye göre daha çok alışık olduğu ve ailelerin kitap fiyatlarını çok yüksek bulduğu gibi önemli sonuçları ortaya çıkardı.

Sabri Ülker Vakfı Yayınları tarafından FRAM araştırma şirketi tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Türkiye'de 13 farklı ilde yaşları 3 ile 10 arasında değişen çocuklara sahip olan ve 20 ile 55 yaş aralığında olan, kitap okuyan ya da çocuklarına kitap okuyan 309 anne ile görüşüldü. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların büyük bir bölümünün kitap okumayı sevdiği ve ebeveynleri kitap okuyan çocukların kitap okuma alışkanlığı kazanmaya daha yatkın olduğu ortaya çıktı. Ayrıca, sesli kitaplar ve e-kitapların çocuklar arasında yaygın olarak tercih edildiği dikkat çeken sonuçlar arasındaydı.

Araştırma sonuçlarını paylaştığımız basın toplantısına 11 yayın-basın mensubu katılırken, basın toplantısının ardından araştırmanın dikkat çekici sonuçları 26 yazılı, 205 online, 1 televizyon programı olmak üzere 232 haberde yer aldı.

Araştırmanın dikkat çekici sonuçları

26 YAZILI **205 ONLINE** **1 TV**

Toplam 232 haberde yer aldı.



Araştırmanın ortaya koyduğu diğer sonuçlar ise şöyle;

- **Çocukların yüzde 80'i kitap okumaktan keyif alıyor.**

- Ebeveynler de çocuklarına kitap okuyarak kitap sevgisini ve okuma alışkanlığını geliştirmeye çalışıyor. Araştırmaya katılan annelerin %73'ü haftada en az 3 gün çocuklarına kitap okuduklarını belirtiyor.

- Annelerin yüzde 92'si genel olarak kitap okuduğunu belirtirken, %63'ü haftanın en az 3 günü kitap okuyor. 3-5 yaş arası çocuğu olan annelerin %58'i, 6-10 yaş arası çocuğu olanların ise %67'si haftada en az 3 gün çocuklarına kitap okuyor.

- **Kitap okuyan annelerin çocuklarının da kitap okumayı sevdiği görülüyor.**

- 3-5 yaş arası çocukların favorisinin masal, hikâye ve resimli kitaplar olduğu ortaya çıkarken, 6-10 yaş arası çocukların hikâye ve çizgi romanları daha çok sevildiği görülüyor.

- Çocukların %37'si telefon ve tablet üzerinden **e-kitap** okuyor. Ayrıca annelerin %45'i çocuklarına **sesli kitap** dinletiyor. 3-5 yaş arası çocukların %70'i, 6-10 yaş arası çocukların ise %44'ü sesli kitap dinliyor. Çocuklar en çok sesli kitapları

- %81 gibi bir oranla Youtube üzerinden dinliyor.

- Araştırmada çocuklarına kitap alırken %61'lik bir oranla öğretmenlerin ve %51'lik oranda çevrenin tavsiyeleri aileler için en etkili kaynaklar arasında yer alıyor. Kitap alırken sosyal medya ve internet kaynaklarından en az birisini kullanarak araştırma yapanların oranı ise %75.

- Araştırmaya göre kitap alımındaki en temel belirleyici etken fiyat... Ailelerin kitap için ayırdıkları ortalama bütçe aylık 180 TL. Anneler indirim ve kampanyalardan faydalanmak için online alışverişe yönleniyor. Kitap satın alım detaylarına bakıldığında ise kitapların yarısının fiziksel olarak mağazadan satın alındığı, yarısının ise online olarak alındığı belirtiliyor.



Sabri Ülker Sağlıklı Yaşam Merkezi

Sabri Ülker Vakfı olarak sağlıklı bir gelecek için önemli çalışmalara ve organizasyonlara imza atıyoruz.

Toplumun bu konularda daha fazla bilinçlenmesi amacıyla elimizden geleni yapıyoruz. Çatımız altında sağlıklı yaşam ve beslenme konularında çalışma arkadaşlarımızı doğru yönlendirmek ve sorularına yanıt vermek amacıyla "Sağlıklı Yaşam Merkezi"ni kurduk, burada birbirinden önemli çalışmaları hayata geçiriyoruz.

Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde her yıl farklı alanlarda farklı projeler ve organizasyonlar düzenliyoruz. Temel hedefimiz, çalışanlarımızın sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmelerini ve bu bilgiyi günlük yaşamlarında uygulamalarını sağlamak...



SABRİ ÜLKER VAKFI
SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ

2023 yılındaki çalışmaları ile T.C. Sağlık Bakanlığı'nın **"Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri"** sertifikasını almaya hak kazandı.

Bu çerçevede, çalışma arkadaşlarımıza Kurumsal Beslenme Danışmanlığı sağlıyor, beslenme bilgi düzeylerini artırmaya yönelik iç iletişim çalışmaları düzenliyor ve şirket içi sağlıklı yaşam etkinlikleri organize ediyoruz.

Sağlıklı Yaşam Merkezi hem Vakfımızdaki hem de Yıldız Holding'deki tüm çalışanların faydalanabileceği bir kaynak olarak çalışmalarını sürdürüyor.

Merkezimizin ilk hedefi, çalışanların kişiye özel beslenme programları ile sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak ve bu alışkanlıkları sürdürülebilir hale getirmek...

2023 yılında, yaklaşık **1.121** kurumsal beslenme danışmanlığı görüşmesi gerçekleştirdiğimiz Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde, merkeze başvuran danışanların beslenme alışkanlıklarında olumlu değişiklikler oldu.

Günlük **su tüketimi %70** oranında artarken,

fiziksel aktivite yapma oranı ise %21'den **%67**'ye yükseldi!



Sağlıklı Sohbetlere Devam

Vakfımızın her Ramazan'da gerçekleştirdiği Sağlıklı Sohbetler serisi bu sene yine uzman bir diyetisyen ile devam etti.

Yardımcı Doçent Dr. Gamze Şanlı Ak, Ramazan'da sağlığımıza özen göstermenin püf noktalarını paylaşarak, bereketli iftar sofraları için lezzetli tarifler paylaştı.





Sağlıklı Yaşam Günü

Sağlıklı Yaşam Merkezi çatısı altında her yıl sağlıklı yaşam farkındalığı oluşturmak üzere düzenlediğimiz Sağlıklı Yaşam Günü'nün bu yıl 5'incisini 26 Ekim Perşembe günü, 150 çalışma arkadaşımızın katılımıyla gerçekleştirdik.

Etkinlikte diyetisyen Doç. Dr. Gamze Şanlı Ak ve Spor Eğitmeni Halil Kılıç "İş Yerinde Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerilerini" çalışma arkadaşlarımız ile paylaştı.

Etkinlik Doç. Dr. Gamze Şanlı Ak'ın smoothie workshop etkinliği ile tamamlandı ve çalışanlar farklı içeriklerdeki smoothie tariflerini deneyimledi.





2023 Yılı Medya İletişimi

34
BASIN BÜLTENİ

206
YAZILI

2.425
ONLINE YANSIMA

16.172.957
kişiye erişim sağladık.

Yedikleriniz Yüzünden Tatilde Tadınız Kaçmasın

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, beslenen ve zihnen uyumlu, dinlendirici bir tatilin olmazsa olmazının dengeli beslenmekten geçtiğini hatırlatarak tatilde beslenmeye yönelik önemli bilgiler paylaşıyor. Kurulduğu 2009 yılından bugüne, gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru, güncel ve bilimsel bilgiyi aktarmak hedefiyle çalışmalarını sürdüren Sabri Ülker Vakfı, birçoğumuzun tatile çıktığı su dönemlerde dengeli beslenmenin önemine dikkat çekiyor.

Kendimizi açık bölümlerin cazibesine kaptırıp hiç hareket etmeden geçirdiğimiz günlerin pişmanlığa dönüşebileceğini hatırlatan Sabri Ülker Vakfı, sağlık sorunları yaşamadan tatil gibi bir tatil geçirmek isteyenlere altın değerinde öneriler bulunuyor Henkir tatile çıkmadıysanız o gün gelene kadar gün içinde toplam 6-8 bardak içmeye özen gösterin. Kahvaltıda süt, peynir veya yumurta, taze sebze ve meyveler ile tam tahıllı ekmek ile dengeli bir tabak oluşturun. Arzu ederseniz yoğurt, yulaf, keten tohumu ve meyve karışımı da tüketebilirsiniz. Yağ ve tuz içeriği yüksek kahvaltılık ürünlerden kaçınmanız. Öğle ve akşam yemeğinde bol sebzeler, sebze yemekleri, et-balık-tavuk-peynir ile zenginleştirilmiş salatalar veya çorba et-balık-tavuk tüketebilirsiniz. Ayrıca yemeklerin yanında yoğurt, ayran veya cacığa da yer verebilirsiniz. Yemeğinizi 1-2 dilim tam tahıllı ekmekle tüketebilirsiniz.

Ara öğünlerde kuru veya taze meyvelere yer verin yanında yoğurt ayetbilir veya süt içebilirsiniz. Gün içinde atığınız adım sayısını takip edin. Eğer 10 bin adımı alışmadıysanız hemen spor ayakkabılarınızı giyin ve hedefe ulaşana kadar yolunuzdan dönmeyin! Her gün 10 bin adım atmaya gayret edin. Bu hedefe ek olarak yapacağınız çeşitli egzersizlerle de aktivitenizi arttırabilirsiniz. Tatilde otellerin çeşit çeşit yiyecek ve içecekle dolu açık büfeleri fazla porsiyon tüketimine neden olabiliyor.. Bu alberiye kaçırmadan akşam besin ve içecek tüketiminden kaçınmanın en ideal yolu ise porsiyon ölçülerini ayarlayabilmekten geçiyor. Sürekli gelen her şeyi aynı anda tüketmek yerine tüketmek istediğiniz yiyecek ve içecekleri farklı günlere yayarak kontrolü sağlayabilirsiniz. Örneğin her akşam yemeğin tatlıyla bitmesk yerine bir akşam meyve, bir akşam dondurma tüketebilir veya meyve suyu içebilirsiniz.



Hamur işi tatilin yerine sütlü veya meyve tatlıların tercih edebilirsiniz. Öğle ve akşam, ana yemeklerden bir önce sebze yemeği veya salata tercih edebilir. Balık, kırmızı et, tavuk ve hindi olacak şekilde et tüketimini de çeşitlendirebilirsiniz. ve mineral kaybının yerine koymak önemlidir. Bu nedenle günde en az 2- 2,5 litre su içmeye, hatta güneş altındayken sürekli yanınızda su molası vermeye çıkmaya özen gösterin. Limonla ve nane ilave edilmiş maden suyu da iyidir. Bor, magnezyum, soyum, potasyum gibi mineral ve elektrolit dengesini korumaya yardımcı olur. Yazmen, hem serinleyerek keyif almanız hem de enerji harcamanızı attırmanızı sağlayan bir aktivitedir. Yazmeye ek olarak su topu, su tenisi veya plaj voleybolu gibi aktiviteler de yapabilirsiniz. Akşam yemeklerinden sonra tempolu yürüyüşlere de zaman ayırabilirsiniz. Türk gıda sektörünün dayanı Sabri Ülker ansınla kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana toplumu sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile iş birliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Genç yeteneklerden bayrama özel tarifler

Sabri Ülker Vakfı'nın yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunmak hedefiyle hayata geçirdiği Yemekte Denge Mutfağı, çeşitli besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan lezzetli, besleyici ve pratik tariflere yer veriyor.

Rukiye SELÇUK



Sabri Ülker Vakfı'nın yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunmak hedefiyle hayata geçirdiği Yemekte Denge Mutfağı, çeşitli besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan lezzetli, besleyici ve pratik tariflere yer veriyor. Vakıf, bu yıl Yemekte Denge Mutfağı'nın yeni tarifleriyle zenginleştirmek için İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü ile önemli bir iş birliğine imza attı. Türk mutfağının geleneksel tariflerini, Gastronomi bölümü 3. ve 4. Sınıfta eğitimlerine devam eden genç ve yetenekli şef adaylarına yeniden yorumlattı. Projede yer alan öğrenciler, proje için özel olarak birbirinden yetenekli ve odağına geleneksel lezzetleri alan gençler arasından seçilerek belirlendi.

Yemekte Denge Mutfağı, "Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifleri sloganıyla sunulan bu tariflerle, takipçilerine birbirinden farklı besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan yeni lezzetlerle tanışma fırsatı sunarken sofralara da renk ve çeşit katıyor. Birbirinden lezzetli 12 tarif videosu, Sabri Ülker Vakfı YouTube adresinde yıl boyunca yayınlanacak. İşte Kurban Bayramına özel "Genç Şeflerden Sağlıklı Tariflerinden sofraları şenlendirecek lezzetli ve dengeli tarifl erden bazıları:

İncikli Firikli Pazı Bohçası Malzemeler
2 adet kuzu incik
1 adet parasa
1 adet havuç
1 adet kereviz
1 tatlı kaşığı (15 gram) domates salçası

Bulgur pilavı için
1 küçük boy (50 gram) kuru soğan
1 yemek kaşığı ayçicek yağı
2,5 yemek kaşığı (50 gram) firik bulguru
1 çay bardağı (75 gram) pilavlık bulgur
Yarım orta boy (50 gram) nar
2 avuç (50 gram) Antep fıstığı
Karabiber
Dış kaplama için
2 demet pazı

Hazırlanışı

Pazıyı kaynamış suya dikkatle batırın, ezmeden yumuşatın. İncikleri az yağda mühürleyin. Parasa, kereviz ve havucu doğrayıp mühürleme yaptığınız tencereede salça ile soteleyin. Ardından 7 bardak su (1,5 litre) ekleyin, kapağı bir alüminyum folyoyla sıkıca kapatıp 1,5 - 2 saat kısık ateşte pişirin. Etlerin kemikten ayrılmış olmasına dikkat edin. Pişen etleri küçük parçalar halinde didin. Etleri pişirdiğiniz fırın kabında biriken suyu süzüp yarısı pilav, diğer yarısı da yemeğin sosu olarak kullanmak için ayırın.Soğanlar minik küpler halinde doğrayıp ay çiçek yağında renk almadan soteleyin. Bulguru ekleyin ve sotelemeye devam edin. Ardından ayırdığınız suyu ekleyip pişmeye bırakın. (Toplam 125 gr (firik bulguru+normal bulgurun toplam miktarı) bulgur için 1 su bardağı (200 ml) su gerekir.) Pilav pişikten sonra didilmiş etle karıştırıp Antep fıstığı, nar taneleri ve baharatı ekleyin.Haşlanmış pazının damarlı kısımlarını ayırıp içine uygun miktarda etli karışımı ekleyin ve bohça biçiminde sarın. Bütün pazı bohçalarını ters çevirip buharda pişirin. Sos olarak kullanmak üzere ayırdığınız yemeğin suyunu 1 tatlı kaşığı kadar nişastayla bağlayın. Ardından bohçaların üzerine dökerek sıcak olarak servis edin. Afiyet olsun.

Fesleğenli Patlıcan Sarması
Malzemeler
2 adet bostan patlıcan
1 kilogram domates
350 gram kıyma
1 yemek kaşığı (35 gram) domates salçası
20 gram biber salçası
1 büyük boy (200 gram) kuru soğan
2 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 dal fesleğen
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber
Pişirmek için zeytinyağı

Hazırlanışı

Bostan patlıcanları dikine, yarım santim kalınlığında dilimleyip yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye dizin. Patlıcanları bir fırça yardımıyla hafifçe yağlayın, üzerlerine tuz ve karabiber serpin. Ardından 180 derecede iki yanı da pişecek şekilde fırınlayın. Domatesleri rendeleyin. Soğanı ince doğrayıp 3 yemek kaşığı yağ ile sarartın. Sonra sarımsak ve salçaları ekleyin, kıymayı koyup soteleyin. Pişen kıymaya harcı ateşten alın. Karabiber ve ince kıyılmış maydanozu ekleyin. Fırınlanmış patlıcan dilimlerinin geniş kısmına 1 kaşık kadar kıymalı iç ve iri fesleğen parçaları koyarak rulo yapın ve fırın kabına yerleştirin. Bütün patlıcanları sardıktan sonra rendelenmiş domatesi eşit olarak patlıcanların üzerine paylaştırın ve önceden ısıtılmış fırında, 180 derecede 10 dakika pişirin. Üzerine ince kıyılmış taze fesleğen yaprakları ekleyerek servis edin. Afiyet olsun.

Obeziteye ve diyabete karşı doktorlara eğitim





GÜRKAN AKGÜNEŞ Belgrad

Hastalıkların beslenmeyle ilişkisine dair 9 bin aile hekimine yönelik eğitim seminerleri gerçekleştiren Sabri Ülker Vakfı, obezite ve diyabete karşı, iç hastalıkları uzmanları için eğitim programı düzenleneceğini duyurdu. Avrupa Beslenme Dernekleri Federasyonu'nun Sırbistan'ın başkenti Belgrad'da gerçekleştirdiği 14. Avrupa Beslenme Konferansı'nda hastalıkların beslenmeyle ilişkisi masaya yatırıldı.

9 bin aile hekimi

Sağlıklı yaşamda beslenmenin rolü, yeni gıdalar, obeziteyi önlemeye yönelik yaklaşımlar, probiyotikler, vitaminler ve gıda takviyeleri gibi konularda akademisyenlerin sunumlar yaptığı konferanstа, toplumun beslenme konusunda doğru bilgilendirilmesi gerekliliğine de vurgu yapıldı.

Konferansa katılan Sabri Ülker Vakfı Genel Sekreteri Özlem Üliç Çatar da, sağlıklı beslenmeye dair bilimsel bilgileri toplumun her kesimine ulaştırmak için, toplumun en çok danıştığı kesim olan doktorlara yönelik beslenme eğitimi düzenlediklerini kaydetti. Proje kapsamında ilk olarak Aile Hekimleri Federasyonu'yla iş birliği yaparak 9 bin aile hekimine ulaştıklarını anlatan Çatar, "İlk aşamada toplumla bire bir temas kuran aile hekimlerine yönelik çalışma yaptık. Projenin ikinci adımında ise iç hastalıkları uzman hekimlerine yönelik eğitim programı başlatıyoruz" ifadelerini kullandı.

Bilgi kirliliği!

Vakfın Bilim Kurulu üyesi Prof. Dr. Nur Baran Aksakal da, "Obezite gibi kronik hastalıklar beslenmeden kaynaklanıyor ve beslenmeye ilişkin çok ciddi bilgi kirliliği yaşanıyor. Toplumun doğru bilgi için danışabileceği bir otorite olmalı. Bunun en doğru adresi de doktorlar" dedi.

Hekimlere beslenme eğitimi



Beslenme kavramı, dünya ve Türkiye'de çok özel durumlar haricinde tıp müfredatının bir parçası değil. Hekimlerin genel olarak sağlıklı beslenme ve özel hastalık durumlarında eğitim aldığını belirten Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nur Baran Aksakal, "Tıp müfredatında kapsanması gereken konu yükü oldukça fazla. Mezuniyet sonrası dönemde de bu konuda eğitimler neredeyse hiç yok" dedi.

ONCE 'ZARAR VERME' İLKESİ

Takviye besin elementlerinin sadece ihtiyaç durumunda kişiye özel seçilerek ve gerekli dozda uygulanması gerektiğini anlatan Aksakal, "Yani D vitamini eksikliğiniz varsa D vitamini, Folik asit eksikliğiniz varsa folik asit, demir eksikliği aneminiz varsa demir size uygun doz ve formda verilir. Bu takviyeler herkese uyacak şekilde ve dozda üretilmez. Azlığı gibi gereksiz kullanımı da sağlığı tehlikeye sokar. Hekimler bunu bildikleri için önce gerekli testleri yaparak eksikliği saptar, ardından tedaviyi düzenler. Ayrıca güncel kür ya da destek tedavi için önerilen ürünlerde yeterli araştırma da çoğunlukla çok az ya da hiç yok. Böyle bir durumda hekimler güvenli tarafta dururlar "önce zarar verme" ilkesiyle hareket ederler" ifadelerini kullandı. Takviye besin elementi şemsiyesi altındaki binlerce ürüne işaret eden Aksakal, şu ifadelerini kullandı: "Hangi besin vitamin ve mineral açısından zengin, hangi ürün ne miktarda ne içeriyor çok detaylı incelemek gerekiyor. Hekimler toplumda bu alanda bilgi düzeyi en yüksek grup arasında M ayrıntısını bilmedikleri alanda yetersiz olduklarını açıkça ifade edebiliyorlar ki bu da bilimin gereği. Tıp eğitimleri boyunca bu çeşitlilikte bir içerik eğitim müfredatında da yer almıyor. Bu alanda da kendilerine geliştirecekleri eğitim programı yok ya da sınırlı. Tam da buradaki ihtiyaçtan yola çıkarak Aile Hekimi Dernekleri Federasyonu (AHEF) ve Sabri Ülker Vakfı iş birliği ile bir beslenme eğitim programı hazırladık aile hekimlerimize sunarak başladık. Devamını getirmek istiyoruz"

Takviye gıdalar yeterince bilinmiyor

Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu, doktorların eğitim ihtiyacını belirleme anketi çarpıcı sonuçları ortaya koydu. Çalışma süresi ortalama 15 yıl olan bin 308 hekimin online olarak katıldığı ankete göre, hekimlerin yüzde 24'ü vitamin, mineral gibi takviye besinlerin kullanım alanları konusunda bilgi düzeyini yeterli bulmuyor. Aynı soruya evet diyenlerin oranı yüzde 13'te kalırken, kısmen diyenlerin oranı ise yüzde 63 oldu. Hastaların beslenme ile ilgili sorularına yanıt verirken kendi yeterli hisseden hekimlerin oranı yüzde 27 olurken, bu soruya yüzde 18'i hayır cevabı verdi. Hekimlerin yüzde 55'i ise kendini kısmen yeterli hissediyor. Aynı anket, hekimlerin hastalarına yönelik takviye besin elementi önerip önermediğini de masaya yatırdı. Bu soruya hekimlerin yüzde 14'ü Evet her zaman yanıtı verirken, yüzde 77'si ise soruyu evet bazen şeklinde yanıtladı. Hekimlerin yüzde 9'u ise takviye önerisinde bulunmadığını belirtti. Söz konusu ankete göre, aile hekimleri yüzde 26.8 oranında vitamin takviyeleri, yüzde 23.3 mineral takviyeleri, yüzde 23.4 destek besin tedavileri ve yüzde 23.8'i ise takviye gıdalarla ilgili eğitim almak istiyor.



9 bin hekime beslenme eğitimi

Kronik hastalıkların tedavisinde doğru beslenme hayatı önem taşıyor. **Sabri Ülker Vakfı'nın girişimleriyle 9 bin aile hekimine beslenme eğitimi** verildiğini anlatan Gazi Üniversitesi'nden Prof. Nur Aksakal, bu sayede hastalara daha bilinçli yönlendirme yapıldığını anlattı.

Türkiye'de beslenme bilinci çalışmalarıyla öne çıkan Sabri Ülker Vakfı, Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu'nun (AHEF) iş birliğiyle önemli bir projeye imza attı. Ülkemizde ilk kez gerçekleştirilen projeyle 9 bin aile hekimine beslenme eğitimi verildi. Projenin detaylarını anlatan Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Nur Baran Aksakal, "Toplum sağlığı açısından önem taşıyan çevresel unsurların başında beslenme geliyor. Diyabet, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve kolesterol gibi yaygın kronik hastalığın tedavisinde doğru beslenme kilit rol oynuyor. Bu hedefle, Sabri Ülker Vakfı desteği ve AHEF iş birliğiyle hayata geçirilen Aile Hekimlerine Yönelik Beslenme ve Beslenme İletişimi programıyla Türkiye genelinde 9 bine yakın aile hekimine kilo kontrolü yaklaşımları, besin takviyelerinin hastalıklarla etkileşimleri, vitamin takviyeleri gibi alanlarda ücretsiz eğitim verdik" dedi.

İÇ HASTALIKLARI UZMANLARINA DA EĞİTİM

Aile hekimleriyle başlayan projenin yeni bir aşamaya evrildiğini ifade eden Sabri Ülker Vakfı Genel Sekreteri Özlem Üliç Çatar ise, yeni aşamada iç hastalıkları uzmanlarına ulaşıp onlara da bu alanda destekleyici eğitim vereceklerini açıkladı.

AYŞİKE ERKOĞLU - BELGRAD

Faydalı Bilgiler

Ne yediğin kadar, nasıl pişirdiğin de önemli



Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, tüketiğimiz besinler kadar besinleri nasıl pişirdiğimize de sağlığımızı etkilediğini hatırlatarak doğru pişirme tekniklerine dair ipuçları paylaşıyor.

Kurulduğu 2009 yılından bugüne, gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru, güncel ve bilimsel bilgiyi aktarmak hedefiyle çalışmalarını sürdüren Sabri Ülker Vakfı, dengeli ve yeterli beslenme kadar yediklerimizi nasıl pişirdiğimizin de büyük önem taşıdığına dikkat çekiyor. Vakıf, pişirme tekniklerine ilişkin bilimsel bilgiler veriyor.

Doğru pişirme yöntemi lezzeti artırıyor

Besinlerimizi uygun yapılırsa, mangalda pişirirken birkaç basit işleme ve pişirme yöntemine dikkat ederek hem lezzetini arttırabilir hem de besin öğesi kayıplarını en aza indirebilirsiniz. Et pişirirken ya da sigara pişirirken aşırı kavrurup kömürleştirmemek, ekmeği ya da diğer nişasta içeren besinleri yakmamak, temiz yağ kullanmak gibi önlemler besinlerin hem lezzetini artırır hem de besin öğesi kaybını en aza indirir.

Et Pişirirken Dikkat

Kırmızı eti, tavuk ya da balığı aşırı nokktarda pişirmek sağlığa olumsuz etkileri bulunan ve kasaca HCA denen heterosiklik aminler gibi zararlı olma potansiyeli olan maddelerin oluşumuna neden olabiliyor. Etinizin lezzetli ve güvenli olması için;

Etin ızgarada kalma süresini kontrol edin.: Etin sıcaklığını ölçmek için bir termometre kullanabilirsiniz, bu sayede et istenen sıcaklığa ulaştığında ızgaradan üzerinden alabilirsiniz.

Eti marine edin: Eti çeşitli soslarda, marine etmek zararlı bileşenlerin oluşmasını engelleyebilir ve bu bileşenlerden korunmada yararlı olabilir.

Yanmış eti tüketmeyin: Etin fazla yanmış kısımlarını tüketmemeye özen gösterin.

Aynı yağı birden çok kez kullanmayın

Yemeklerinizi daha önceden kullanılmış olan yağlarda pişirmek sadece yemeğin tadını etkilemez, aynı zamanda potansiyel aromatik hidrokarbonlar (PAH)adı verilen kimyasalların oluşmasına da yol açar. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA), bu bileşiklerin sağlık için olumsuz etkileri bulunduğuna dikkat çekiyor ve bu nedenle yemekleri pişirirken mutlaka temiz yağ kullanılmasını öneriyor..

RAMAZAN AYINDA SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN ÖNERİLER



Ramazan ayında beslenme düzeni değişiyor, ana öğün sayısı ikiye düşüyor, açlık süresi uzuyor. Peki Ramazan ayı süresince ve Ramazan Bayramı'nda dengeyi kurabilmek, mevcut sağlık durumunu korumak için nasıl beslenmeli, elere dikkat edilmeli? Beslenme ve sağlıklı yaşam alanlarında bilimsel bilgileri kamuoyuna taşıyan Sabri Ülker Vakfı önerilerini paylaşıyor.

Sağlıklı beslenmede eğitim şart





Obezite küresel bir sağlık sorunu haline geldi. Belgrat'taki Avrupa Beslenme Kongresi'nde beslenme alarmı verildi. Türkiye ise kongrede beslenme eğitimindeki örnek projeleriyle ilgi odağı oldu.

Avrupa Beslenme Dernekleri Federasyonu (FENS) tarafından dört yılda bir düzenlenen Avrupa Beslenme Konferansı bu yıl Sırp Beslenme Derneği ev sahipliğinde Belgrat'ta düzenlendi. Beslenme ve sağlık alanında dünyanın pek çok ülkesinden akademisyen ve uzman konferansta bir araya geldi. Beslenmeyle ilgili önemli sağlık sorunlarının ele alındığı konferansta İngiltere, ABD, Hollanda, Almanya, Yunanistan gibi ülkelerden uzmanlar görüşlerini paylaştı. Sabri Ülker Vakfı, konferansa Türkiye'den katılan tek kurum oldu ve örnek projelerini paylaştı. Ben de konferansa katılarak, Avrupa'nın beslenmede verdiği sınava tanıklık ettim.

ÖRNEK PROJELER

Vakfın Genel Sekreteri Özlem Üliç Çatar, "14. Avrupa Beslenme Konferansı'nda dünyadan farklı örnekleri dinledik, yeni dönem yol haritamızı şekillendirirken onlardan ilham alma fırsatı yakaladık. Bizler de projelerimizi anlattık. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle 22 ilde devam eden 'Yemekte Denge Eğitim Projesi'yle ilköğretim çağındaki çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmelerini amaçlıyoruz. Kaliteli, sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek için dengeli beslenmek gerekiyor. Bu alışkanlığı küçük yaşlarda edinmek de sağlıklı nesiller yetişmesine katkı sağlıyor. Ayrıca Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu'nun (AHEF) iş birliğiyle yürüttüğümüz aile hekimlerine yönelik 'Beslenme ve Beslenme İletişimi' programı kapsamında yeni bir adım atarak iç hastalıkları uzman hekimlerini de eğitimlere dahil ediyoruz" dedi.

ŞÖHRET İÇİN TOPLUM SAĞLIĞINI KÖTÜ ETKİLİYORLAR

PROF. Dr. Nur Baran Aksakal, sosyal medya üzerinden hastalıklar kullanılarak yapılan ürün pazarlamalarının toplum sağlığını kötü etkilediğini söyleyerek, şöyle dedi: "İnternet ortamında ulaşılabilen bilgilerin yüzde 95'ten fazlasının kişiler tarafından üretildiğini biliyoruz. Bu kişiler kendi çıkarları için bu bilgileri çarpıtabiliyor ya da uygunsuz şekillerde endikasyon vererek 'Hastalığınıza iyi gelecek, bu ürünleri kullanın, diyabet ilaçlarına kullanmanıza gerek kalmayacak ya da bir haftada kilo vereceksiniz' gibi birtakım hedefler koyarak bu bilgileri çarpıtıyor. Özellikle hastalık endikasyonu verilerek paylaşıldıysa, asıl tedavilerini negatif etkileyebilecek şeyler oluyor. Mesela rutin tedavisini ilacını bırakarak bu ürüne yöneliyor ya da o ilaçları kesmiyor ama onların yanında kullanmaya başlıyor. Mevcut sağlığı kötüye gidebiliyor, ilaç etkileşimleri de ortaya çıkabiliyor. Toplum sağlığı etkileniyor. Bu tür durumlarda birincisi kaynak nedir ona bakılmalı. İkincisi, bu kişi hangi alanda çalışıyor... Üçüncüsü başka bir çıkarı da olabiliyor. Bu kişiler sadece bazen şöhret için bu işi yapabiliyor. Dördüncüsü ise bunu kim söylüyor ona da bakmak lazım."

SAĞLIĞIN İNFLUENCER'I OLUR MU?

PROF. Dr. Aksakal, 'Sağlığın influenceri olur mu?' sorusuna ise şu yanıtı verdi: "Bir şey öyle kısa sürede bir şey vaat ediyorsa çok güvenli olmadığını düşünmeniz gerekir. Bir hastalık toplumda ne kadar çok görülüyor, ne kadar çok insanı etkiliyorsa, bu tip mesajların ulaştığı grup da o kadar artıyor. Aslında bizim beslenme uzmanlarımızın ve kronik hastalıkları izleyen hekimlerimizin influencerlık yapması gerekir bu alanda. Kendileri yapamıyorsa influencerlara ulaşmaları lazım. Sözü dinlenen, takip edilen, rol model alınan insanlara ulaşıp onlara doğru bilgileri iletmek de önemli."

DOĞRU BESLENME HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

VAKFIN Bilim Kurulu Üyesi ve Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Nur Baran Aksakal, toplum sağlığı açısından önem taşıyan çevresel unsurların başında beslenmenin geldiğini belirterek "Bugün diyabet, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve kolesterol gibi toplumumuzda yaygın şekilde görülen pek çok rahatsızlığın tedavisinin doğru beslenme ile desteklenmesi hayati önem taşıyor" dedi.

'20 BİN AİLE HEKİMİNE BESLENME EĞİTİMİ VERDİK'

Prof. Dr. Aksakal, AHEF iş birliğiyle hayata geçirilen 'Aile Hekimlerine Yönelik Beslenme ve Beslenme İletişimi' programı kapsamında, Türkiye genelinde 26 bin aile hekimini hedef alan projede 20 bin aile hekimine ulaştıklarını söyledi. Prof. Dr. Aksakal "Aile hekimlerimize kilo kontrolü yaklaşımları, besin takviyelerinin hastalıklarla etkileşimleri, vitamin takviyeleri gibi alanlarda ücretsiz eğitimler verdik. Hekimlere besin ve besin takviyelerinin hastalık varlığında nasıl sunulabileceği konusunda bilgiler verdik" dedi.

'SIRADA 12 BİN İÇ HASTALIKLARI UZMANI VAR'

Şimdi de projenin yeni bir aşamasını hayata geçireceklerini belirten Prof. Dr. Aksakal, "İç hastalıkları uzmanlarına bu alanda benzer eğitim vermeye başlıyoruz. 12 bin iç hastalıkları uzmanımız var. Hedefimiz Türkiye genelinde iç hastalıkları uzmanlarına ulaşıp onların hastalarıyla beslenme takviyeleri beslenme ve ilaç etkileşimleri gibi alanlarda destekleyici bilgiler paylaşabilmelerini sağlamak" dedi.





gul.kireklo@sabah.com.tr

GÜL KİREKLO İLE SAĞLIKLI YAŞAM

BESLENME ALARMI

SAĞLIKLI BESLENMEDE EĞİTİM ŞART

Obezite küresel bir sağlık sorunu haline geldi. Belgrat'taki Avrupa Beslenme Kongresi'nde beslenme alarmı verildi. Türkiye ise kongrede beslenme eğitimindeki örnek projeleriyle ilgi odağı oldu

DOĞRU BESLENME HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

ŞÖHRET İÇİN TOPLUM SAĞLIĞINI KÖTÜ ETKİLİYORLAR

SAĞLIĞIN İNFLUENCER'I OLUR MU?

Kışın su içmeyi ihmal etmeyin!



Kış mevsiminin gelmesiyle birlikte pek çoğumuzun yaşam tarzı, beslenme ve su tüketim alışkanlıkları da değişiyor. Ancak mevsim ne olursa olsun sağlığımızı korumak için yeterli miktarda su tüketmeye özen göstermek gerekiyor. Sabri Ülker Vakfı, suyun vücudumuz için hayati önem taşıdığını hatırlatarak, kış ayarında su tüketiminin ihmal edilmemesi gerektiğinin altını çiziyor.Su, vücudun tüm fonksiyonları için gereklidir. Vücudun yüzde 60'ının su olduğunu düşünürsek yeterli miktarda su içilmediğinde, öncelikle konsantrasyonda bozulma, yorgunluk, halsizlik, enerji düşüklüğü görülürken, ilerlediğinde karaciğer ve böbrek fonksiyonlarında bozulmalar; bu da uzun vadede ciddi hastalıklara sebep olabilmektedir.Yetişkin sağlıklı, fiziksel aktivitesi düşük bir birey günlük 6-8 su bardağı 2-2,5 litre su içmelidir. İklim koşulları, ortam sıcaklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve vücuttan atılan su miktarına bağlı olarak her bireyin su ihtiyacı farklıdır. Yeterli miktarda su tüketmediğinizi düşünüyorsanız susama hissini beklemeden gün içinde su tüketmeye özen gösterin. Çay ve kahvenin suyun yerine geçmediğini unutmayın ve kafein içeren içeceklerin aşırı tüketiminin vücuttan su atımına yol açtığını göz önünde bulundurarak, çay ve kahve tüketimini ılımlı düzeyde tutup aynı oranda su tüketmeye özen gösterin.

»AB Haber Merkezi

Dünyanın En Büyük Üçüncü Ülkesi İsraf



Sürdürülebilir Kalkınma Amacı 2

Açlığı bitirmek, gıda güvenliğine ve iyi beslenmeye ulaşmak ve sürdürülebilir tarımı desteklemek

BM Çevre Programı'nın 2021'de yayınladığı Gıda İsrafı İndeks Raporu'na göre, Türkiye'deki evsel gıda atığının yılda 7 milyon 762 bin 575 tonu bulduğu tahmin ediliyor. Bu oran kişi başı yılda 93 kg olarak belirtiliyor.

Dünyada yılda yaklaşık 931 milyon ton gıda atığı oluşuyor. Bu atıkların yüzde 61'i evlerden, yüzde 26'sı restoranlardan ve yüzde 13'ü de perakende sektöründeki kullanımlardan kaynaklanıyor. Gıda israfının tek başına, küresel sera gazı salınımının yaklaşık yüzde 8-10'unu oluşturduğu biliniyor. İnsan tüketimi için üretilen tüm gıdaların üçte biri atık haline gelirken, yiyecekler israf edildiğinden dolayı aynı zamanda sera gazı salınımı da ortaya çıkıyor. Pek çoğumuzun, farkında bile olmadan yaptığı gıda israfı, geleceğe ve sürdürülebilir bir yaşamın kaynaklarına yönelik israfın habercisi konumunda yer alıyor. 2021 Birleşmiş Milletler (BM) Gıda İsrafı Raporu verilerine göre; Türkiye'de her yıl 7,7 milyon ton yiyecek çöpe atılıyor. Kişi başına en fazla gıda israfının yapıldığı ülkeler arasında Türkiye üst sıralarda yer alıyor. Gıda israfı bir ülke olarak kabul edilirse, sera gazı salınımında Çin ve ABD'den sonra dünyanın en büyük üçüncü ülkesi konumunda olurdu. Son verilere göre, dünyada yaklaşık 931 milyon ton gıda atığı oluşuyor.

Avrupa'da ise yılda yaklaşık 88 milyon ton gıda atığı oluşuyor. Bu, kişi başı 174 kilogram atık, 143 milyar euro'ya ya da 170 milyon ton karbondioksite eşdeğer oluyor. Tahminler, Avrupa ülkelerinde her yıl üretilen 88 milyon ton gıda atığının yüzde 10'unun tarih etiketlemesiyle bağlantılı olduğunu gösteriyor. Tüketicilerin yüzde 53'ü 'tavsiye edilen tüketim tarihi', yüzde 60'ı 'son kullanma tarihi' etiketinin anlamını bilmiyor.

ÜÇ EKMEKTEN BİRİ ÇÖPTE

Toprak mahsulleri ofisinin yürüttüğü araştırma sonucuna göre, 2012 yılı itibarıyla ülkemizde günde 1.486 ton, yılda 543 bin ton ekmek israf ediliyor. Araştırmaya göre, ekmeği paket olarak alanlar (yüzde 65), adet olarak satın alanlara (yüzde 50) göre daha fazla ekmek israf ediyor



ÖZLEM ÜLİÇ ÇATAR
SABRİ ÜLKER VAKFI GENEL SEKRETERİ

mektedir. TMO'nun Ekmek Tüketimi ile İlgili Tutum ve Davranışlar ile Ekmek İsrafı ve İsraf Üzerinde Etkili Olan Faktörler araştırması verilerine göre; günlük üretilen ekmeğin 2,44 milyon adedi, daha satılmadan üretim mekanlarında israf ediliyor. Rapora göre kişi başına düşen yıllık ekmek miktarı ise 121 kilogram. Bu tablodan yola çıkan Sabri Ülker Vakfı, Tüketicinin Ekmek İsraf Araştırması gerçekleştirdi. Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. İrfan Erol'un liderliğinde 2 bin 400 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre çöplerdeki atık miktarının yüzde 52'sini gıdanın oluşturduğu ülkemizde, günlük 4,9 milyon ekmek çöpe gidiyor.

SOFRAYA SAHİP ÇIK

Gıda kaybı ve israfını azaltmaya yönelik Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından başlatılan kampanya, gıda kaybı ve israfının azaltılmasına yönelik uzun soluklu değişim hedefliyor. Benzer şekilde, AB'nin Tarladan Çatala Stratejisi'nin önemli bir parçası gıda kaybı ve israfının azaltılmasını hedefliyor. 2023'e kadar AB genelinde gıda israfını azaltmak için yasal olarak bağlayıcı hedefler belirleniyor. Buna göre; tedarik zinciri ne kadar uzunsa gıda kaybı da daha fazla oluyor ve bu da daha fazla karbon yoğunluğu anlamına geliyor. Toplam gıda atığı ve kaybının karbon ayak izinin yüzde 20'sine katkıda bulunduğu tahmin ediliyor.

Gıda israfı ile ilgili çalışmalarına devam eden Sabri Ülker Vakfı, çocukların sağlıklı beslenmeyi öğrenmesi amacıyla 2011'den bu yana Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliği ile yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında gıda israfına yönelik öğrencilerin küçük yaştan itibaren farkındalığını arttırmak üzerine çalışmalar yapıyor. 22 ilde 200'den fazla okulda devam eden proje ile her yıl binlerce çocuk bu alanda farkındalık kazanıyor ve ailelerini de bilinçlendiriyor.

Sabri Ülker Vakfı, aynı zamanda kamu ve özel sektörle iş birliği içinde Türkiye'de gerçekleştirdiği pek çok çalışma ve araştırmanın yanı sıra gıda israfına yönelik yurt dışındaki projelere de dahil oluyor.

"Eğer bir ülke olsa, sera gazı salımında Çin ve ABD'den sonra dünyanın en büyük üçüncü ülkesi 'Gıda İsrafı' olurdu."

Çocuk

Çocuklar için renkli tarifler

Zaman zaman hepimiz çocuklarımızla beslenme problemleri yaşıyoruz. Yemek seçen veya sürekli aynı şeyleri tüketmek isteyen çocuklara besleyici ama ilgi çekici alternatifler sunabilirsiniz. Bunun için size bir web sitesi tavsiye edeceğiz. Sabri Ülker Vakfı'nın sunduğu iGrow'un web sitesinin "Renkli ve Dengeli Tarifler" bölümünde, hem lezzeti hem görüntüsüyle çocukların çok seveceği tarifler yer alıyor.



2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak için birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı, anne babaların çocuklarının sağlıklı gelişimini takip edebilmeleri için iGrow internet sitesini yeniledi. Hollandalı Araştırma-Geliştirme kuruluşu TNO tarafından geliştirilen ve Sabri Ülker Vakfı tarafından adaptasyonu sağlanan iGrow'un yenilenen internet sitesinde, çocuklarının öğünlerini keyifli hale getirebilmek için renkli ve dengeli tariflere de yer veriliyor. igrow.sabriulkerfoundation.org adresinden takip edebilirsiniz.



Palyaço Köfte

Malzemeler
1 adet köfte
1 yumurta
10-15 adet taze fasulye
2 adet zeytin dilimi
1 cherry domates
1 yemek kaşığı mısır tanesi
1 tatlı kaşığı domates sosu

Hazırlanışı
Hazırladığınız yuvarlak köfteyi fırında veya ızgara yöntemiyle pişirin. Taze fasulyeleri yıkayıp ortadan ikiye bölün ve tercihen buharda haşlayın. Haşlanmış taze fasulyeler ile köftenizin saçlarını yapın. Haşlanmış yumurta ve zeytin dilimleri ile göz, cherry domates ile burun ve domates sosuyla da ağız şekli verin. Cherry domatesin diğer yarısını ve mısır taneleriyle ise palyaçonun papyonunu hazırlayabilirsiniz.

SOSYAL MEDYADAKİ ÖLÜMCÜL TEHLİKE

Fenomenler sağlığımızı da riske atıyor



Özellikle sağlık ve beslenme bilgisi veren "**sosyal medya ünlüleri**"ne şüpheyle yaklaşılması gerektiğini tavsiye eden uzmanlar, **bilim dışı** ve **kanıtı olmayan** tavsiyelerin sağlıkta geri dönüşümsüz sonuçlara yol açabileceği uyarısında bulunuyor.

Son günlerde kamuoyunun gündemine bomba gibi düşen Dilan Polat ve takipçi sayıları milyonları bulan diğer influencer'ların toplum algısı üzerindeki etkileri tartışılırken, sağlık influencer'ları da tartışma konusu oldu. Dilan Polat ve benzerlerinin özel hayatları üzerinden hayat tarzı ve ürün pazarlarken sağlık influencerlarının da "merdiven altı" sağlık tavsiyeleri ile toplum sağlığını tehdit ettiğine dikkat çeken uzmanlar, sağlık tavsiyesi içeren sosyal medya mesajlarına karşı dikkatli olunması uyarısında bulunuyor.

Sosyal medyada dolaşan sağlık bilgilerinin yüzde 95'inin "kişiler tarafından" üretildiğini söyleyen Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Nur Baran Aksakal "Bu kişiler kendi okuduklarını, kendi anlayabildikleri gibi aktarıyorlar. Daha da kötüsü mesajlarını kendi çıkarları doğrultusunda çarpıtarak verebiliyorlar. Çoğu zaman da sosyal medyadan ulaştıkları takipçilerine kişisel sağlık deneyimlerini bir sağlık tavsiyesi gibi sunuyorlar. Ne yazık ki bu mesajların etkisi bilimsel çalışmalardan daha büyük kabul görüyor" dedi.

UCUNDA ÖLÜM VAR

Sosyal medya ünlülerinin birçok alanda tanıtım yaparak, "bilgi" paylaşarak kitleleri etkilediğine dikkat çeken Prof. Dr. Aksakal, beslenme ve sağlık konusundaki önerilerin ve paylaşımların diğer bütün konulardan çok daha önemli olduğuna işaret etti. Prof. Dr. Kabasakal "Çünkü bu kişilerin mesajları çoğunlukla bazı besinlere uygun olmayan şekillerde endikasyon vererek 'hastalığınıza iyi gelecek', 'bu ürünleri kullanın diyabet ilaçlarına kullanmanıza gerek kalmayacak' ya da 'bunu kullandığınızda bir haftada kilo vereceksiniz' gibi birtakım hedefler koyarak kendi çıkarları için çarpıttıkları bilgileri içeriyor. Bunun sonucunda eğer çocuksa büyüme gelişme gerilikleri oluşuyor. Gençse 'sıfır beden' vurgusu yüzünden bağışıklığı düşük hastalıklara açık bir birey hâline geliyor, kronik hastalığı olanlar ilaçlarını bırakıp bilimsel kanıtı olmayan otlara yöneliyor ya da ilaçlarıyla birlikte kullandığında tedavisi iyi giderken her şey tersine dönüyor. Bütün bunların sonucunda karaciğer ve böbrek yetmezlikleri ve hatta ölüm vakaları meydana geliyor" diye konuştu.

İSVİÇRELİ DEĞİL TÜRK BİLİM ADAMLARI

Daha önceleri geleneksel medyada gördüğümüz küçük çaplı spekülatif bilimsel çalışma haberleri genellikle İsviçreli bilim adamlarına dayandırılırdı. Şimdilerde ise sosyal medyada kendi alanı dışındaki konularda influencerlık yapan bazı doktorların da bilimsel çalışmalara dayandırdığı paylaşımların toplum sağlığını olumsuz etkileyebileceğine işaret eden Prof. Dr. Aksakal "Bu kişiler bir çalışmayı alıp kendi yorumuyla paylaşıyor. Bilgi doğru olabiliyor ama çok spesifik bir grubu ilgilendirdiği hâlde bilgiyi genele uyarlayarak aktarıyor ya da doğrulanmamış bir bilgi olabiliyor. Kanıta dayalı bilgi bile sunsanız eğer toplumun algılama ve anlama sınırlarının üzerinde veya dışındaysa yanlış algıları biliyorsunuz. Belki sizin söylediğiniz şey teknik olarak doğru olabilir ama belli bir hasta grubu için geçerliyse genele yayılmamalıdır. Bu durum hekimlerin bilgi kaynağı olmaktan vazgeçmesi anlamına gelmiyor ama bazı hekimlerin daha popüler olmak için kaynağı belli olmayan ya da toplumu yanlış etkileyebilecekleri bilgileri aktarmaktan çok doğru bilgiyi doğru şekilde aktarmaları gerekir" diye konuştu.

Aslında bizim beslenme uzmanlarımızın ve kronik hastalıkları izleyen hekimlerimizin influencer'lık yapması gerektiğine işaret eden Prof. Dr. Aksakal "Yapamıyorsa influencer'lara ulaşmak lazım. Ben onu da önemsiyorum. Sözü dinlenen takip edilen, rol model alınan insanlara ulaşıp onlara doğru bilgileri iletmekte önemli" dedi.



Prof. Dr. Nur Baran Aksakal, Prof. Dr. Ali Atıf Bir, Özlem Üliç Çatar, Özge Dinç Coşkun

Sosyal medyayı NASIL okuyalım?

Konferansın EUFIC (Avrupa Gıda Bilgilendirme Konseyi) başkanlığındaki gıda eğitimi ile ilgili panelinde konuşan Sabri Ülker Vakfı Yayınları Yayın Danışmanı ve İletişim Uzmanı Prof. Dr. Ali Atıf Bir, Türkiye'de sağlık okuryazarlığı oranın çok düşük olduğuna işaret ederek "Gıda ve beslenme konusunda yanlış bilginin her zamankinden daha yaygın olduğu çağımızda doğru bilimsel bilginin kamuoyu ile paylaşılması her zamankinden önemli hâle geldi. Günümüzde sağlık kuruluşlarından yeterli bilgiyi almayan veya bu kurumları doğru bilgi kaynağı olarak görmeyen hastalar, maalesef sosyal medya ve internet üzerinden aldıkları bilgilerle beslenme alışkanlıkları ediniyorlar" dedi. Prof. Dr. Bir, medyadaki doğru bilgi ile saptırılmış bilgiyi birbirinden ayırmak için dikkat edilmesi gereken noktaları şöyle sıraladı:

İç hastalıkları uzmanlarına beslenme eğitimi desteği verilecek

Obezite ve buna bağlı kronik hastalıkların giderek arttığı günümüzde, bütün bu hastalıklarla mücadele etme noktasında beslenmenin önemi büyük. Belgrad'da düzenlenen 14. Avrupa Beslenme Konferansı'nda (FENS) yeni dönem projelerini paylaşan Sabri Ülker Vakfı, AHEF (Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu) ile yürütülen projeden sonra şimdi de iç hastalıkları uzmanları ile beslenme ve beslenme iletişimi konusunda bir çalışma yapılacağını duyurdu. Aile Hekimlerine Yönelik Beslenme ve Beslenme İletişimi programı çerçevesinde Türkiye genelinde 9 bine yakın aile hekimine ulaşıldığını anlatan Sabri Ülker Vakfı Genel Sekreteri Özlem Üliç Çatar "Ulaştığımız aile hekimlerine, kilo kontrolü yaklaşımları, besin takviyelerinin hastalıklarla etkileşimleri, vitamin takviyeleri gibi alanlarda ücretsiz eğitimler verdik. Hekimlere besin ve besin takviyelerinin hastalık varlığında nasıl sunulabileceği ve bu sırada iletişim mesaj ve becerilerini edindirmeyi amaçladık. Şimdi de projemizin yeni bir aşamasını hayata geçiriyoruz ve iç hastalıkları uzman hekimlerine bu alanda benzer eğitimler vermeye başlıyoruz. Hedefimiz Türkiye genelinde iç hastalıkları uzman hekimlerine ulaşarak onların hastalarıyla beslenme takviyeleri, beslenme ve ilaç etkileşimleri gibi alanlarda destekleyici bilgiler paylaşabilmelerini sağlamak olacak" dedi.

YANILTICI BİLGİNİN 7 SİNYALİ

1. Hızlı bir çözüm vadeden öneriler. Şok diyetler gibi.
2. Tek bir ürün veya beslenme rejimi hakkında çok ciddi tehlike uyarıları yapan paylaşımlar.
3. Saygın bilimsel kuruluşlar tarafından kullanılmayan ve dramatik ifadeler içeren haberler
4. "İyi" ve "kötü" yiyeceklerin listesini yapan paylaşımlar.
5. Ürün ya da beslenme önerisi reklamını yapan haberler.
6. Habere kaynak olan araştırmanın hâlen sürdüğünü ya da aktüel bir araştırma olmadığını belirten ifadeler.
7. Ürünü destekleyen, genellikle ünlülerden veya üst düzey müşterilerden gelen, bilime dayalı olmayan referanslar.



Kış Mevsimi Gözünüzü Korkutmasın!

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, kışın gelmesiyle birlikte sıkça karşılaşılan sağlık sorunlarından korunmanınçokzor olmadığını hatırlatıyor. Vakıf, bağışıklık sistemimizi korumak ve güçlendirmek için alınacak önlemlere dair önemli bilgiler paylaşıyor.

Havaların soğumasıyla birlikte,kapalı alanda geçirdiğimiz vakit artarken bunun bir sonucu olarak fiziksel aktivitemiz azalıyor. Yaşam tarzımızın yanı sıra beslenme ve su tüketim alışkanlıklarımız da değişiyor, hastalıklara yakalanma riskimiz de artıyor Özellikle bu dönemlerde bağışıklık sistemimizi korumak ve güçlendirmek daha da önem kazanıyor. Kurulduğu 2009 yılından bugüne, gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru, güncel ve bilimsel bilgiyi aktarmak hedefiyle çalışmalarını sürdüren Sabri Ülker Vakfı, kış mevsiminde hastalıklardan korunmak için beslenme ve yaşam tarzımızda nelere dikkat etmemiz gerektiğini paylaşıyor.

Meyve ve sebzelerin koruyucu etkisinden faydalanın

Taze meyve ve sebze tüketiminin bağışıklık sistemini desteklediği ve bu sayede enfeksiyon ve soğuk algınlığına karşı koruyucu etkisi olduğu biliniyor. Sebze-meyveler, iyi bir vitamin ve mineral kaynağı olmalarının yanı sıra, posa ve yüksek su içerikleri nedeniyle özellikle sonbahar ve kış aylarında hareketsizliğe bağlı ortaya çıkabilen kabızlık gibi sindirim sistemi sorunlarının önlenmesine de yardımcı oluyor.

Ellerinizi sık sık yıkayın

Kış mevsimiyle birlikte grip, enfeksiyon vb. sağlık sorunları sıklıkla okul, iş yeri ve toplu kullanıma açık alanlarda ortaya çıkabiliyor. Bu riskin önüne geçmek için elleri sık sık yıkamak, hasta olan bireylerle çok yakın temas kurmamak, tüketilecek besinlerin bol suyla yıkanması gibi basit önlemler hastalıkların önüne geçilmesine yardımcı oluyor.

Düzenli uykuyu ihmal etmeyin!

Sağlık sorunlarını önlemenin en önemli yollarından biri de düzenli uyku... Yetersiz uyku bağışıklık sistemini zayıflatarak, vücudu hastalıklara karşı daha dayanıksız hale getiriyor. Yeterli uyku, bağışıklık sistemini, dikkat ve konsantrasyonu olumlu yönde etkileyerek okul ve iş yaşamında fayda sağlıyor. * Haber Merkezi

2023 Yılı Dijital Medya İletişimi

BU YIL SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ İLE

48.064.827

kişiye ulaştık.























sabriulkerfoundation.org/tr

HER ŞEY DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN