SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI



2018 FAALİYET RAPORU

SABRİ ÜLKER VAKFI

2018
FAALİYET RAPORU

SABRİ ÜLKER VAKFI

SABRİ ÜLKER VAKFI
BU YIL NELER YAPTI?

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak daha sağlıklı bir toplum için elimizden geleni yapıyoruz. Bu anlayıştan yola çıkarak her yıl sağlık ve beslenme konulu yeni projeler üretiyor, uluslararası arenada yaptıklarımızı anlatıyor ve birçok önemli üniversite ile iş birliği yapıyoruz. Bu yıl da çalışmalarımız tüm hızıyla devam etti. Gerek yurt içinde gerekse yurt dışında geleceğe sağlıkla adım atmak için birçok yeni projeyi hayata geçirdik, devam eden projelerimizde de yenilikler, düzenlemeler yaptık.

Bizim için anlamı çok büyük olan, 8 yıldır devam ettirdiğimiz "Yemekte Denge Eğitim Projesi" ile bugüne kadar yurt çapında 6 milyon öğrenci, öğretmen ve ebeveyne ulaştık. Proje kapsamında 10 pilot ilde, 500 okulda çocuklara dengeli beslenme konusunda eğitimler verdik. 2018 – 2019 Eğitim – Öğretim yılında projeye 5 yeni il eklendi. Ankara, Adana, Bursa, Eskişehir ve Rize illerinin eklenmesiyle projedeki il sayısı 15 oldu. Bu yıl "Yemekte Denge Eğitim Projesi"ne bir de hikâye kitabı ekledik. "Küçük Şefler Restoranı" adlı hikâye kitabı, projemizin 5 ana mesajı çerçevesinde ele alındı ve çocuklar tarafından çok beğenildi. Okul öncesi ve 1. sınıf için hazırlanan 3 yeni hikâye kitabını da yıl bitmeden öğrenciler ile buluşturduk.

Toplum sağlığının geleceği için yeni projeler üretiyoruz

Vakfımızın bir diğer önemli projesi olan "Dengeli Beslenme Testi", beslenme alışkanlıklarımızı gözler önüne seren bir test. Testi çözenlerin aldığı sonuçlara göre Vakıf olarak yeterli ve dengeli beslenme konusunda öneriler veriyoruz. "Dengeli Beslenme Testi"ni bugüne kadar toplam 5 bin 600 kişi çözdü.

Beslenme ve sağlık konusunda çevremizde o kadar çok farklı bilgi var ki! Artık boğazımız ağrıdığında bile internete girip farklı tedavi yöntemlerine bakar hale geldik. Beslenme düzenimizde hangi gıdaya yer vermeliyiz herkes ayrı bir şey söylüyor. Biz de bu bilgi kirliliğine bir son demek için "Bilim Bunu Konuşuyor Platformu"nu hayata geçirdik. Bu platform sayesinde sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde kaleme alıyoruz. Şimdi ise doğru bilgilere ulaşmak aslında bir tık yakında. Çünkü "Bilim Bunu Konuşuyor Platformu"nun mikro web sitesi https://bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org/ yayında.

Çocuklar daha sağlıklı büyüsün diye...

Bizim için çocukların gelişimi, sağlıklı bir şekilde büyümeleri çok önemli. Bu nedenle 2 yıl önce iGrow uygulamasını hayata geçirdik. Ailelere çocuklarının gelişimini yakından takip etme imkânı veren iGrow, şimdi artık sadece uygulama olarak değil, web sitesi olarak da karşınızda. Web sitesinde çocuklarla ilgili merak edilen konuların dışında, 3 yeni kitap da yayında. Kitaplarda ise anneler için çok faydalı bilgiler mevcut.

Farkındalık sağlamak önemli!

Vakıf olarak yine çok önemli bir konuda farkındalık kampanyası başlattık: "Fazla Tuzu Azalt, Ömrünü Uzat." Öyle ki fazla tuzu azaltmak her 4 kişiden hayatını kurtarabiliyor. Kampanyamızı yıl içinde bir toplantı ile kamuoyuna anlatma imkânı bulduk. Ülkemizin önde gelen üniversitelerinden akademisyen ve uzmanların katıldığı toplantıda, tuz tüketimi verilerinin dışında, tuz ve sağlık ilişkisi, hipertansiyon farkındalığı gibi konulara değindik.

Çağımızın en çok ciddiye alınması gereken sağlık problemlerinin başında obezite geliyor. Sağlıksız beslenmek, az hareket etmek gibi nedenlerin sonucunda ortaya çıkan obeziteye, özellikle de çocukluk çağı obezitesine son vermek için bu yıl 2 bilimsel oturuma ev sahipliği yaptık. "11. Uluslararası Çocukluk Çağı Obezitesi ve Beslenme Konferansı"nda, konferansla eş zamanlı olarak toplantı düzenledik. Toplantıda katılımcılara, "Sağlıklı Beslenme Bilgisi için Kullanılan Kaynaklar ve Bu Kaynaklara Güven" araştırmasının sonuçlarını aktardık. Konferansta ayrıca, "Yemekte Denge Eğitim Projesi" alanında en iyi uygulama örneği olarak sunuldu.

Bu yıl da uluslararası arenadayız

Sabri Ülker Vakfı olarak uluslararası arenada yer almaya ve yeni projelerimizi anlatmaya bu yıl da tüm hızıyla devam ettik. Bu kapsamda Mart ayında Londra'da önde gelen sivil toplum kuruluşlarının temsilcilerinin katılımıyla gerçekleştirilen resepsiyonda uluslararası arenada daha fazla neler yapabiliriz konusunda fikir alışverişi yaptık.

Uluslararası katılımlarımız bu kadarla sınırlı değil! Mart ayında Lüksemburg'ta gerçekleşen "Avrupa Beslenme Liderleri Platformu Toplantısı"nın ana sponsoru olduk. Toplantı, beslenme, gıda ve sağlık alanlarında faaliyet gösteren profesyoneller için eğitimleri kapsıyor. Toplantıya katılarak Avrupa'nın en önemli beslenme uzmanlarının yer aldığı ağın bir parçası olduk.

Harvard'da bilimin nabzını tuttuk!

Mayıs ayında Boston'da gerçekleştirilen II. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nun da ev sahipliğini üstlendik. Nobel Tıp Ödülü sahibi konuşmacılarıyla bir hayli adından söz ettiren sempozyumla eş zamanlı olarak Sabri Ülker Merkezi'nde bir de basın toplantısı yaptık, vakfımızı bilim dünyasına anlattık. Sempozyumda ayrıca Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün kazananı da açıklandı.

"Sabri Ülker Bilim Ödülü"nün bu yılki kazananı "Hastalıklarda Kök Hücrelerin Diyetle Kontrolü" başlıklı projesiyle Massachusetts Institute of Technology (MIT) Kanser Araştırmaları Enstitüsü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Ömer Yılmaz oldu.

Rotterdam'da genç diyetisyenlerle buluştuk

Sağlıklı bir toplum için doğru bilgiye ulaşmak birinci öncelik… Biz de Vakıf olarak, her yeni projede veya katıldığımız her konferansta bilgi kirliliği ile mücadele etmeye önem veriyor, sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamaya çalışıyoruz. Bu nedenle de 27 Eylül 2018'de Rotterdam'da düzenlenen Avrupa Diyetisyen Dernekleri Federasyonu'nun 40. yıl konferansında hazır bulunduk. Konferansta Avrupa Beslenme Liderleri Platformu'nun düzenlediği bir atölye çalışmasına da katıldık. Atölyede geleceğin beslenme dünyası liderleri olan genç diyetisyenlerin alanında uzman kişilerle buluşmasına tanıklık ettik.

Araştırmaya öncelik veriyoruz

Her zaman toplum sağlığı için çalışıyoruz. Yaptığımız her projede, düzenlediğimiz her toplantıda toplum sağlığının daha iyi olması için neler yapabileceğimizi tartışıyor, uygulama alanları ortaya çıkarmaya çalışıyoruz. İşte bu nedenle Marmara Üniversitesi ile biraraya geldik ve Sabri Ülker Uygulama ve Araştırma Merkezi'ni hayata geçirdik. Merkez, genç ve uzman araştırma ekibiyle, toplum sağlığının geliştirilmesi ve metabolik hastalıkların önlenmesi için araştırmalar yapacak.

SABRİ ÜLKER VAKFI
HAKKINDA

Vakıf olarak gıda, beslenme ve sağlık alanındaki güncel ve bilimsel bilgilerin topluma topluma ulaştırılması için çalışıyoruz. Adımızı ise Türk gıda sektörünün duayeni olan Sabri Ülker'den aldık. 2009 yılından beri faaliyette olan Vakfımız, Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'de tek üyesi ve kâr amacı gütmeyen bir kurum. Çalışmalarımız, alanında uzman bilim insanlarının yer aldığı bağımsız bir Bilim Kurulu tarafından yürütülüyor.

BİLİM KURULUMUZ



Talat İçöz
Sabri Ülker Vakfı Başkanı



Prof. Dr. Diána Bánáti
ILSI Europe Uluslararası
Yaşam Bilimleri Enstitüsü
Avrupa İdari ve Bilim Direktörü



Prof. Dr. Halit Tanju Besler
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Rektör Yardımcısı



Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski
Hohenheim Üniversitesi
Biyolojik Kimya Bölümü ile Beslenme
ve Gıda Güvenliği Merkez Başkanı



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



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



Prof. Dr. Beraat Özçelik
İTÜ Kimya Metalürji Fakültesi Dekanı,
Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanı



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



Prof. Dr. Julian D. Stowell
Oxford Brookes Üniversitesi
Fonksiyonel Gıdalar Merkezi
Ziyaretçi Araştırmacı



Prof. Dr. M. Temel Yılmaz
Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı

İÇİNDEKİLER

10 **PROJE VE ETKİNLİKLER**

12 **Yemekte Denge Eğitim Projesi**

Hizmet İçi Eğitim

Yemekte Denge Mutfağı

Dengeli Beslenme Testi

iGrow Web Sitesi

22 **Bilim Bunu Konuşuyor Platformu**

24 **Beslenme ve Sağlık İletişimi Eğitim Programı**

26 **Yayınlar**

Bilim Bunu Konuşuyor Yayınları

iGrow Yayınları

Nutrition Journal

ILSI Avrupa Monografi Serisi- Toksikolojik Kaygı Eşiği (TTC)

Yemekte Denge Proje Kitabı

Yemekte Denge Hikaye Kitapları

28 **ULUSAL VE ULUSLARARASI KONGRE KATILIMLARI**

30 **Tuz haftası Farkındalık Çalışmaları**

32 **11. Uluslararası Çocukluk Çağı Obezitesi ve Beslenme Konferansı**

35 **Sabri Ülker Vakfı Birleşik Krallık Resepsiyonu**

35 **Avrupa Beslenme Liderleri Platformu Toplantısı**

36 **Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu**

36 **20. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi**

36 **Avrupa Diyetisyen Dernekleri Federasyonu Konferansı**

37 **İngiltere Kraliyet Tıp Derneği Konferansı**

37 **4. Genç Pediatristler Kongresi**

38 **ULUSAL VE ULUSLARARASI İŞ BİRLİKLERİ**

40 **II. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu**

42 **Sabri Ülker Bilim Ödülü 2018**

46 **Marmara Üniversitesi Sabri Ülker Uygulama ve Araştırma Merkezi**

48 **İLETİŞİM FAALİYETLERİ**

50 **Medyada Sabri Ülker Vakfı**

52 **Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi**

54 **İç İletişim Faaliyetleri**

56 **Periyodik Bültenler**

57 **Kampanya Haftaları**

58 **SOSYAL MEDYA**

60 **Ödüller**

61 **Web Siteleri**

62 **Rakamlarla Sosyal Medya**

PROJE VE ETKİNLİKLER

YEMEKTE DENGE
EĞİTİM PROJESİ

Bu yılın en önemli adımı ise Yemekte Denge'nin uygulandığı il sayısının Ankara, Adana, Bursa, Eskişehir ve Rize'nin eklenmesiyle birlikte 15'e ulaşması oldu. Hizmet içi eğitimlere de devam ediyoruz. Hedefimizde daha çok çocuğa, ebeveyne ve öğretmene ulaşmak var."

2011 yılından bu yana Vakfımız, Yemekte Denge Eğitim Projesi ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkıda bulunuyor. Türkiye'nin öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından en kapsamlı eğitim projesi, 8 yıl önce T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle başladı.

Projenin koordinatörlüğünü Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi ve Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Halit Tanju Besler yürütüyor. Projenin öğretim programlarına entegrasyonu ve ders modülleri Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hünkar Korkmaz tarafından hazırlanıyor. Yemekte Denge Eğitim Projesi, eğitim materyallerine sadece pilot okullar değil, sizler de ulaşabilirsiniz. www.yemektedenge.org web sitesinden ücretsiz olarak indirilebilen eğitim materyalleri ile her evde dengeli ve sağlıklı sofralar kurmak mümkün.

İl koordinatörleri ile bir araya geldik

Öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir beslenme eğitim projesi olan Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında Vakıf olarak, öğretmenlere "Okul Tabanlı Beslenme Eğitimi Semineri" veriyoruz. 5 yeni ilin eklenmesiyle 15 pilot ilde verdiğimiz bu seminerler için 15 pilot ilin il koordinatörleriyle bir araya geldik. İstanbul'da gerçekleştirilen toplantıda il koordinatörlerimize projeyi Prof. Hünkar Korkmaz aktardı.





Hizmet içi eğitim

Yemekte Denge Eğitim Projesi, 8 yıldır, ülkemizde milyonlarca çocuğa, ebeveyne ve eğitimciye sağlıklı ve dengeli beslenmenin yollarını hem eğlenceli hem eğitici bir şekilde anlatıyor. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ile ortak olarak yürüttüğümüz bu projede, öğretmenleri de dengeli beslenme konusunda bilgilendirdik. Bugüne kadar Millî Eğitim Bakanlığı tarafından sertifikalandırılan hizmet içi eğitim programında 1.000 öğretmene "Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi Semineri" verildi. Bu yıl da koordinatörlüğünü Vakfımızın Bilim Kurulu Üyesi ve Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. H. Tanju Besler'in yürüttüğü seminerler İstanbul, Antalya, Sinop, Trabzon, İzmir, Erzurum, Aydın, Antalya, Kahramanmaraş ve Kayseri'de gerçekleştirildi.

Öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir beslenme eğitim projesi olan "Yemekte Denge" kapsamında öğretmenlere "Okul Tabanlı Beslenme Eğitimi Semineri verildi. Seminer çalışmasının koordinatörlüğünü Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi ve Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. H. Tanju Besler'in yürüttüğü eğitim, 15-17 Ekim tarihleri arasında İstanbul, Antalya, Aydın ve İzmir'de tamamlandı. 22-24 Ekim tarihleri arasında ise Sinop, Trabzon, Erzurum, Kahramanmaraş ve Kayseri'de eğitimler gerçekleştirildi.

Hedefimiz daha çok çocuğa, ebeveyne ve öğretmene ulaşmak

Yemekte Denge Eğitim Projesi bu yıl itibariyle artık 15 ilde uygulanmaya başladı. Projenin daha çok çocuk, ebeveyn ve öğretmene ulaşmasından dolayı büyük mutluluk duyduklarını belirten Vakfımızın Genel Müdürü Begüm Mutuş, hizmet içi eğitimler ve projeye katılan yeni iller hakkında şunları söyledi: "2011 yılında T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle hayata geçirdiğimiz Yemekte Denge, 20 bin öğrenciden milyonlara ulaştı. Geçen yıl projemizde attığımız önemli adımlardan biri Yemekte Denge'nin temel mesajlarının okullarda ilgili derslerde okutulması, bir diğeri ise ve öğretmenlerimize hizmet içi eğitim kapsamında temel beslenme eğitimi verilmesidir.

Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması - I

Araştırma, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin okul çağı çocukların beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini nasıl etkilediğini değerlendirmeyi amaçlıyor. Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin okul çağı çocukların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerine etkisini değerlendirmek üzere 2014-2015 eğitim öğretim yılında İzmir , İstanbul ve Kayseri illerinde "Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması" gerçekleştirildi. İlk araştırmanın sonuçlarına göre, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nden önce, her gün sebze tüketenlerin sıklığı %19.5 iken eğitimlerden sonra bu oran %24.9'a yükselmiştir.

Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması - II

İkinci araştırma, bu kez İstanbul, Antalya ve Gaziantep illerinde sırasıyla Marmara Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi ve Sanko Üniversitesi iş birliğiyle Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin uygulandığı okullarda 2-3 ve 4. Sınıf öğrencileri ile yürütülecektir. Önceki araştırmada olduğu gibi, öğrencilerin beslenme durumu, fiziksel aktivite düzeyleri ve antropometrik ölçümleri, proje başlamadan önce ön değerlendirme ve 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılının sonunda yapılacak son değerlendirme ile saptanacaktır. Projenin etkinliği, bu araştırma ile ikinci kez ölçülmüş olacaktır. Projede yer alan pilot okullardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının olumlu değişiminin gözlenmesi ile Türkiye genelinde yaygınlaşması ve böylece Türkiye'nin beslenme alışkanlıklarında olumlu yönde etki göstermesi hedeflenmektedir.

YEMEKTE DENGE HİKÂYE KİTAPLARI

KÜÇÜK ŞEFLER RESTORANI HİKÂYE KİTABI

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında hayata geçirdiğimiz "Küçük Şefler Restoranı" hikâye kitabı, çocuklara dengeli beslenmenin önemini eğlenceli bir dilde anlatıyor. Kitapta çocuklar, 3 kardeşin yaz tatillerinde başından geçen maceraları doğru yemek yeme alışkanlıkları ekseninde anlatıyor.



Yemekte Denge Hikaye Kitapları

3 kardeş: Gökhan, Aslı ve Didem yaz tatilinde çok sevdikleri dayılarının yanına gitmek için yola koyulurlar. Dayılarının Datça'daki Küçük Maceralar Pansiyonu, onlar için dünyanın en eğlenceli yeridir. Ama Datça'ya vardıklarında pansiyonun yerinde olmadığını görürler. Yeteneklerini keşfedecekleri yepyeni bir macera onları bekliyordur!

"ELİF"İN MACERALARI DENGELİ BESLENMEYİ ÖĞRETİYOR

Vakıf olarak Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde okullarda verdiğimiz eğitimlerin yanı sıra eğlenceli materyaller ortaya çıkararak çocuklara dengeli beslenmeyi öğretiyoruz. Bu materyaller arasında okul öncesi çocukların yararlanabileceği, okurken hem eğlenecekleri hem de her şeyi yiyip nasıl sağlıklı kalacaklarını öğreten "Elif" serisi de var. Elif, "Havuçlu Kovalamaca", "Bir Park Macerası" ve "Sevimli Ejderha" adlı maceralarıyla çocuklara dengeli beslenmenin ve düzenli egzersiz yapmanın önemini oyunlarla anlatıyor.



KÜÇÜK ŞEFLER RESTORANI HİKÂYE KİTABI LANSMANI

6 Ocak 2018, İstanbul

Küçük Şefler Restoranı görücüye çıktı

Sabri Ülker Vakfı olarak, Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında hayata geçirilen "Küçük Şefler Restoranı" adlı hikâye kitabının lansmanını İstanbul'da anneler ve çocuklarıyla gerçekleştirdik.

Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin 5 ana mesajını çocuklara daha iyi anlatmak için "Küçük Şefler Restoranı" hikâye kitabını eğitim materyallerimize ekledik. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemine dikkat çeken hikâye kitabı, Düşyeri Çizgifilm ve Animasyon Stüdyosu tarafından hazırlandı.

"Küçük Şefler Restoranı" hikâye kitabının lansmanında ise davetliler, çocuklarıyla birlikte yeni yıla keyifli aktiviteler yaparak başladı.

Davette çocuklar beslenme temalı oyun atölyelerinde eğitmenler eşliğinde zaman geçirip anneleri için küçük hediyeler hazırlarken, anneler de konuk konuşmacı, beslenme uzmanı İstinye Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu ile okul çağındaki çocukları için dengeli ve sağlıklı beslenmenin yollarını konuştular.

Vakfımızın Genel Müdürü Begüm Mutuş, Yemekte Denge Projesi'nin Türkiye'nin öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından Türkye'nin en sürdürülebilir ve kapsamlı beslenme eğitim projesi olduğunu vurguladı, daha sağlıklı nesillerin yetişmesi için beslenme eğitiminin gerekliliğine dikkat çekti.

Etkinlikte ayrıca Dünya şampiyonu milli sporcu, Dünya Amatör Vücut Geliştirme Birliği (WABBA) Başkanı Orhan Yılmaz, katılımcılara, seyahatlerde, işte, otururken, spor salonuna gitmeden yapabilecekleri basit egzersizler gösterdi.





KÜÇÜK ŞEFLER RESTORANI HİKÂYE KİTABI OKUMA ETKİNLİĞİ

Şubat 2018, İstanbul

Sabri Ülker Vakfı olarak çalışanlarımıza ve tabii ki onların çocuklarına çok değer veriyoruz. Yeniliklerimizi de çalışanlarımızla paylaşmaya özen gösteriyoruz. Bu kapsamda da "Küçük Şefler Restoranı" hikâye kitabını Yıldız Holding çalışanlarının çocukları ile buluşturduk. Düşyeri ekibinden Münire Ayla'nın katıldığı kitap okuma etkinliğinde "Küçük Şefler Restoranı" hikâye kitabını minik dostlarımızla birlikte okuyarak eğlenceli bir gün geçirdik.

AYDIN CUMHURİYET İLKOKULU'NDA ÖĞRENCİLERLE BULUŞMA

Nisan 2018, Aydın

"Eğitimi desteklemek ve topluma fayda sağlamak bize Sabri Bey'in mirasıdır."

Murat Ülker
Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı

- *Yemekte Denge Eğitimi Projesi'nin hayata geçirildiği illerden biri olan Aydın'ın önemli bir konuğu vardı: Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker.*
- *Aydın'daki Cumhuriyet İlkokulu'nu ziyaret eden Murat Ülker, Proje kapsamında yapılan çalışmalar hakkında bilgi aldı, eğitim alan çocuklarla bir araya geldi.*



"Yemekte Denge Eğitimi Projesi", Ülker Ailesi'nin desteklediği, Sabri Ülker Vakfı olarak bizim en önemli projelerimizden biri. Projemiz, uluslararası arenada da en iyi uygulama örneği olarak gösteriliyor.

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, "Yemekte Denge Eğitim Projesi" kapsamında, pilot illerden biri olan Aydın'da bulunan Cumhuriyet Okulu'na bir ziyarette bulundu. Proje çalışmaları hakkında bilgi alan Ülker, eğitim alan öğrencilerle de bir araya geldi. Projenin uygulandığı sınıflardan birinde çocuklarla bir araya gelen Murat Ülker, "Gelecek sağlıklı nesillerin yetişmesinde bu derece kilit öneme sahip bir eğitim projesinin uygulandığı bir okulda bulunmak ve öğrencilerle bir araya gelmek bana her kazanımın yolunun eğitimden geçtiğini bir kez daha hatırlattı. Sabri Ülker Vakfı'na adını veren babam Sabri Ülker, her zaman toplum için çalışır, eğitime ve bilime büyük kıymet verirdi. Eğitimi desteklemek ve topluma fayda sağlamak bize babamızdan mirastır. 'Kendim yemediğim, çocuklarıma yedirmediğim hiçbir şeyi tüketicime yedirmem' diyen babam Sabri Ülker, özellikle çocukların dengeli beslenmesine büyük önem verirdi. Sabri Ülker Vakfı yetkililerine ve Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Müdürlüğü'müzün kıymetli temsilcilerine, böyle değerli bir projeyi başarıyla sürdürdükleri için teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum" dedi.

"Hayatın her alanında dengeli olun, başarı dengeyle gelir"

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, çocuklarla sohbeti sırasında onlara hayatları boyunca unutmamaları gereken öğütler de verdi: "Tabii ki hepinizin çocukluğa özel olarak yapmaya ve tüketmeye hakkınız olan şeyler var. Ancak hiçbir zaman aşırıya kaçmamak gerekiyor. Hayatın her alanında aşırılık dengenin bozulmasına sebebiyet verir ve dengesi olmayan insan başarılı olamaz. O yüzden başta beslenme olmak üzere hayatın her alanında dengenizi bu yaşta kurmak size gelecekte çok şey kazandıracak. Dengeli beslenin ve mutlaka her gün fiziksel aktivite yapın. Top oynayın, ip atlayın, koşun! Sizler çocuksunuz, hakkını verin."





RİZE MERKEZ TOBB İLKOKULU ZİYARETİ

Ekim 2018, Rize

"Daha mutlu, aktif ve sağlıklı gelecek nesillerin yetiştirilmesinde bizim gibi bu ülkenin yerli ve milli markalarına önemli görevler düşüyor. Biz her türlü görevi üstlenmeye hazırız. Daha mutlu ve sağlıklı bir nesil için üzerimize düşeni yapmaya devam edeceğiz."

Murat Ülker
Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı

- *Yemekte Denge Eğitim Projesi ile tüm Türkiye'de okullarda çocuklarla buluşmaya bu yıl da devam ettik.*
- *Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, projeye bu yıl katılan iller arasında olan Rize'deki Merkez TOBB İlkokulu'nu ziyaret etti.*

Vakfımızın 8 yıldır büyük bir başarı ile sürdürdüğü, T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle hayata geçirdiği Yemekte Denge Eğitim Projesi, projeye yeni katılan iller ve okullarda daha fazla çocuğa ulaşmaya devam ediyor. 2018-2019 eğitim döneminde projeye eklenen yeni illerimizden Rize'deki pilot okulumuz Merkez TOBB İlkokulu, Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker tarafından ziyaret edildi. Merhum Rize İl Millî Eğitim Müdürü Ahmet Hamdi Yılmaz'ın katıldığı buluşmada, öğrencilerle proje üzerine sohbet gerçekleşti.

Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin toplum sağlığının geleceği için çok büyük önem taşıdığını hatırlatan Murat Ülker, "Daha mutlu, aktif ve sağlıklı gelecek nesillerin yetiştirilmesinde bizim gibi bu ülkenin yerli ve millî markalarına önemli görevler düşüyor. Biz her türlü görevi üstlenmeye hazırız. 8 senedir Sabri Ülker Vakfımızın, Bakanlığımızın değerli temsilcileriyle beraber yürüttüğü Yemekte Denge Projesi örnek bir projedir, devamı gelecektir" diye konuştu.

AKTİF YAŞIYORUZ

21 Kasım 2018, İzmir

Artık çocuklar güne aktivite ile başlayacak!

Yemekte Denge Eğitim Projesi materyalleri her geçen gün zenginleşmeye devam ediyor. Şimdi de materyallerimiz arasına çocukları fiziksel aktiviteye teşvik etmek için tasarlanan Aktif Yaşıyoruz modülü eklendi. 21 Kasım'da İzmir'de tanıtılan Aktif Yaşıyoruz modülü ile Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin uygulandığı okullarda çocuklar, her gün 10 dakikalık fiziksel aktivite ile güne başlayacak.

Çocukların daha aktif bir yaşam geçirmesi için tasarlanan Aktif Yaşıyoruz modülünde farklı yaş grupları için farklı etkinlikler yer alıyor. Oyunlaştırma tekniğiyle çocukları fiziksel aktiviteye teşvik eden Aktif Yaşıyorum modülünde, okul öncesi ve 1. sınıfların yanı sıra 2, 3 ve 4. sınıflar için de farklı etkinlikler var. Bu etkinliklerden biri olan ve okul öncesi ve 1. sınıflarda uygulanan "Taklit Oyunu"nda öğrenciler hem egzersiz yapıyor hem de hayvanların özel hareketlerini öğreniyor. Oyun, öğretmenin bir hayvan hakkında ipuçları vermesi ve bir öğrencinin bu hayvanın adını söylemesiyle başlıyor. Ardından öğrenciler, verilen ipuçlarından yola çıkarak maymunun eylemlerini taklit ediyor, öğretmen "Durun" dediğinde öğrenciler bir sonraki ipucuna kadar oldukları yerde hafif tempoda koşuyor. Aktivite 10 dakika tamamlanana kadar devam ediyor

4. sınıflara yönelik "Görünmez Atlama İpi"nde ise öğrenciler önce çift sayıları, ardından da tek sayıları kullanarak görünmez atlama ipiyle ip atlayarak 100'e kadar sayıyor. Ardından öğrenciler görünmez atlama ipini ters yönde döndürürken 100'den geriye doğru ikişer ikişer sayıyor. Öğrencilerin sayma işlemi yaptığı, asal ve bileşik sayıları öğrendiği aktivite 10 dakika sürüyor.

Bu yıl sağlıklı beslenme alışkanlığı kadar önemli olan "Aktif Yaşıyoruz" modülü ile fiziksel aktivite de projemize eklendi. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI) tarafından geliştirilen Take 10 adıyla ABD, Çin ve Tayland gibi ülkelerde uygulanan proje Sabri Ülker Vakfı tarafından Türkiye'ye uyarlandı. Hedefimiz, çocuklara her gün 10'ar dakikalık eğlenceli fiziksel aktiviteler yaptırarak onlara hem alışkanlık kazandırmak hem de fiziksel aktivitenin önemini anlatmak.

Aktif Yaşıyoruz modülünün tanıtımı, İzmir'in ardından İstanbul ve Antalya'da da gerçekleştirildi. Daha çok çocuğa sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak en büyük hedefimiz.



YEMEKTE DENGE MUTFAĞI

Yemekte Denge Mutfağı

Sabri Ülker Vakfı olarak, ülkemizdeki her bir bireyin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasına, hayatlarını dengeli beslenerek geçirmesine çok önem veriyoruz. İşte bu nedenle Yemekte Denge Mutfağı adı altında lezzetli ve sağlıklı tarifler sunuyoruz.

Beslenme alışkanlıkları her evde farklılık gösterir. Yemekleri hazırlama ve pişirme yöntemleri, kullanılan baharatlar, soslar yiyecekleri kişiye özel hale getirir. Kimileri sebze yemekten hoşlanmaz, et olmadan karnı doymaz. Kimisi ise sebze olmadan gününü geçiremez. Aslında herkesin hem ete, hem sebzeye, hem bakliyata yani akla gelebilecek tüm besinlere ihtiyacı var. Bu besinleri damak tadına uygun hale getirmek ise maharet isteyen bir iş.

İşte Yemekte Denge Mutfağı, sizleri hem akşam ne yapacağım derdinden kurtarıyor hem de sofralarınızın sağlıklı olmasını sağlıyor. Birbirinden lezzetli ve dengeli tarif videolarının olduğu Yemekte Denge Mutfağı'nda, her damak tadına uygun bir yemek mevcut. Üstüne üstlük her videonun altında izlenilen tarifin enerji ve besin öğeleri içeriği ile olası faydalarına yönelik bilgiler var.

DENGELİ BESLENME TESTİ

2011 yılında ilk kez Almanca'dan Türkçe'ye adapte edilen Dengeli Beslenme Testi'nin içeriği geçen yıl tamamen yenilendi. Test, soruları ve sonuçlara göre yönlendirmeleriyle uygulayan kişinin beslenme alışkanlıklarını gözler önüne seriyor, yeterli ve dengeli beslenme konusunda öneriler veriyor.

Dengeli Beslenme Testi

Dengeli Beslenme Testi, Hohenheim Üniversitesi tarafından geliştirilen Self Check uygulamasının Türk mutfak kültürüne dönüştürülmüş hali. Yetişkinlerin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarını değerlendirmelerine olanak sağlayan Dengeli Beslenme Testi aynı zamanda beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzına göre şeker, kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini de değerlendiriyor.

Dengeli Beslenme Testi'nin yenilenmesinin ardından testi, 2018 yılında 11.300 kişi tamamladı.

Bugüne kadar Dengeli Beslenme Testi'ne katılan bireylerin sonuçları gösteriyor ki:

Her 10 yetişkinden sadece 2'si meyve tüketim önerilerini karşılıyor.

Sadece her 4 yetişkinden 1'i günde en az bir defa tam tahıllı ekmek tüketiyor.

Her 2 yetişkinden 1'i haftada 1-2 kez balık tüketme önerisini karşılamıyor.

Her 5 yetişkinden 4'ü yeterince aktif değil.

iGROW WEB SİTESİ YAYINDA

Vakıf olarak, çocukların gelişimlerini yakından takip eden ailelerin hayatlarını kolaylaştırmak için iGrow uygulamasını geliştirdik. Şimdi bu uygulamamız yepyeni yüzü ile web sitesi olarak da yayında. Artık anne-babalar, çocuklarının sağlıklı gelişimleri için https://igrow.sabriulkerfoundation.org/ adresine tıklamaları yeterli. iGrow'un yenilenen web sayfasında; Annelere Tavsiyeler başlığı altında ebeveynlerin, beslenme ve sağlık üzerine merak ettiği konular hakkında bilgilere yer veriliyor.

iGROW





BİLİM BUNU KONUŞUYOR PLATFORMU

TÜRKİYE'NİN İLK DİJİTAL BİLİMSEL BİLGİ PLATFORMU

Sağlık, beslenme ve bilim dünyası sürekli gelişiyor. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki her gün yenileniyor. Yeni bilgilere kolayca ulaşılabiliyor, bu bilgileri herkes farklı yorumlayabiliyor. Beslenme ve sağlık alanında yapılan araştırmaların sonuçları Türkiye ve dünyanın yoğun gündeminde. Ancak bu araştırma sonuçlarının farklı yorumları ile kafalar karışık. Sonuç olarak beslenme konusunda herkes konuşuyor, herkes farklı şey söylüyor. Peki, işin doğrusu ne? Sabri Ülker Vakfı olarak uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerle yayınlanan sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde kaleme alıyoruz. Ve diyoruz ki aslında 'Bilim Bunu Konuşuyor'…

Vakıf olarak "Bilim Bunu Konuşuyor" platformu aracılığıyla sağlık ve beslenme alanlarındaki bilimsel ve en güncel bilgileri kamuoyu ile paylaşıyor, bu alanlardaki bilgi kirliliğinin önüne geçmeye çalışıyoruz. Ayrıca "Bilim Bunu Konuşuyor" mikro web sitesi de yayında…

Hangi mecralardan haber alıyoruz?

Her gün onlarca sağlık haberine gazete, televizyon veya internetten ulaşabiliyoruz. Ama bu haberlerin bilimsel olup olmadığı konusunda bir bilgimiz yok. İşte Vakıf olarak bizler "Bilim Bunu Konuşuyor" projesinde bilimsel bilginin iletişimini yaparak kamuoyunda farkındalık oluşturmayı hedefliyoruz.

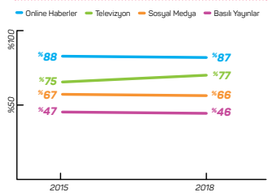
İLETİŞİM VE TOPLUM*

Kentsel bölgelerde yaşayan bireylerin haber kaynağı olarak sosyal medyayı kullanma oranı
%66

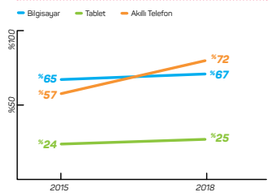
Bireylerin iletişim için Whatsapp gibi mesajlaşma uygulamalarını kullanma oranı
%30

Ülkemizde, haberlere erişim için akıllı telefonlar kullanma oranı
%72

Haber Kaynakları
(2015-2018 yılları)



Haberlere Erişmek için
Kullanılan Cihazlar
(2015-2018 yılları)



MEDYAYA GÜVEN*

- *Medya ve haberlere güven, son 3 yılda **%7** azaldı.*
- *Türkiye'de yaşayan bireylerin sadece **%38**'i okuduğu dijital ve basılı haberlere güveniyor.*
- *Bireylerin **%56**'sı karşılaştığı haberleri sosyal medya veya e-posta yolu ile paylaşıyor.*
- *Bireylerin **%44**'ü sosyal medya veya haber sayfalarında okuduğu haberlere yorum yapıyor.*

*Reuters Enstitüsü Dijital Haberler Raporu 2018'e göre.

"BİLİM BUNU KONUŞUYOR SOHBETLERİ"NDE UZMANLAR YANITLIYOR

Sabri Ülker Vakfı olarak "Bilim Bunu Konuşuyor" projesi kapsamında alanında uzman bilim insanları ve akademisyenlere hastalıkların nedenlerini, dengeli beslenmenin önemi gibi daha birçok merak edilen konuyu sorduk. Kısa videolarla bizim için yanıtladılar. Bilim Bunu Konuşuyor web sitesinden rahatlıkla ulaşılabilen videolarda bakın neler var...

Prof. Dr. Bülent Altun
Hacettepe Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Bülent Altun, hipertansiyon belirtileri nelerdir, ülkemizde kadınlar ve erkekler arasında hipertansiyon görülme sıklığı, tuz tüketimi ve hipertansiyon ilişkisi konularına değindi.

Prof. Dr. H. Tanju Besler
Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi

Prof. Dr. H. Tanju Besler, neden tuz ve sodyuma ihtiyaç duyuyoruz, aşırı tuz tüketimi ile ilişkili sağlık sorunları nelerdir, beslenmedeki sodyum kaynakları nelerdir, tuz tüketimini azaltmak için neler uygulayabiliriz sorularını yanıtladı.

Prof. Dr. Ülver Derici
Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı

Prof. Dr. Ülver Derici, ülkemizde hipertansiyon durumu, aşırı tuz tüketiminin önlenmesinin hipertansiyon ile mücadeledeki rolü, fazla tuz tüketimini azaltmak için neler yapabiliriz sorularını yanıtladı.

Prof. Dr. Yunus Erdem
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Yunus Erdem, Türkiye'de yetişkinler ortalama ne kadar tuz tüketiyor, diğer gelişmiş ülkelerle kıyasladığımızda tuz tüketimi açısından Türkiye'nin durumu, tuz tüketimine katkı veren yiyecekler, fazla tuz tüketiminin azaltılması konularına değindi.

Prof. Dr. Murat Baş
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Murat Baş, Ramazan'da metabolizmamızda ortaya çıkan değişiklikler, sahurda ve iftarda besin seçimi ve tüketiminde nelere dikkat edebiliriz, sahur yapılmadan oruç tutmak sağlıklı mıdır, Ramazan'da nasıl aktif kalabiliriz sorularını yanıtlıyor. Ayrıca ayrı bir videoda da probiyotik nedir, probiyotikler bağırsak sağlığımızı nasıl geliştirir, probiyotikler hangi besin, yiyecek ve içeceklerde bulunabilir, fermente besinlerin hepsi probiyotik içerir mi sorularının cevaplarını verdi.

Prof. Dr. Beste Özmen Sadıç
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Beste Özben Sadıç, tansiyon ve hipertansiyon nedir, ideal tansiyon değerleri nedir, kimler hipertansiyon riski taşıyabilir, hipertansiyondan korunmak için neler yapmalıyız sorularını yanıtladı.

II.ULUSLARARASI BESLENME VE SAĞLIK İLETİŞİMİ PROGRAMI

16-18 Kasım 2018, İstanbul

Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişim Programı İstanbul'da düzenlendi

Toplum sağlığının geleceği için sağlık ve beslenme alanlarında bilgi kirliliğiyle mücadelenin ve bilimsel bilginin iletişimi için yurt içi ve yurt dışında referans kurumlarla projelere geliştiren Vakfımızın düzenlediği "Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı"nın ikincisi 17-18 Kasım 2018 tarihleri arasında İstanbul'da düzenlendi.

Alanında uzman bilim insanları ile iletişimcileri buluşturarak, bilimsel bilginin kamuoyuna ulaşana dek geçirdiği evreleri interaktif çalışmalarla deneyim kazandırmayı amaçlayan programın bu seneki teması "Popüler Diyetler: Sağlık Etkileri ve Etkili İletişim" oldu.

Programa katılan iletişimciler, Almanya'nın önde gelen beslenme topluluğu Avrupa Beslenme ve Gıda Bilimi Topluluğu (Society Of Nutrition and Food Science) tarafından verilen sertifikayı almaya hak kazandı.

Programda verilen iki günlük eğitimin müfredatı, Almanya'nın önde gelen eğitim kurumlarından Hohenheim Üniversitesi Beslenme Bölümü Başkanı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Hans Konrad Biesalski tarafından oluşturuldu.

Programa medya temsilcilerinin yanı sıra diyetisyenler de katıldı

Türkiye'den ve dünyadan beslenme ve iletişim alanlarının uzman isimler, program çerçevesinde katılımcılara toplumda obezite gelişimi ve beslenme bozuklukları, günümüz popüler diyetlerinin sağlığa etkileri, diyetlerin topluma bilimsel biçimde aktarılması, gıda hijyeni gibi konularda önemli bilgiler aktardı. Programa, yazılı basın temsilcilerinin yanı sıra dijital platformlardan da temsilciler katıldı. Eğitim sonunda katılımcılara Almanya'nın önde gelen beslenme ve gıda bilimi topluluğu Avrupa Beslenme ve Gıda Bilimi Topluluğu (Society Of Nutrition and Food Science) tarafından uluslararası akreditesi olan sertifikaları verildi.

Beslenme & Sağlık
İLETİŞİMİ PROGRAMI
SABRİ ÜLKER VAKFI

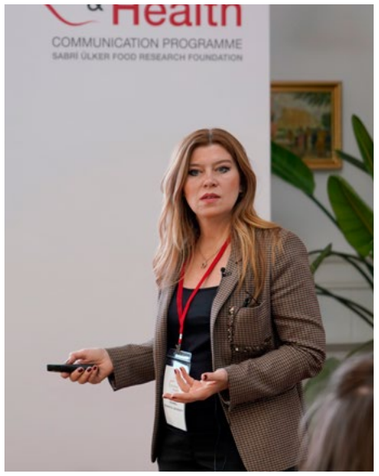
Alanında uzman isimler iletişimcilerle buluştu

Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı müfredatı, Hohenheim Üniversitesi Biyolojik Kimya ve Beslenme Bölüm Başkanı Prof. Hans Konrad Biesalski, Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. H. Tanju Besler; Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz, Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Beslenme Direktörü Raymond Gemen, Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İrfan Erol, İstanbul Teknik Üniversitesi Kimya Metalurji Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Beraat Özçelik, Oxford Üniversitesi Araştırma Görevlisi Julian Stowell ve Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü Direktörü Diana Banati tarafından aktarıldı. Program, Prof. Ali Atıf Bir moderatörlüğünde düzenlenen, haber değerlendirmeleri ve iletişim ilkeleri çalışmalarıyla zenginleştirilen medya atölyesi ile tamamlandı.

Popüler diyetler masaya yatırıldı

Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı'nda günümüzün popüler beslenme yaklaşımları arasında yer alan DASH diyeti, temiz beslenme, aralıklı açlık, düşük karbonhidratlı, yüksek yağlı diyetler, detoks konusunda da beslenme dünyasında son dönemde çok tartışılan başlıklara ilişkin bilimsel veriler paylaşıldı.











YAYINLAR

Bilim Bunu Konuşuyor Platformu'nun yeni kitapçığı yayınlandı

Sabri Ülker Vakfı olarak, Türkiye'de dijital ortamda bir ilk olan, sağlık ve beslenme alanında bilimsel bilgi platformu "Bilim Bunu Konuşuyor" makalelerinden oluşan üçüncü kitabımızı yayınladık. "Yumurta, kalp damar hastalığı riskini arttırıyor mu?", "Fermente yiyecek ve içecekler aynı zamanda probiyotik mi?", "Tuz ve Sağlık İlişkisi: Sorular ve Gerçekler" gibi daha birçok konuda tartışmalı başlıkları bulunan 3'üncü yayına Bilim Bunu Konuşuyor web sitesinde online olarak ulaşılabiliyor.







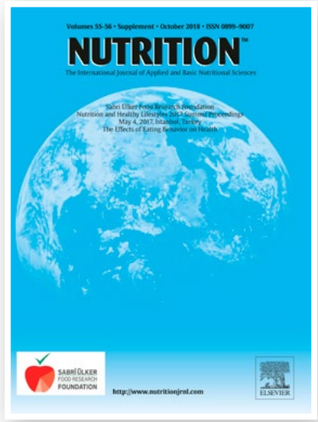
iGrow'dan 3 yeni kitap

iGrow uygulamasının web sitesinde 3 yeni kitap var. Web sitesinden online olarak ulaşılabilen bu kitaplarda anneler için faydalı bilgiler bulunuyor.









Bilim dünyasının en prestijli yayını Elsevier'de Vakfımızın makalesi yayınlandı

Sabri Ülker Vakfı'nın, "Yeme davranışlarının sağlık etkileri" teması ile düzenlediği, 4. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nin konuları, Elsevier'ın prestijli beslenme dergilerinden Nutrition Journal'da, Sabri Ülker Vakfı'nın desteğiyle hazırlanan özel sayı da yayınlandı. "Sabri Ülker Food Research Foundation Nutrition and Healthy Lifestyles 2017 Summit Proceedings" isimli bu özel sayıda, vakfın ev sahipliğini üstlendiği 4. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi'nin, yeme davranışları ve sağlık etkilerinden gastrofiziğe, beslenme davranış değişikliğinden sağlık iletişimine kadar birbirinden kapsamlı konularının yanı sıra, vakfın T.C. Millî Eğitim Bakanlığı işbirliği ile 2011 yılından günümüze 10 ilde ve 500 okulda yürüttüğü, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin etkinliğini ölçmek üzere 2014 yılında tamamladığı "Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması"nın sonuçları da yayınlandı. Sabri Ülker Vakfı'nın, beslenme durumunun değerlendirilmesinde, yenilikçi uygulamalara örnek teşkil eden ve online bir test olan "Dengeli Beslenme Testi" projesi kapsamında yaptığı araştırmanın sonuçları da bu yayında yer buldu ve yetişkinlerin besin tüketim alışkanlıklarıyla ilgili önemli veriler ortaya konuldu.



ILSI Toksikolojik Kaygı Eşiği monografisi Sabri Ülker Vakfı tarafından Türkçe'ye uyarlandı

Sabri Ülker Vakfı, Avrupa Yaşam Bilimleri Enstitüsü - ILSI yayınlarından "Kısa Monografi Dizisi"nin en güncel ve ilgi çeken başlıklarından biri olan "Toksikolojik Kaygı Eşiği (TTC) Diyette Düşük Seviyelerde Bulunan ve Toksisitesi Bilinmeyen Maddeler İçin Bir Değerlendirme Aracı" monografisini orijinal dilinden çevirerek Türkçe' ye kazandırdı ve ILSI 'nin izniyle yayınlandı. Gıdalardaki toksikolojik riskler konusunda temel bilgileri sunan bu monografi, gıdalarda bulunabilen kimyasalların toksisitesi, toksisite türleri, sağlık etkileri, toksikolojik kaygı eşiği kavramı ve bu konulardaki regülasyonlar üzerinde duruyor.

Yemekte Denge Eğitim Projesi Kitabı Yenilendi

Yemekte Denge Eğitim Projesi, tam 8 yıldır Vakfımızın gözbebeği… Bu proje için canlı başla çalışıyor, her yeni bir gün daha çok çocuğa ulaşmak için elimizden geleni yapıyoruz. Projemizi anlatan bir de yeni kitabımız var: Yemekte Denge Proje Kitabı. Bu kitapta "Yemekte Denge Eğitim Projesi"nin ne olduğu, bugüne kadar kaç ilde, kaç okulda, kaç çocuğa, öğretmene ve ebeveyne ulaşıldığı var. Ayrıca projeye katılan öğrencilerin, öğretmen ve ebeveynlerin yorumları, projenin kendilerine kattıklarını anlatan kısa kısa röportajları da yer alıyor. Yıl boyunca proje kapsamında yapılan yarışmalar, etkinlikler, açılışlar da kitapta bulunan konulardan sadece birkaçı…





ULUSAL VE ULUSLARARASI KONGRE KATILIMLARI

ULUSAL ve ULUSLARARASI KONGRE KATILIMLARI

TUZ HAFTASI FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

8 Mart 2018, İstanbul

• Fazla tuz tüketimi beslenme düzeninde çok dikkat edilmesi gereken bir konu. Biz de Sabri Ülker Vakfı olarak, aşırı tuz tüketimine dikkat çekmek için, "Fazla Tuzu Azalt, Ömrünü Uzat" isimli bir farkındalık kampanyasını bir toplantıyla anlatma fırsatı bulduk.

• Toplantıda Türkiye ve Dünya'daki tuz tüketimine ilişkin verilerin yanı sıra tuz ve sağlık ilişkisi, hipertansiyon farkındalığı gibi konularda önemli bilgileri katılımcılarla paylaştık.

• Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve diğer referans kurumlar günlük toplam tuz tüketiminin, 5-6 grama denk gelen 1 çay kaşığı tuz ile sınırlandırılmasını önerirken, Türkiye'de tuz tüketimi bu sınırın tam üç katı!

Tuzun bileşiminde bulunan sodyum, yaşam için olmazsa olmaz bir mineral… Sodyum; kan basıncı, asit baz dengesi, sinir sistemi ve kas dokusunun çalışmasında çok önemli görevler üstleniyor. Ancak günümüzde aşırı tuz tüketimi ve dolayısıyla yüksek sodyum alımı, kalp, beyin ve böbrek hastalıkları başta olmak üzere birçok sağlık sorununa yol açabilen, önemli bir toplum sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkıyor.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin 2008 yılında gerçekleştirdiği SALTURK-1 çalışması Türkiye'de yetişkinlerin günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğunu, 2012 yılında tekrarlanan SALTURK-2 çalışması ise günlük tüketimin bir miktar azalarak 15 grama düştüğünü gösterdi. Ancak bu rakam günde toplam 5 – 6 gram olarak belirtilen tuz önerisinin yine de tam üç katı.

Sabri Ülker Vakfı olarak biz de, Türkiye'deki aşırı tuz tüketimine dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak için "Fazla Tuzu Azalt, Ömrünü Uzat" kampanyasını, Tuz Haftası 2018 kapsamında hayata geçirdik.

Farkındalık kampanyasının duyurusu için 8 Mart'ta İstanbul'da, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bülent Altun, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem ve Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Ülver Derici, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi ve Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. H. Tanju Besler ve Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş'un katılımıyla bir basın toplantısı düzenlendi. Dünya Kadınlar Günü'nde gerçekleştirilen toplantıda, özellikle kadınlarda tuz tüketimi oranları, hipertansiyon farkındalığı ve kontrolü konularına da dikkat çekildi.



Günlük toplam tuz tüketimi, 1 çay kaşığı ile sınırlandırılmalı

Fazla tuz tüketiminin toplum sağlığının geleceği için önemli bir tehdit oluşturduğuna dikkat çeken Vakfımızın Genel Müdürü Begüm Mutuş, "Günlük tuz tüketimi İngiltere'de 9, ABD'de 10, Japonya'da 12, Çin'de 13 gram iken bu rakam Türkiye'de 15 gram. Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı ve önemli diğer referans kurumlar günlük toplam tuz alımının, 5-6 grama denk gelen 1 çay kaşığı tuzla sınırlandırılması gerektiğini öneriyor. Aşırı tuz tüketiminin ve beraberinde yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde ilk adım, farkındalık oluşturularak beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzının değiştirilmesinden geçiyor. Bu bağlamda 'Fazla Tuzu Azalt, Ömrünü Uzat' projesiyle Vakfımız önemli bir görev üstleniyor. Bugün başlattığımız kampanyayla açık hava mecraları, sosyal medya ve internet yoluyla, kamuoyu nezdinde farkındalığın artması için çalışmalar gerçekleştireceğiz" dedi.

Günlük tuz alımının önemli bir kısmı tencereye eklenen tuz oluşturuyor

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem, Türkiye'deki tuz tüketim oranlarını ortaya koyan SALTURK-2 araştırmasının sonuçlarını paylaştı. Araştırmaya göre, 15 gram olan günlük tuz alımının yüzde 56'sından yiyecek ve içeceklerden alınan yemek tuzu sorumlu. Yemek tuzunun dörtte üçünü, tencereye eklenen tuz oluşturuyor. Kalan dörtte birlik kısmını ise; zeytin, peynir, turşu, salça, çeşitli soslar, tuzlu baharat karışımları ve besinlerle doğal olarak alınan tuz oluşturuyor. Günlük tuz tüketimini yemek tuzundan sonra yüzde 32 ile geleneksel ekmek tuzu, yüzde 13 ile sofra tuzu takip ediyor.

Tuz Kaynakları*

Ekmekten alınan tuz	34%
Sofra tuzu	13%
Tencereye eklenen tuz	30%
İşlenmiş besinlerden alınan tuz	21%

* Erdem Y, Akpolat T, Derici Ü et al. Dietary Sources of High Sodium Intake in Turkey: SALTURK II, 2012.

Aşırı tuz tüketimi önlenmeli

Tuz tüketiminin sağlıklı yaşamda yerine değinen Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bülent Altun "Aşırı tuz tüketiminin önlenmesi, yüksek kan basıncı ve buna bağlı ortaya çıkabilen kalp, beyin ve böbrek ile ilişkili kronik hastalıkların azalmasında önemli rol oynayabilir. Aşırı tuz tüketimi kan basıncından bağımsız olarak toksik etki göstererek mide kanseri, kemik erimesi ve diğer kalp sağlığı sorunları riskini de artırabilir" dedi.

En büyük iş, bilinçli ebeveynlere düşüyor

Toplantıda konuşan Prof. Dr. H. Tanju Besler ise şunları söyledi: “Birçok yeme ve beslenme davranışı çocukluk çağında kazanıldığı gibi, tuz tüketim alışkanlıkları kazanılabilir. Bilinçli ebeveynler sayesinde çocukluk çağında doğru tuz tüketim alışkanlıkları kazanılabilir ve ileri yaşlarda da sürdürülebilir. Kadınlar doğru yeme ve beslenme davranışlarının aileye ve çocuklara kazandırılmasında önemli rol üstleniyor. Ancak özellikle gebelik ve menopoz dönemindeki kadınlar aşırı tuz tüketiminin kendileri için de riskli olduğunun farkına varmalı. Kadınlar menopoz ve menopoz sonrası dönemde, kemik erimesi açısından risk altındadır. Aşırı tuz tüketimi, vücuttan kalsiyum atımını artırarak, kemik erimesinin ilerlemesinde rol oynayabilir. Dolayısıyla kadınların tuz tüketimi hakkında farkındalığının artırılması toplum sağlığı açısından önemli rol oynuyor.”

Hipertansiyonla nasıl mücadele edilir?

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Ülver Derici, T.C. Sağlık Bakanlığı verilerine göre her üç ölüm nedeninden birinin hipertansiyon olduğunu anlattı. Derici şöyle devam etti: “Türkiye’de hipertansiyon görülme sıklığının kadınlarda yüzde 32.3, erkeklerde ise yüzde 28.4. Hipertansiyon görülme sıklığı kadınlarda erkeklere göre daha yüksek. Ancak bu konudaki farkındalık da kadınlarda erkeklerden yüksektir. Erkeklerin yüzde 41’i, kadınların ise yüzde 67’si hipertansiyon farkındalığına sahiptir. Toplumun genelinde, hipertansiyonu olan bireylerin yüzde 45.3’ü ise bu durumun farkında değil.”

11. ULUSLARARASI ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ VE BESLENME KONFERANSI

15-16 Mart 2018, Barselona

• 15-16 Mart’ta Barselona’da düzenlenen “11. Uluslararası Çocukluk Çağı Obezitesi ve Beslenme Konferansı”nda, iki bilimsel oturuma ev sahipliği yaptık.

• Çocukluk döneminde beslenmenin, gelecek sağlıklı nesillerin yetişmesinde en önemli etmen olduğunun altı çizilen konferansta, Vakfımızın, T.C Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Müdürlüğü ile birlikte ilkokullarda yürüttüğü, 8. yılında 15 ilde 6 milyonu aşan çocuk, öğretmen ve ebeveyne ulaşan “Yemekte Denge Eğitim Projesi” alanında en iyi uygulama örneği olarak sunuldu.

• Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Avrupa'daki her 5 çocuktan 1'inin fazla kilolu, her 3 çocuktan 1'i ise aşırı kilolu... Biz de Vakıf olarak gerçekleştirdiğimiz projelerle Türkiye’de çocukluk çağında aşırı kiloya dair farkındalık yaratmak için çalışıyoruz.

“11. Uluslararası Çocukluk Çağı Obezitesi ve Beslenme Konferansı”nda, konferansla eş zamanlı olarak bir basın toplantısı düzenledik. Bu toplantıda katılımcılara, Türkiye’de yemek yeme alışkanlıklarının oluşması ve değişiminde önemli rol oynayan bilgi kaynakları üzerine son yıllarda gerçekleştirilen en kapsamlı çalışma olan "Sağlıklı Beslenme Bilgisi için Kullanılan Kaynaklar ve Bu Kaynaklara Güven" araştırmasının sonuçları aktardık.

Toplantıda kimler vardı?

Toplantı, Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler ve İngiliz Beslenme Vakfı (BNF) Beslenme Bilimi Sorumlusu Dr. Stacey Lockyer’ın katılımıyla gerçekleşti.



Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş: “Erken yaşta beslenme eğitimi şart”

Toplantıda konuşma yapan, Vakfımızın Genel Müdürü Begüm Mutuş, toplum sağlığı için Vakıf olarak yürüttüğümüz projelere dikkat çekti. “Ağaç yaşken eğilir. Biz de bu bilinçle daha sağlıklı gelecek nesiller yetişmesi için Yemekte Denge Eğitim Projesi ile önemli bir adım attık ve çocuklarımızın yeme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmeyi başardık” diyen Mutuş sözlerine şöyle devam etti; “Vakıf olarak sağlık ve beslenme alanında yaşanan bilgi karmaşasının önüne geçmek için de önemli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Türkiye’nin sağlıklı yaşam ve beslenme alanında ilk bilimsel dijital bilgi platformu ‘Bilim Bunu Konuşuyor’ ile ayda 12 bin tekil kullanıcıya ulaşıyoruz. Beslenme ve sağlık alanında ulusal ve uluslararası konferanslara katılmaya devam edecek; toplumu bilimsel, doğru ve güncel bilgiyle buluşturmak ve bilinçlendirmek için çalışmalarımızı sürdüreceğiz.”

Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler: “Beslenme sorunları en çok çocukları etkiliyor”

Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Vakfımızın Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler ise toplantıda, Türkiye’de çocukluk çağı şişmanlığı ve Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin detaylarını aktardı. Çocukluk döneminde ortaya çıkan şişmanlığın ileri yaşlarda, kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı, metabolik sendrom gibi birçok hastalığa davetiye çıkarabileceğini belirten Prof. Dr. Besler, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Avrupa'daki her 5 çocuktan 1'inin fazla kilolu, her 3 çocuktan 1'inin ise aşırı kilolu olduğunu katılımcılara anlattı.

Türkiye’de çocukların % 14’ü fazla kilolu

Prof. Dr. Besler, “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 verilerine göre Türkiye’de 0-5 yaş arasında yüzde 21, 6-18 yaş arasında ise yüz çocuktan 22’si aşırı kilolu. Yüzde 74,2’si fiziksel aktiviteden yoksun. Yani beslenme sorunları en çok çocukları etkiliyor. 2013 yılında yapılan Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 Yaş) Şişmanlık Araştırması sonuçlarına göre ise çocukların yüzde 14'ü fazla kilolu ve yüzde 8'i ise aşırı kilolu. Çocukluk çağında aşırı kilonun önüne geçilebilmesi için çocukların, yeterli ve dengeli beslenmenin esasları ile fiziksel aktivitenin önemini çocukluk çağında öğrenerek davranış haline getirmesi ve ileride de sürdürmesi gerekiyor. Bu çerçevede Sabri Ülker Vakfı, 2011 yılından beri Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle Yemekte Denge eğitim projesini sürdürüyor” dedi.

“Şişmanlıkla mücadelede kurumların iş birliği çok önemli”

Toplantıda, İngiliz Beslenme Vakfı (BNF) Beslenme Bilimi Sorumlusu Dr. Stacey Lockyer, Vakfın İngiltere’de okullarda uyguladığı beslenme/eğitim programı “Food- A Fact Life”ın detaylarını aktardı. Lockyer, “İngiltere’de çocukluk çağında görülen şişmanlık oranları kayda değer derecede yüksek. Bu sebeple çocukluk çağında beslenme eğitim projeleri çok büyük önem taşıyor. 3-18 yaş arasında çocuklara, Birleşik Krallık’ta 7.500 okulda uyguladığımız proje ile önemli kazanımlar elde ettik. Projenin başarısında kamu kurumlarıyla yaptığımız iş birliğinin de önemli bir payı var. Toplum sağlığı gibi önemli konularda sivil toplum kuruluşlarına büyük görev düştüğüne inanıyoruz. Sabri Ülker Vakfı ile deneyim ve bilgi paylaşımımız da bu çerçevede çok önemli” dedi.

Düzenlediğimiz oturumlara ilgi büyüktü

11. Uluslararası Çocukluk Çağı Obezitesi ve Beslenme Konferansı’nda Vakfımızın düzenlediği oturumda konuşan Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Julian Stowell, "Türkiye'de Okullarda Dengeli Beslenme Eğitim Programı" başlıklı sunumuyla projenin detaylarını ve çocukların beslenme alışkanlıklarındaki değişimleri, projenin kazanımlarını aktardı. Sahiplendiğimiz bir diğer oturum olan “Okul temelli beslenme eğitimleri: Türkiye, İngiltere ve İspanya'dan uygulama örnekleri” başlıklı çalıştayda ise okullardaki beslenme uygulamaları Sabri Ülker Vakfı Beslenme ve Bilimsel İletişim Yöneticisi Dr. Burcu Aksoy, İngiliz Beslenme Vakfı Beslenme Bilimi Sorumlusu Dr. Stacey Lockyer ve İspanya Beslenme Vakfı Bilgi ve Bilimsel İletişim Direktörü Dr. Teresa Valero Gaspar tarafından paylaşıldı.

SABRİ ÜLKER VAKFI BİRLEŞİK KRALLIK RESEPSİYONU

21 Mart 2018, Londra

Beslenme ve gıda alanında gelecek dönemde hangi başlıklar olacak?

Sabri Ülker Vakfı olarak, Londra’da Birleşik Krallık’ın önde gelen sivil toplum kuruluşu liderleri ve akademisyenleri ile bir araya geldik. Toplantının ana konusu ise “Beslenme ve gıda alanlarında önümüzdeki dönem odak başlıklar neler olmalı?” oldu. Toplumumuzu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel, güvenilir bilgilerle aydınlatmak üzere faaliyetlerimizi yürütüyoruz. Bu konuda yaptığımız faaliyetler ve Londra’da gerçekleştirilen toplantı, beslenme ve sağlıklı yaşam alanında çalışan lider ve akademisyenler tarafından da takdir topladı. Vakfımızın uluslararası alanda geliştirebileceği projeler filizlendi.



Konferansta, Vakfımızın T.C Millî Eğitim Bakanlığı iş birliği ile 8 yıldır yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi’ne ilgi yoğundu. Konferansın “İyi Uygulamalar” bölümünde, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Julian Stowell, Yemekte Denge Eğitim Projesi ve bu projeyle birlikte çocukların beslenme alışkanlıklarına yansıyan olumlu gelişmeleri katılımcılarla paylaştı.

AVRUPA BESLENME LİDERLERİ PLATFORMU TOPLANTISI

21- 25 Mart 2018, Lüksemburg

Avrupa Beslenme Liderliği Platformu, gıda ve beslenme uzmanlarının liderlik ve iletişim becerilerini artırmalarına yardımcı olmak amacıyla ENLP Essentials ve ENLP Advanced adıyla liderlik ve iletişim becerileri geliştirmek üzere iki eğitim gerçekleştirdi. Platformun 21-25 Mart 2018 tarihleri arasında Lüksemburg’ta düzenlediği “Avrupa Beslenme Liderleri Platformu Toplantısı”, beslenme, gıda ve sağlık alanlarındaki şirketler, kamu kurumları, sivil toplum kuruluşlarındaki yöneticiler ve akademisyenler için yönetim ve liderlik becerilerine yönelik eğitimleri kapsıyor.



Bu yılki seminer ise, Vakfımızın ana sponsorluğunda gerçekleşti. Böylece Vakıf olarak, uluslararası referans kabul edilen güvenilir kurumlar ve platformlarla yaptığı iş birliklerimize bir yenisini daha ekledik ve Avrupa’nın en önemli beslenme uzmanlarının yer aldığı ağın bir parçası olduk. Seminerde Sabri Ülker Merkezi Başkanı Prof. Gökhan Hotamışlıgil konuşmacıydı. Dünyanın farklı ülkelerinden geleceğin liderlerine konuşan Prof. Hotamışlıgil’in kariyer yolculuğunu anlattığı toplantı büyük beğeni topladı.

ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM SEMPOZYUMU

12 -15 Nisan 2018, İstanbul

Sabri Ülker Vakfı olarak, Tuza Dikkat Haftası'nda hayata geçirdiğimiz Fazla Tuzu Azalt Ömrünü Uzat farkındalık kampanyasını, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi'nde öğrenciler, akademisyenler ve sağlık profesyonellerine anlattık. Kampanyamızı Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu 2018 çerçevesinde katılımcılara anlatma imkânı bulduk.

20. ULUSAL HİPERTANSİYON VE BÖBREK HASTALIKLARI KONGRESİ

"Tuzlu mu Tuzsuz mu" Uydu Sempozyum

9-13 Mayıs 2018, Kıbrıs



Başlattığımız "Fazla Tuzu Azalt Ömrünü Uzat" farkındalık kampanyası kapsamında 20. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde, alanında uzman isimlerin katıldığı, "Tuzlu mu tuzsuz mu" konu başlıklı bir uydu sempozyum düzenledik. Sempozyumda konuşmacı olarak Prof. Dr. Bülent Altun, Prof. Dr. Yunus Erdem, Prof. Dr. Ülver Derici ve Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş tuz tüketimine dikkat çekti.

AVRUPA DİYETİSYEN DERNEKLERİ FEDERASYONU (EFAD) 40. YIL KONFERANSI

27 Eylül 2018, Rotterdam

Avrupa Beslenme Liderleri Platformu (ENLP) Atölye Çalışması



Konferansta Sabri Ülker Vakfı'nın beslenme konularında bilimsel bilginin topluma ulaştırılması için genç diyetisyenlerin eğitiminde çok önemli bir role sahip olan "Avrupa Beslenme Liderleri Platformu" (European Nutrition Leadership Platform-ENLP) tarafından düzenlenen önemli bir atölye çalışmasını izledik.

İNGİLTERE KRALİYET TIP DERNEĞİ KONFERANSI

Diyet ve Kilo: Ruh Sağlığı ve İyi Yaşam İle İlişkisi

9 Ekim 2018, Londra



Birleşik Krallık Tıp Topluluğu (The Royal Society Of Medicine-RSM), Londra'da "Diyet ve Kilo: Ruh Sağlığı ve İyi Yaşam İle İlişkisi" konulu bir konferans gerçekleştirdi. Konferansta aşırı kilonun ve aşırı zayıflığın ruh sağlığını nasıl etkilediği, diyetin bağırsaklar ve beyin hücreleri üzerindeki etkileri, diyette yapılacak değişiklerin mental sağlığa nasıl yararlı olabileceği ve besin takviyelerinin yararları başlıkları ele alındı. Konferansın konuşmacıları arasında beslenme alanındaki sıcak başlıklara ilişkin çarpıcı bilimsel yaklaşımlar ortaya koyan, Türkiye'de de "Beslenme Yalanları ve Gerçek Bilim" kitabıyla tanınan, genetik epidemiyoloji profesörü Tim Spector da yer aldı. Bizim de Vakıf olarak katılımda bulunduğumuz konferansta, Türkiye'den gelen gazetecilere ve katılımcılara vakfımızın çalışmalarını anlatma imkânı bulduk.



4. GENÇ PEDİATRİSTLER KONGRESİ

30 Kasım - 2 Aralık 2018, İstanbul

İstanbul'da gerçekleşen 4. Genç Pediatristler Kongresi'nde kurumsal standımız ile yer alarak pediatristlere iGrow projemizi tanıttık. Kongreye alanında uzman 1.000 pediatrist katıldı. iGrow aplikasyonu pediatristler, akademisyenler ve sağlık personelleri tarafından tarafından büyük ilgi gördü.

ULUSLARARARASI PROJELER VE İŞ BİRLİKLERİ

ULUSLARARASI
PROJELER VE İŞ BİRLİKLERİ

II. METABOLİZMA VE YAŞAM SEMPOZYUMU

29-30 Mayıs 2018, Boston

• Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi tarafından Harvard Üniversitesi'nde, 29-30 Mayıs tarihlerinde Vakfımızın ev sahipliğinde düzenlenen II. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu, Nobel Tıp Ödülü sahibi konuşmacılarıyla bilim dünyasında ses getirdi.

• Sempozyumda 2018 Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün kazananı da açıklandı. Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker, Nobel Tıp Ödülü sahibi Prof. Michael Brown ve Prof. Joseph Goldstein ve Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi Başkanı Prof. Gökhan Hotamışlıgil tarafından takdim edilen ödülün sahibi Yrd. Doç. Dr. Ömer Yılmaz oldu.

• Sempozyum ile eş zamanlı olarak Sabri Ülker Merkezi'nde düzenlenen basın toplantısında konuşan Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker, Holding'in kurumsal sosyal sorumluluk çalışmalarının toplum sağlığının geleceğine yoğunlaşacağını belirtti.

Vakfımızın ev sahipliğinde, Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi tarafından düzenlenen "II. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu", Nobel Tıp Ödülü sahibi konuşmacılarıyla bilim dünyasındaki son gelişmelere ışık tuttu.

29-30 Mayıs 2018 tarihlerinde, Harvard Üniversitesi Memorial Hall'de düzenlenen Sempozyum, insan vücudunda kolesterol mekanizmasının çözümlenmesini sağlayan buluşlarıyla 1986 yılında Nobel Tıp Ödülü'nü alan Michael Brown ve Joseph Goldstein'ın konuşmalarıyla açıldı.

Basın toplantısı

II. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nda Vakfımız tarafından bir de basın toplantısı düzenlendi. Merkezin tüm iletişim çalışmalarını üstlenen, Sempozyuma da ev sahipliği yapan Vakfımızca gerçekleştirilen basın toplantısına Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker, Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş ve Harvard Üniversitesi Dış İlişkilerden Sorumlu Rektör Yardımcısı Mark Elliott katıldı.



Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker: "İnsanlığa hizmet için bilimin gelişmesine desteğimiz bundan sonra da artarak devam edecek"

"Yıldız Holding olarak bilime destek vermek, bilimsel çalışmalara kaynak ayırmak bizim için çok önemli. Bunu hem Sabri Ülker'in ismini ve değerlerini yaşatmak adına yapıyoruz hem de bir misyon olarak görüyoruz. Toplum sağlığının geleceği için üzerimize düşen bir sorumluluk olduğuna inanıyoruz. Bu çerçevede hem Sabri Ülker Vakfı hem Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi bizim için çok değerli. Sabri Ülker Vakfı, toplumu bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak, bilinçlendirmek için çalışıyor, bunun için pek çoğu alanında ilk olan önemli projelere imza atıyor. Sabri Ülker Merkezi de toplum için, dünya için, geleceğimiz için bilim dünyasında yankılar uyandıran çalışmalar gerçekleştiriyor. Bu çalışmaların bir Türk bilim insanının liderliğinde yürütülmesi de hepimiz için ayrı bir gurur kaynağı… Ayrıca Türkiye ve diğer ülkelerdeki en iyi kurumlardan seçilen genç akademisyenlere burs imkânı sağlayarak, onların Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nde araştırma projelerinde görev almasına, kariyer gelişim programlarına katılmalarına destek oluyoruz. Bunun yanı sıra ülkemizde de bilimsel verimliliğin artırılması için yeni projeler üzerinde çalışıyoruz. İnsanlığa hizmet için bilimin gelişmesine desteğimiz bundan sonra da artarak devam edecek. Harvard ile beraber gerçekleştirdiğimiz ve çok başarılı sonuçlarını aldığımız bu iş birliğinin ardından inşallah yakın bir sürede Türkiye'de benzer bir merkezin Türk bilim insanlarının öncülüğünde kurulmasını arzu ediyoruz, bu konuda girişimlere başladık."

Harvard Üniversitesi Dış İlişkilerden Sorumlu Rektör Yardımcısı Mark Elliott:

"Evrensel bilimin gelişimi için lider kurum ve kuruluşlarla iş birliği çok büyük önem taşıyor. Geleceği öngörebilen, bilime yatırımı önemseyen Ülker ailesinin kıymetli bir Türk bilim insanını evrensel bir bilim kurumunda destekliyor olması gelecek için umut verici."

Sabri Ülker Metabolik Araştırmaları Merkezi Başkanı Prof. Gökhan Hotamışlıgil:

"Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nde kronik ve metabolik hastalıkların altında yatan mekanizmaları anlamak, tüm dünyada toplum sağlığa yönelik bu en büyük tehditlerle mücadele için yeni tedavi yollarını belirlemek amacıyla bilimsel araştırmalar yapıyo-

ruz. Genç araştırmacılara da destek vererek araştırmalarını hayata geçirme, dünyanın en önemli bilim insanlarıyla çalışma ve iş birliği olanağı yapma fırsatı da sunuyoruz. Bu çerçevede Merkezimiz yeni bilim insanlarının yetişmesine çok önemli bir rol üstleniyor. Metabolizma araştırmaları konusunda yeni ufuklar açacak çok sayıda doktora sonrası burslu araştırmacının ve farklı ülkelerden stajyerlerin metabolizma alanındaki eğitim faaliyetlerine destek olmaktan mutluluk duyuyoruz."

Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş:

"Özellikle sağlık ve beslenme alanında yaşanan bilgi kirliliğinin önüne geçmek için "Bilim Bunu Konuşuyor" platformu ile sağlık ve beslenmeyle ilgili gündemdeki konuları, bilimsel ve en güncel bilgileri tarafsız bir yorum ve anlaşılır bir dille kamuoyuyla paylaşarak gündeme taşıyoruz. Bu platformda topluma taşıdığımız bilimsel bilgiyi başta Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi olmak üzere, uluslararası referans kabul edilen iş birliklerimiz aracılığı ile sağlıyor ve ülkemizde önemli bir boşluğu dolduruyoruz."

Obezite ve metabolik hastalıklara yatkınlığın nedeni keşfedildi

Toplantıda Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'ndeki son keşiflere ilişkin bilgiler de aktarıldı. Merkezde 2017 Kasım ayında hücrelerde bulunan Nrf1 molekülünü ve bu molekülün karaciğerdeki önemli fonksiyonu keşfedilmişti. "Metabolik koruyucu" adını verilen Nrf1 molekülü, hücrede kolesterol seviyelerini güvenli bir aralıkta tutarak bu şekilde karaciğer dokusu yağlanmasını ve hasarını önlüyor. Bu keşfin ardından devam eden çalışmalarda ise Nrf1 molekülünün kahverengi yağ hücrelerinin görevini sağlıklı bir şekilde yürütmesinde de kilit bir rol oynadığını tespit edildi. Bu keşifler obezite ve metabolik hastalıklara yatkınlık yaratan genetik zafiyetin Nrf1 molekülünde olduğuna işaret ederken, bu konudaki çalışmalar uluslararası prestije sahip başta The Cell ve Nature olmak üzere önemli yayınlarda yer buldu.

SYMPOSIUM SCHEDULE

Tuesday, May 29, 2018

2.00 - 5.00pm
Registration and welcome reception

5.00 - 5.10pm
Musical performance

5.10 - 5.25pm
Opening remarks

Rising Stars Session

5.27 - 5.42pm
Ali Güler | Central nervous system and metabolism
University of Virginia

5.42 - 5.57pm
Elçin Ünal | Illuminating cellular aging pathways through meiotic differentiation
University of California, Berkeley

5.57 - 6.12pm
Yasemin Sancak | Calcium homeostasis in the mitochondria
Washington University

6.12 - 6.27pm
Ömer Yılmaz | Dietary and metabolic regulation of stem cell
Massachusetts Institute of Technology

6.27 - 6.29pm
Gökhan Hotamışlıgil | Introduction of keynote speakers

6.29 - 7.19pm
Keynote Speakers: Joseph Goldstein & Michael Brown | Cholesterol homeostasis: From physiology to molecular biology University of Texas, Southwestern Medical Center

7.19 - 7.21pm
Introduction of Sabri Ülker Science Award

7.21 - 7.23pm
Award presentation

7.23 - 7.25pm
Sabri Ülker Science Award Acceptance

7.25 - 9.30pm
Closing reception

Wednesday, May 30, 2018

8.00 - 9.00am
Guests arrive & breakfast

Session 1 | Chair: **Elçin Ünal**

9.00 - 9.35am
Linda Partridge | Metabolism and ageing
University College London

9.35 - 10.10am
Bruce Spiegelman | Controlling energy expenditure for metabolic health
Harvard Medical School

10.10 - 10.45am
Ronald M. Evans | Nuclear hormone receptors and metabolic homeostasis
Salk Institute

10.45 - 11.15am
Break for coffee & tea

Session 2 | Chair: **Ali Güler**

11.15 - 11.50am
Leslie Vosshall | Genetic control of innate behavior
The Rockefeller University

11.50 - 12.25pm
Michael Czech | Integration of metabolism with immune and neuronal responses
University of Massachusetts Medical School

12.25 - 1.00pm
Jens Brünning | CNS-Dependent regulation of glucose homeostasis
Max Planck Institute for Metabolism Research

1.00 - 2.15pm
Lunch

Session 3 | Chair: **Yasemin Sancak**

2.15 - 2.50pm
Jean Schaffer | Molecular mechanisms of lipotoxicity
Washington University

2.50 - 3.25pm
Gerald Shulman | Lipids and mitochondria in health and disease
Yale University

3.25 - 4.00pm
Shizuo Akira | TLRs and immunometabolic regulation
Osaka University

4.00 - 4.30pm
Break for coffee & tea

Session 4 | Chair: **Ömer Yılmaz**

4.30 - 5.05pm
Brenda Schulman | Protein homeostasis and metabolism
St. Jude Children's Research Hospital

5.05 - 5.40pm
Vamsi Mootha | Mitochondrial function in health and disease
Massachusetts General Hospital

5.40 - 6.15pm
Peter Walter | The unfolded protein response in health and disease
University of California, San Francisco

SABRİ ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION

Sempozyum Açılış Konuşmacıları



Harvard Üniversitesi Dekanı Alan M. Garber:

"Temel bilim, büyük bir güç alanıdır."



Harvard Üniversitesi Toplum Sağlığı Fakültesi Dekanı Michelle A. Williams:

"Metabolik araştırmalar bugün dünyanın karşı karşıya kaldığı en önemli sağlık sorunlarından bazılarını ele alıyor. Kalp-damar hastalıkları, diyabet ve diğer bulaşıcı olmayan hastalıklar, 20. yüzyıl boyunca bulaşıcı hastalıklar için uygulanan halk sağlığı uygulamalarından farklı bir yaklaşım gerektirecek. Hastalıkların temel biyolojisi bize yol gösterecek."



Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker:

"Türkiye ve diğer ülkelerdeki en iyi kurumlardan seçilen genç akademisyenlere burs imkânı sağlayarak, onların Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nde araştırma projelerinde görev almasına, kariyer gelişim programlarına katılmalarına destek oluyoruz. Bunun yanı sıra ülkemizde de bilimsel verimliliğin artırılması için yeni projeler üzerinde çalışıyoruz. İnsanlığa hizmet için bilimin gelişmesine desteğimiz bundan sonra da artarak devam edecek."



Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi Başkanı Prof. Dr. Gökhan S. Hotamışlıgil:

"Sempozyumu Yükselen Yıldızlar'la açtık, bir kıvılcımdan yükselen bir yıldıza nasıl büyüdüğünüzü gösterdik. Bilimde yükselebileceği kadar yükselen kocaman yıldızlarla sempozyumu sona erdirip insanların bu bilim adamlarının et ve kemikten oluştuğunu görmelerini sağladık."

SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ 2018

Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün bu yılki kazananı Yrd. Doç. Dr. Ömer Yılmaz

Vakfımızın akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki genç bilim insanları teşvik etmek ve araştırmaların toplum faydasına sunulmasına destek olmak hedefiyle hayata geçirdiği "Sabri Ülker Bilim Ödülü"nün kazananı da II. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nda açıklandı. Bu yılki "Sabri Ülker Bilim Ödülü"nün sahibi "Hastalıklarda Kök Hücrelerin Diyetle Kontrolü" başlıklı projesiyle Massachusetts Institute of Technology (MIT) Kanser Araştırmaları Enstitüsü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Ömer Yılmaz'ın oldu.

Yılmaz, araştırmasında özellikle beslenme bozukluğu durumunda ve yaşlanma sürecinde oluşabilecek kanser ilişkili sorunların tedavisinde farklı beslenme tiplerinin bağırsak kök hücrelerinin biyolojisini nasıl etkilediğini ortaya koydu. Yılmaz'a ödülü Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker, Nobel Tıp Ödülü sahibi Prof. Michael Brown ve Prof. Joseph Goldstein ve Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi Başkanı Prof. Gökhan Hotamışlıgil tarafından verildi.



EASD-NOVO NORDİSK VAKFI MÜKEMMELİYET ÖDÜLÜ

3 Ekim 2018, Berlin



Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'e Avrupa'dan büyük ödül

Harvard Üniversitesi bünyesinde genetik ve kompleks hastalıklar üzerine araştırmalar yapan Vakfımızın Metabolik Araştırmalar Merkezi'nin Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, obezite ve diyabet arasındaki ilişki ile bu hastalıkların muhtemel tedavi yollarına ilişkin yaptığı çığır açıcı çalışmalar nedeniyle EASD–Novo Nordisk Vakfı Diyabet Ödülü'ne layık görüldü.

Avrupa Diyabet Araştırmaları Derneği (EASD) ve Novo Nordisk Vakfı tarafından verilen EASD–Novo Nordisk Vakfı Diyabet Ödülü, tüm dünyada 425 milyondan fazla kişinin mücadele ettiği diyabet ve 650 milyon kişide görülen obezite alanında yenilikçi araştırmaları teşvik etmek amacıyla üstün başarı gösteren bilim insanına veriliyor. Hotamışlıgil'e ödülü, 3 Ekim tarihinde Almanya'nın Berlin şehrinde gerçekleştirilen 54. EASD Yıllık Toplantısı'nda düzenlenen törenle takdim edildi.

Hotamışlıgil ödülünü öğrencileri, meslektaşları ve asistanları adına aldı

Ödüle ilişkin konuşan Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, "Diyabet araştırmaları alanındaki bu en prestijli ödüle layık görüldüğüm için büyük onur duyuyorum. Böyle bir ödülü meslektaşlarımdan almış olmak da ayrı bir mutluluk ve gurur kaynağı. Ödülü öğrencilerim, asistanlarım ve meslektaşlarım adına kabul ediyorum; onların fedakârlığı ve gayreti olmadan bahsi geçen başarıların hiçbiri gerçekleştirilemezdi. İlkokuldan itibaren bana yol gösteren ve hayatımda büyük etkileri olan olağanüstü öğretmenlerim ve akıl hocalarımın yanı sıra 25 yıl boyunca çalışmalarımıza cömertçe destek sağlayan herkese minnettarım. Gösterdikleri sonsuz sevgi, destek ve sabır için de aileme teşekkür ediyorum. Aldığım ödülün büyük bir bölümünü araştırmalarımız için kullanılmak üzere Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'ne aktaracağım" dedi.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ SABRİ ÜLKER UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

7 Haziran 2018, İstanbul

Sabri Ülker Vakfı olarak bilimsel verimliliğin daha da arttırılması için Marmara Üniversitesi ile iş birliği yaparak Sabri Ülker Uygulama ve Araştırma Merkezi'ni hayata geçirdik.

Marmara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Emin Arat, Vakfımızın Yönetim Kurulu Üyesi Ali Ülker ve Genel Müdürümüz Begüm Mutuş'un katıldığı törenle imzalanan protokol ile Marmara Üniversitesi Sabri Ülker Uygulama ve Araştırma Merkezi, genç ve uzman araştırmacı ekibiyle toplum sağlığının geliştirilmesi ve metabolik hastalıkların önlenmesi için çalışmalarına devam edecek.

Sabri Ülker Vakfı olarak toplum sağlığının geleceği için, Türkiye'nin saygın üniversitelerinden Marmara Üniversitesi ile önemli bir iş birliği gerçekleştirdik. Marmara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Emin Arat, Yönetim Kurulu Üyemiz Ali Ülker ve Genel Müdürümüz Begüm Mutuş'un katıldığı törende, 7 Haziran 2018 tarihinde imzalanan protokol ile Marmara Üniversitesi Sabri Ülker Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin ilk adımları atılmış oldu. Marmara Üniversitesi Sabri Ülker Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin çalışmalarına en kısa sürede başlamasını hedefliyoruz.

Ali Ülker:

"Türkiye'mizin bilimde öncü olması için her türlü desteğe hazırız"

7 Haziran'da gerçekleştirilen törene Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker de katıldı. Ali Ülker törende şunları söyledi: "Sabri Ülker Vakfı'nın Marmara Üniversitesi ile ortak bu merkezi kurma hedefi topluma ve halk sağlığına katkı sunmak, araştırmaları teşvik etmek ve doğru bilgileri toplumla paylaşmaktır. Bilim her ne kadar evrensel olsa da güzel Türkiye'mizin bilim konusunda öncü olması, Türk bilim insanlarının da örnek projeleri hayata geçirmeleri bizim için çok önemlidir. Daha önceki iş birliklerimizden olan Harvard Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nde yakın bir tarihte bir sempozyum gerçekleştirdik ve orada da Türkiye'de başlatacağımız bilimsel iş birliğinin ilk işaretlerini vermiş idik. Sempozumda ayrıca, araştırmalarını yurt dışında sürdüren bir Türk bilim insanı olarak Yrd. Doç. Dr. Ömer Yılmaz'a Sabri Ülker Bilim Ödülü'nü takdim etme fırsatı bulmuştuk. Umuyorum ki bu yeni kurulacak bilimsel araştırma merkezi ile son derece yetenekli bilim insanları Marmara Üniversitesi ve Türkiye'mizin adının uluslararası arenada isminin duyulmasını sağlayacak."



Soldan sağa: Prof. Dr. Hakan Gündüz, Ali Ülker, Prof. Dr. Emin Arat, Begüm Mutuş, Prof. Dr. Recep Bozdoğan

İLETİŞİM FAALİYETLERİ

MEDYADA
SABRİ ÜLKER VAKFI

2018 yılında

Yazılı Basın:
755 haber

İnternet Haberleri:
1542 haber

TV Haber:
39 dk. 7 sn.

Toplam erişim:
58.998.576 kişi



YILDIZ HOLDİNG YÖNETİM KURULU BAŞKANI MURAT ÜLKER
"ÜZERİMİZE DÜŞEN GÖREVİ YERİNE GETİRİYORUZ"

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı'nın T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğiyle okul öncesi ve ilkokullarda sürdürdüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin uygulandığı iller arasına bu yıl katılan Rize Merkez Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği İlkokulu'nu ziyaret etti. Öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir eğitim projesi olan Yemekte Denge, 8. yılında uygulandığı il sayısını yeni eğitim-öğretim yılında Türkiye genelinde 15'e çıkartarak, toplamda 750 okulda öğrencilerle buluşuyor. Projenin yeni ili Rize'de yapılan çalışmalar hakkında bilgi alan Murat Ülker, öğrencilerle bir araya gelerek sohbet etti. Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin toplum sağlığı için çok büyük önem taşıdığını hatırlatan Ülker, "Daha mutlu, aktif ve sağlıklı gelecek nesillerin yetiştirilmesinde bu ülkenin yerli ve milli markası Ülker'e önemli görevler düşüyor.. Biz her türlü görevi yerine getiriyoruz. 8 yıldır Sabri Ülker Vakfımızın, Millî Eğitim Bakanlığı'nın değerli yetkilileri ve birimleri ile iş birliği içinde yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi, ülkemizin öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi bakımından örnek bir projesidir, devamı gelecektir" diye konuştu.

Türk gıda sektörünün duayen ismi Sabri Ülker'in ilkelerinden ve değerlerinden aldığı ilhamla, 2009 yılında kurulan Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı'nın sağlıklı gelecek nesiller oluşmasına katkı sunmak amacıyla başarıyla uyguladığı Yemek Denge Eğitim Projesi, 8. yılında daha çok çocuğa ulaşma hedefiyle yoluna devam ediyor.

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı'nın en önemli projelerinden biri olan ve bugüne kadar 6 milyonun üzerinde çocuk, ebeveyn ve öğretmene ulaşan Yemekte Denge Eğitim Projesi, bu yıl Ankara, Adana, Bursa, Eskişehir ve Rize'nin eklenmesiyle birlikte toplam 15 ilde uygulanıyor.

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, yeni illerden biri olan Rize'deki Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği İlkokulu'nu AK Parti Artvin eski milletvekili İsrafil Kışla ve Rize İl Millî Eğitim Müdürü Ahmet Hamdi Yılmaz ile birlikte ziyaret etti. Rize Merkez TOBB İlkokulu'nda öğrencilerle bir araya gelerek onlarla sohbet eden Ülker, proje çerçevesinde atılacak adımlarla ilgili bilgi paylaşımında bulundu.

Projeye ilişkin konuşan Murat Ülker, şunları söyledi: "Çocuklarımızın erken yaşta beslenme eğitimi alması, yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmesi sağlıklı nesiller adına büyük önem taşıyor. Bu projeyle aynı zamanda Sabri Ülker Vakfı'na adını veren merhum Sabri Ülker'in değerlerini yaşatmaya da devam ediyoruz. Daha mutlu, aktif ve sağlıklı gelecek nesillerin yetiştirilmesinde bu ülkenin yerli ve milli markası Ülker'e önemli görev düşüyor. Biz, her türlü görevi yerine getiriyoruz. 8 yıldır Sabri Ülker Vakfımızın, Millî Eğitim Bakanlığı'nın değerli değerli yetkilileri ve birimleri ile iş birliği içinde yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim Projesi, ülkemizin öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi bakımından örnek bir projesidir, devamı gelecektir. 8 yıldır başarıyla sürdürülen bu değerli proje için Millî Eğitim Bakanlığı ve Sabri Ülker Vakfı'nın değerli yetkililerine teşekkürlerimi sunuyorum."

Rize İl Millî Eğitim Müdürü Ahmet Hamdi Yılmaz: "Bu proje sadece çocuklara değil hepimize katkı sağlayacak"

Yemekte Denge projesinin Rize'deki pilot okullarda uygulanmaya başlamasından büyük mutluluk duyduklarını söyleyen Rize İl Millî Eğitim Müdürü Ahmet Hamdi Yılmaz, "Ağaç yaşken eğilir. Çocuklarımıza bugünden dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmayı başarırsak geleceğimiz için çok önemli adımlar atmış olacağız. ... nülmüş bu özel projenin sadece çocuklarımıza değil ebeveynlere, biz eğitimcilere kısacası hepimize katkı sağlayacağına inanıyoruz. Bakanlığımızın değerli temsilcileri başta olmak üzere emeği geçen herkese teşekkür ediyorum." dedi.

Haber Kaynak : Yıldız Holding





Marmara & Sabri Ülker Vakfı işbirliği

Marmara Üniversitesi ve Sabri Ülker Vakfı, toplum sağlığının geleceği için işbirliğine giderek araştırma merkezi kuruyor. Marmara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Emin Arat, Sabri



Biz entelektüeller kendimizi hep güvercin yuvasında gibi hissettik

Çınar Oskay

Antientelektüalizm Amerika kadar eskidir; gelir ve gider, alışığız

Türkiye, Harvard'da her bölümde çalışıyor

Çin sınırındaki göçebeler sizin atalarınız



- Hayatımda hiç diyet yapmasaydım şimdikiyle aynı kiloda mı olacaktım?
- Hayır, daha zayıf olacaktın.

Çınar Oskay



Çocuklar 'Küçük Şefler Restoranı'na giriyor

HADİ ANNE GİDELİM



GÜZEL HABER: EN UMUT VERİCİ GELİŞME KANSERDE

Ertuğrul ÖZKÖK

1 Stres olmazsa hayat olmaz
3 Boğa yılanı 200 kilo yiyor da biz niye o kadar yiyemiyoruz
4 Sorun beyinde çünkü o 200 kilo yiyebiliyor
5 Üzgünüm ama insanın yaşama süresi uzamadı
6 İnsan bedeninde bir üst akıl yok
7 Bu yüzyılın Gılgameş'i sizin gibi biliminsanları mı?
8 İki günlüğüne bir dolar milyoneri oldum
9 İyi haber: Tıpta en sevindirici gelişme hangi alanda
10 İşte o hücrenin üç boyutlu ilk fotoğrafı

Teşekkürler



'Yemekte Denge Eğitim Projesi' büyüyor

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkanı Murat Ülker, Sabri Ülker Vakfı ve Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğinde "Yemekte Denge Eğitim Projesi" kapsamında Aydın'da Cumhuriyet İlkokulu'nu ziyaret etti.



Moda diyetleri bırak babaannenin tariflerine bak



Kulüp

Küçük Şefler Restoranı annelere tanıtıldı

Çocukların sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda eğitilmesi için yola çıkan Sabri Ülker Vakfı, 'Küçük Şefler Restoranı' adlı hikâye kitabının lansmanını sosyeteden ünlü annelerin katılımıyla gerçekleştirdi



Beslenme ve Yaşam Tarzını İle Diyabetin Önüne Geçin!



Daha sağlıklı yarınlar için öğretmenlere önemli iş düşüyor

Öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir eğitim projesi olan Yemekte Denge çerçevesinde geçen yıl Sabri Ülker Vakfı'nın Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğinde hayata geçirdiği hizmet içi eğitim seminerinin bu yılda tekrarı yapılıyor.



Masa Başı Egzersizlerine 5 Dakikanızı Ayırın!

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, sağlıklı bir yaşam için egzersizin gerekliliğine dikkat çekiyor. Uzun saatler boyunca hareketsiz çalışan kişilerde bel, boyun, sırt, bilek gibi vücudun farklı bölgelerinde sağlık sorunları oluşabileceğinin altını çiziyor ve masa başında sadece 5 dakikanızı ayırarak yapacağınız egzersizlerin bile faydalı olacağını belirtiyor.

Sadece 5 dakikanızı ayırarak ofiste yapabileceğiniz 10 temel egzersiz önerileri ise şöyle ;

1- Ayağa kalkarak avuç içlerinizi parmak uçları yukarı bakacak şekilde göğüs hizasında birleştirin ve 10 saniye süreyle aşağı doğru itin.

2- Ayağı kalkarak avuç içlerinizi parmak uçları yukarı bakacak şekilde göğüs hizasında birleştirin 10 saniye boyunca yukarı doğru çekin. Bu egzersiz birinci egzersizle birlikte yapıldığında el bileği ve kol kaslarınızı esnetmeye, karpal tünel ve kol ağrılarından korunmanıza yardımcı olur.

3- Oturur halde her iki kolunuzu ileriye doğru uzatın. Avuç içleriniz dışarı bakacak şekilde ellerinizi birleş-tirin. 10-20 saniye boyunca kol ve sırtınızı esnetin.

4- Ayağı kalkıp ellerinizi arkanızda, kalça hizasında birleştirin. Bu haldeyken boynunuzu sağa doğru hafifçe eğerek 10-12 saniye esnetin. Ardından aynı hareketi sola doğru tekrarlayın.

5- Ayağı kalkın. Her iki kolunuzu da yukarı doğru kaldırın. Sağ kolunuzu başınızın arkasından bükerek elinizle sol kolunuzun arkasına dokunun, sol elinizle de sağ elinizin dirseğini kavrayın. Bu haldeyken sağ kolunuzu ve sırtınızı 8-10 saniye esnetin. Aynı hareketi sol kolunuzu da esnetmek için tekrarlayın. Bu egzersiz sırt kasları ve omurganızı esnetmeye, sırt, bel ve boyun ağrılarından korunmanıza yardımcı olur.

6- Ayağı kalkın. Kollarınızı yukarı uzatın ve avuç içleriniz dışarı bakacak şekilde ellerinizi birleştirin. Kollarınızla kendinizi yukarı doğru çekerek 10-12 saniye süreyle omurganızı esnetin. Bu egzersiz sırt kasları ve omurganızı esnetmeye, sırt, bel ve boyun ağrılarından korunmanıza yardımcı olur.

7- Ayağı kalkıp kollarınız iki yandayken omuzlarınızla arkadan öne doğru daireler çizin. 5 saniye boyunca 3-5 tekrarla hareketi tamamlayın.

8- Dik oturun. Ellerinizi belinizin alt kısmına doğru yerleştirin. Beliniz sabitken sırtınızı geriye doğru vererek 10-15 saniye süreyle esnetin.

9- Oturun ve sağ bacağınız üstte olacak şekilde bacak bacak üstüne atın. Bedeninizi yavaşça sağa doğru döndürün. Sağ elinizle sağ dizinizden, sağ kolunuzla da sandalye veya koltuğunuzun arkasından destek alarak 8-10 saniye esneyin. Aynı hareketi sol bacağınızı ve kolunuzu kullanarak tekrarlayın.

10- Ayağı kalkıp kollarınız iki yandayken dirseklerinizi hafifçe bükerek 8-10 saniye boyunca ellerinizi ve kollarınızı sallayın.

SABRİ ÜLKER SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ

Vakıf olarak, geçen yıl mart ayında "Sağlıklı Yaşam Merkezi" projemizi hayata geçirdik. Merkezimiz, çalışma arkadaşlarımızın dengeli ve sağlıklı beslenmeleri, sağlıklı bir yaşam geçirmeleri için çalışmalarına tüm hızıyla devam ediyor. Peki, "Sağlıklı Yaşam Merkezi"nde neler yapıyoruz? İşte cevapları...

Çalışma arkadaşlarımızın sağlık durumu ve yaşam tarzlarına uygun tavsiyelerde bulunuyoruz.

Beden kütle indeksi, yağ-kas oranı, bel çevresi yağlanması gibi şişmanlığın habercisi olabilecek konularda önlem almaları için danışanlarımıza yol gösteriyoruz.

Beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda merak edilenleri, doğru bilinen yanlışları ve tüm soruları bilimsel kaynaklarla yanıtlıyoruz.

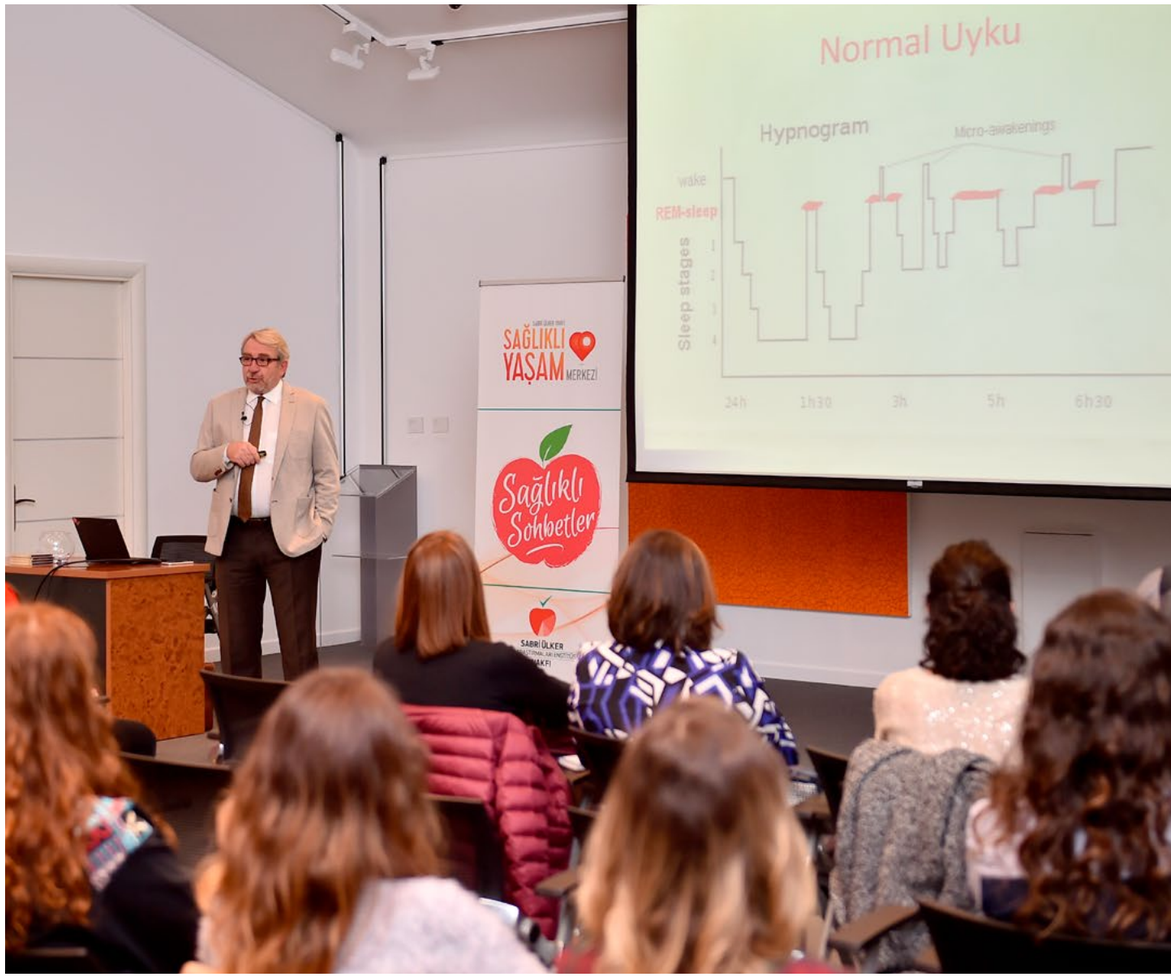
Sağlıklı Sohbetler Serisi

Sabri Ülker Vakfı olarak, Sağlıklı Sohbetler Serisi ile topluma, gıda, beslenme ve sağlık alanındaki bilgilerin topluma en doğru isimlerden ulaşmasını sağlıyoruz. Seride, alanının önde gelen uzman ve akademisyenlerinin desteğini alıyoruz…

Bu yıl hangi sohbetleri gerçekleştirdik?

Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin 2018 yılında gerçekleştirdiği ilk Sağlıklı Sohbetler etkinliğinde konumuz, mart ayında hayata geçirdiğimiz "Fazla Tuzu Azalt Ömrünü Uzat" farkındalık kampanyası kapsamında hipertansiyon ve aşırı tuz tüketiminin sağlığa etkileri oldu. Konuğumuz Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Beste Özben Sadıç, hipertansiyon ve sağlık etkileri, aşırı tuz tüketiminden bahsederek, aşırı tuz tüketimini azaltmak için önerilere değindi.

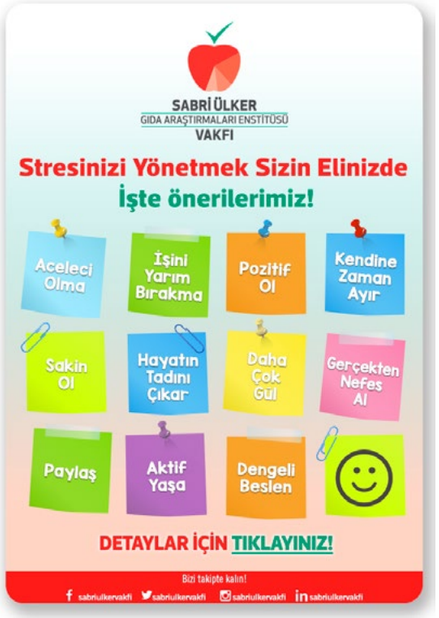
Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin ikinci Sağlıklı Sohbetler etkinliğinde konuğumuz Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Murat Baş, Ramazan'da yeterli ve dengeli beslenmenin esaslarına değindi. Ramazan'da sıvı alımı, fiziksel aktivite, iftar ve sahur öğünlerinde neler tüketmeliyiz gibi başlıklara değinen Baş, Ramazan Bayramı'nda yeterli ve dengeli beslenmenin sürdürülebilmesi için önerilere yer verdi.



İş Yerinde Sağlıklı Yaşam Sohbetleri

Sağlıklı Sohbetler etkinlik serisine, İş Yerinde Sağlıklı Yaşam Sohbetlerini de ekledik ve Ülker Fabrikaları'ndaki beyaz ve mavi yaka çalışma arkadaşlarımız ile buluştuk. Günlük yaşamda olduğu kadar iş hayatında da dengeli beslenmenin yollarını, vardiyalı çalışma ve beslenme düzeni ile sağlıklı yaşam konularını konuştuk. İlk durağımız G2M Dağıtım ve Pazarlama Şirketi oldu. Burada Fazla Tuzu Azalt Ömrünü Uzat diyerek aşırı tuz tüketimine dikkat çekmek üzere başlattığımız farkındalık kampanyasıyla ilgili tuz hakkında konuştuk. Topkapı Ülker Çikolata Fabrikası'na da ziyaretimizi gerçekleştirerek Ramazan'da Dengeli Beslenme hakkında bilgileri çalışma arkadaşlarımız ile paylaştık.

İÇ İLETİŞİM FAALİYETLERİ















PERİYODİK BÜLTENLER

BU BİR İLANDIR.

BİLİM BUNU KONUŞUYOR!

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Sabri Ülker Vakfı Bilim Bunu Konuşuyor platformu uzman videolarıyla tüm sorularınıza yanıt arıyor:

Bilime Kulak Ver, Daha Sağlıklı Yaşa!

Beslenme dünyasının gündemi çok hızlı değişiyor. Her gün yeni bir diyet veya gıda ile ilgili onlarca haber yayılıyor. Hangisini dinlemeli, hangisine inanmalı? Sabri Ülker Vakfı'nın hazırladığı Türkiye'de bu alandaki bilimsel bilginin adresi Bilim Bunu Konuşuyor Platformu referans kurumların güncel beslenme konularında ne söylediğini toplumun bilgisine sunuyor. Daha yakından tanımak için: **https://bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org/**

Sağlık, beslenme ve bilim dünyası sürekli gelişiyor. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki her gün yeni bir bilgi ile birlikte kolayca ulaşılabiliyor, bu bilgileri herkes farklı yorumlayabiliyor. Beslenme ve sağlık alanında yazılan araştırmaların sonuçları Türkiye ve dünyanın yoğun gündeminde. Ancak bu araştırma sonuçlarının farklı yorumlar ile halkla karşılık. Sonuç olarak beslenme konusunda herkes konuşuyor, herkes farklı şey söyüyor. Peki, bilim ne söylüyor?

Sabri Ülker Vakfı olarak uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerle yayınların sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde düzenleyerek, toplumla sunuyor ve farkındalık oluşmasına destek oluyor.

"Bilim Bunu Konuşuyor Sohbetleri"ne Alanında Uzman Akademisyenler Konuk Oluyor!

Bilim Bunu Konuşuyor web sitesinin yenilenmesi ile hayata geçirilen "Bilim Bunu Konuşuyor Sohbetleri"nde, alanında referans kabul edilen uzmanlar ve meraklı editör sorular yanıtlıyor. Probiyotikler ve sağlık ilişkisi, tuz tüketimi ve sağlık etkileri gibi daha birçok konuyla ilgili videolara Bilim Bunu Konuşuyor web sitesinden ulaşabilirsiniz.



Bilim Bunu Konuşuyor web sitesi yayında!

Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Hakkında En Güncel Bilimsel Makaleler

"Bir Diyetten Sağlığı Nasıl Etkileyim?", "Hayatın Haftada 2 Kez Balıkgibi Tüketelim?", "Tansiyonla, Kalp Damar Hastalığı Riskini Artıryor mu?" gibi beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda farklı karşılıklı yaratan sorular, uzman akademisyenler ve bilimsel sağlık otoritelerinin önerileri ile Bilim Bunu Konuşuyor platformunda yanıtlanıyor.

Bilim Bunu Konuşuyor Platformumun 3. Kitabı Yayında!

Sabri Ülker Vakfı'nın, sağlık otoriteleri ve yapılan bilimsel araştırmalara dayanarak hazırladığı en güncel makaleleri Bilim Bunu Konuşuyor serisinin 3. yayınında bulduğu. Serinin tüm yayınlarını e-kitap olarak incelemek için Bilim Bunu Konuşuyor web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Bilim Bunu Konuşuyor Platformu'ndan: Neden Haftada 2 Kez Balıkgil Tüketelim?



Balıklar, başlıca karbonhidrat, protein ve posa içerikler, şeşli içerikleri ise düşüktür. Çinko ve folat gibi minerallerin de iyi kaynağı olan balıklarlar demirin bitkilerde bulunan formunun da zengin kaynağıdır. Ancak balıkgillerde bulunan bitkisel formdaki demirin emilimi ve vücutta kullanımı hayvansal kaynaklı demire göre düşüktür. C vitamini, bitkisel demirin emilimini ve vücutta kullanımını artırır. Balıklarlar salatalar, taze salsa ve meyveler ile birlikte tüketilirse içerdikleri demirin vücutta kullanımı da artar.

Balıkgiller ve Sağlık Etkileri

Balıkgil tüketimi, günlük posa alımının desteklenmesi, kolesterol, tokluk hissini arttırmaya, iştahı ve porsiyonu kontrol etmeye yardımcı olabilir. Kompleks karbonhidrat ve yüksek posa ve içeriği ile kan şekerinin iniş tanen düzeyi kullanmaya destek olabilir ve bunun bir sonucu olarak da şeker hastalığı riskini azaltabilir. Posa, kanda toplam kolesterol ve kötü huylu olarak da bilinen LDL kolesterol düzeylerinin düşürülmesine de etkilidir. Posaya ek olarak balıkgillerin bünyesinde bulunan omega-3 yağ asitleri kanda yağ asitleri ve kolesterol seviyelerini dengeleyerek kalp ve damar hastalıklarının riskinin azalmasında rol oynayabilir.

Sonuç ve Öneriler

Balıkgiller yetersiz ve dengesiz beslenmenin bir parçası olarak haftada 2 kez tüketilmelidir. Ozel ve gravinik gibi sindirim sistemi sorunlarından kaçınmak için balıkgiller diğer yemeklerinde tercih edilebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin bir parçası olarak tüketildiğinde, vücut ağırlığının korunmaya, şeker, kalp-damar ve sindirim sistemi hastalıklarından ise korunmaya yardımcı olabilirler.

Beslenme ve sağlıklı yaşam alanında bilimsel bilgi platformu olan Bilim Bunu Konuşuyor, artık yeni web sitesinde, en güncel makaleler, videolar ve yayınlar ile sizlerle buluşuyor. Bilim Bunu Konuşuyor web sitesini incelemek için **www.bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org** adresini tıklayın!

Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker arasına 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 işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

BU BİR İLANDIR.

BİLİM BUNU KONUŞUYOR!

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Beslenme ve Yaşam Tarzınızın

Şeker Hastalığı ile İlişkili Olduğunu Biliyor Musunuz?

14 Kasım Dünya Diyabet Günü. Uluslararası Diyabet Federasyonu verilerine göre günümüzde 415 milyon yetişkin diyabetliyken 2040 yılında bu sayının 640 milyon olması bekleniyor. Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü vesilesiyle beslenme ve yaşam tarzımızın şeker hastalığıyla olan ilişkisine dikkat çekiyor.

Şeker Hastalığından Korunmak için Dikkat Etmeniz Gerekenler

- Öğünlerinizde dengeli bir tabak ile farklı besin gruplarından tüketmeye özen göstermelisiniz. Dengeli beslenme tabağını 4'e bölecek olursak, 1. bölümü et, balık, tavuk, yumurta, 2. bölümü süt ve süt ürünleri, 3. bölümü tam tahıllar, ekmek, pirinç, bulgur veya makarna, 4. bölümü sebze ve meyveler oluşturmalıdır.
- İdeal ağırlığınızı korumaya özen göstermelisiniz. Fazla kilolu bireylerin vücut ağırlığında sağlanan %7-10 kayıp ile Tip 2 diyabette yakalanma riski yarı yarıya azalmaktadır.
- Fiziksel aktivitenizi arttırmalı ve düzenli egzersiz yapmayı yaşam tarzı haline getirmelisiniz.
- Su ve sıvı tüketiminize özen göstermelisiniz. Günde en az 6-8 bardak su içmelisiniz.
- Tuz tüketiminize dikkat etmeli ve şekerli yiyeceklerin tüketim miktar ve sıklığını dengelemelisiniz.
- Tam tahıllar gibi posa-lif içeriği yüksek besinleri daha sık tercih etmelisiniz. Posa içeriği yüksek besinler mideyi daha yavaş terk eder ve kan şekerinin daha yavaş yükselmesini sağlar.
- Omega-3 yağ asitleri kaynağı olan balık ve deniz ürünlerini haftada en az 2 gün tercih edebilirsiniz.



Diyabet, kan şekerini düzenleyen insülin hormonunun üretilememesi veya hücrelerdeki etkinliğinin azalmasına bağlı olarak ortaya çıkan ve artmış kan şekeri düzeyleri ile seyreden bir hastalıktır. En yaygın görülen diyabet türleri Tip 1, Tip 2 diyabet ve gebelikte ortaya çıkan gestasyonel diyabetdir.

Tip 1 Diyabet, genellikle çocukluk çağında, insülini üretmeyen duruma bağlı olarak ortaya çıkan bir hastalıktır. Metabolizmalar sonucu pankreasın yeterli insülin üretememesine bağlı olarak ortaya çıkan diyabet türüdür.

Tip 2 Diyabet, tüm diyabet vakalarının %90'ından sorumludur. Tip 2 diyabetle, Tip 1 'den farklı olarak pankreasların insülin salınımı gerçekleşmekte ancak insülinin kanetiğine, kas ve adipoz dokudaki etkinliği azalmaktadır. Tip 2 diyabet, genetik yatkınlığın yanı sıra şişmanlık, hareketsizlik gibi yaşam tarzı etmenlerine bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Gestasyonel Diyabet, ilk kez gebelik döneminde ortaya çıkan, genellikle beslenme tedavisi ve yaşam tarzı değişikliği ile kontrol altına alınabilen, gerekli durumlarda insülin tedavisinin uygulandığı diyabet türüdür.

Şeker hastalığı, günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünyada her 11 yetişkinden biri ve şeker hastalığı nedeniyle her yıl 1,5 milyon kişi hayatını kaybetmektedir. Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması II'ye (TURDEP-II) göre, ülkemizde her 100 yetişkinden 14'ü şeker hastasıdır ve ülkemizde şeker hastası olan bireylerin sıklığı ve yaşını iki dünyada şeker hastalığı görme sıklığının üzerindedir.

Tip 1 diyabet yaşam tarzından bağımsız olarak gelişmektedir. Tip 2 ve gebeliyonel diyabet gelişme riski yaşam tarzı ile bir o kadar ilişkilidir. Tütün kullanımı, dengesiz beslenmeyen, yeterince beslenme ve fiziksel aktivite, artmış vücut ağırlığı, şişmanlık ve stres en önemli etmenler arasında sayılabilir. Genetik yatkınlık dışında şeker hastalığı riskini artıran etmenler temel olarak beslenme ve yaşam tarzı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Harvard Halk Sağlığı Okulu'nun, Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan 200.000 kişi üzerinde yürütülüğü araştırma, beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarının şeker hastalığı riskini nasıl etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, beslenme tüketimi şeker hastalığı riskini artıran etmenlerden biri olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, beslenmeyen bireylerin şeker hastalığı riskinin yaklaşık %20 daha düşük olduğu görülmüştür.

Yapılan bir başka araştırmada ise, bir günlük beslenmeyen bireylerin şeker hastalığı riskinin yaklaşık %30 daha düşük olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalar, beslenmeyen bireylerin şeker hastalığı riskinin yaklaşık %20 daha düşük olduğunu göstermektedir.

Sabri Ülker Vakfı'nın yeni beslenme ve yaşam tarzı projesi olan "Sabri Ülker Vakfı ile Sağlıklı Yaşa" projesinin ilk aşamasında, Türkiye'de şeker hastalığı ile ilgili farkındalığın artırılması amaçlanmaktadır. Proje kapsamında, Sabri Ülker Vakfı'nın web sitesinde şeker hastalığı ile ilgili bilgiler yer alacak ve şeker hastalığı ile ilgili sorular uzman bir ekip tarafından yanıtlanacaktır.

Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker arasına 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 işbirliği 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 kar amacı gütmeyen bir kurumdur.

KAMPANYA HAFTALARI



Sağlık Dolu Yeni Bir Yıl İçin Sabri Ülker Vakfı'ndan Öneriler

Yeni yıl kimileri için yeni bir takvimin başlangıcı olurken, kimileri içinse yeni hedefler ve dilekleri beraberinde getiriyor. Yeni yıla sayılı gün kala, daha sağlıklı olmak, vücudumuzu dengede tutabilmek ve hem düşünsel hem de fiziksel olarak daha aktif olabilmek üzere yeni yıl hedeflerimizi sıralamaya başladık bile...Peki bu hedeflerimizi nasıl gerçekleştireceğiz? İşte Sabri Ülker Vakfı'nın önerileri!

Yeterli ve dengeli beslenmek, aktif yaşamak sağlıklı yaşam tarzının olmazsa olmazları. Düzenli uyku ve daha az stresli bir yaşam sağlığımızın korunmasında en az beslenme ve aktivite kadar önemli. Birçoğumuz bu dişkanlıkları benimsemek için bazı kararlar alır, bazılarımız uygular, bazılarımız yarı yolda motivasyonunu yitirir, bazılarımız ise hiçbir adım atamaz. 2018'e sayılı gün kalmışken gelin sağlık ve yaşam tarzınızı gözden geçirin. Beslenmenizde ve günlük yaşamınızda bir şeylerin değişmesi gerektiğini düşünüyorsanız bu öneriler size yardımcı olabilir.

Kendinizi değerlendirin

Beslenmeyi, fiziksel aktiviteyi ve vücut ağırlığınızı değerlendirin. Uyku düzeninizi nasıl, stres altında mısınız? Değerlendirmeye yapmak, neyi değiştirmeniz gerektiğini anlamak açısından yardımcı olur. Beslenme, fiziksel aktivite ve yaşam hayatınız, Sabri Ülker Vakfı'nın Dengeli Beslenme Testi ile değerlendirebilirsiniz. Detaylar Sabri Ülker Vakfı'nın web sitesindedir.

Sağlıklı vücut ağırlığında olmayı ve bunu korumayı hedefleyin

Kilo fazlalığı veya şişmanlık; yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yakalanma riskini arttırır. Zayıflık ise verimliliği ve vücut direncini düşüren bir durumdur. Bu sebeple vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Vücut ağırlığının ideal sınırlar içinde olup olmadığını öğrenmek için bir uzmana başvurabilirsiniz. Beden kütle indeksi, bel çevresi ölçümü gibi hesaplamalar vücut ağırlığınızı değerlendirmeniz için yardımcı olabilir.

Ulaşılabilir hedefler belirleyin, adım adım ilerleyin

Örneğin vücut ağırlığınız ideal değerlerin altında veya üstünde olabilir. Ideal vücut ağırlığına ulaşmak için kazanmanız veya kaybetmeniz gereken toplam ağırlığın %10'unu başarmayı hedefleyerek yola çıkın. Bir başka örnek, hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız, her gün egzersiz yapmak yerine haftada 3 gün 30 dakikalık yürüyüşlerle başlayın. Egzersiz günlerinin sayı ve süresini arttırarak daha iyi bir hedefe ulaşabilirsiniz.

Uyku düzeninizi ihmal etmeyin

Uyku bozukluklarının, birçok kronik hastalık riskini arttırdığı belirtilmekte. Örneğin uykusuzluk, vücut yağ depolanını ve iştah mekanizmasını kontrol eden leptin ve ghrelin hormonlarının salınımında sorunlara yol açabiliyor. Yetersiz ve kaliteli uyku, şeker, kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir. Stres, beslenme ve fiziksel aktivite gibi birçok etken uyku kalitesini doğrudan etkileyebiliyor. Yeterli ve dengeli beslenme ile diğin saatleri, besin seçimi, fiziksel aktivite gibi yaşam tarzınızda değişikliğe giderek ve stresinizi kontrol altına almaya çalışarak daha düzenli ve kaliteli bir uyku düzenine kavuşabilirsiniz.



Yeterli ve dengeli beslenin

Hangi besinleri ne sıklıkla ve ne kadar tüketiyorsunuz belirleyin. Besin seçimlerinizi ve bu besinlerin ne kadar besleyici olduğunu değerlendirin.

- Tam tahılları tercih edin
- Her gün taze sebze ve meyve tüketmeyi ihmal etmeyin.
- Haftada 4 kez balık tüketmeye özen gösterin.
- Haftada en az 2 kez baklagil tercih edin.
- Günboyunca 2-2,5 litre su tüketmeyi unutmayın.
- Beslenmenizde tüm besin gruplarından besinlere yer verin ve besin çeşitliliğini sağlayın.



Aktif yaşayın

Fiziksel olarak aktif olmanın vücuda yıl geldiği bilinen bir gerçek. Aktif olmak keskin, kalbi ve akciğerleri çalıştırır ve hastalık risklerini azaltır. Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sürdürebilmek için haftada 150 dakika fiziksel aktivite yapmayı öneriyor. Bu yararlar sadece düzenli egzersiz ile değil, aynı zamanda çok boyu aktif olmak, daha fazla adım atmakla da kazanılabilir. Gün içinde attığınız adım sayısını takip edin eğer 10.000 adıma ulaşmadıysanız hemen spor ayakkabılarınızı giyin ve hedefe ulaşana kadar yürümeden dönmeyin! Günde 10.000 adım hedefine ek olarak, çeşitli egzersizler ile aktivitenizi de arttırabilirsiniz.

SABRİ ÜLKER VAKFI HAKKINDA

Türk gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker arasına 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 işbirliği 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 kar amacı gütmeyen bir kurumdur.

BU BİR İLANDIR.

iGROW

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Anne sütünü arttıran besinler gerçekten var mı?

Anne sütü bebeğinizin dünyaya gözlerini açtıktan sonra tanışacağı ilk ve en kıymetli besin. Her annenin sütü ise kendi bebeği için özel ve besleyici. İlk 6 ay sadece anne sütü, bebeğin ihtiyacı olan tüm besin öğelerini tek başına içeriyor. Birçok anne bebeğini emzirirken bir yandan da sütünün yetip yetmediği konusunda endişelenebiliyor ve anne sütünü arttırmanın yollarını arıyor. Detaylı bilgi için iGrow'un yenilenen web sitesini ziyaret edebilirsiniz: **igrow.sabriulkerfoundation.org**

Anne sütü nasıl üretiliyor?

Anne sütü yapım, hormonal, fiziksel ve psikolojik etmenlerin rol oynadığı karmaşık bir süreç. Doğumdan sonra plesantanın ayrılması ve gebelik hormonunun azalmasıyla süt yapımı başlıyor. Bebeğin emmeye başlamasıyla da süt yapımını sağlayan hormonlar üretiliyor. Bebeğin doğru tekniğe sık sık emzirmesi de sütün gelmesi ve emzirmenin devamlılığını sağlıyor. Tüm bu süreçler ve anne sütünün yapımı için anneler belirli miktarda enerji de harcıyor.

Anne sütünün miktarını ve bileşimini neler etkiliyor?

Anne sütünün miktarı ve bileşimi birçok değişkene bağlıdır. Anne sütünün %88'i u sudan oluşur ve süt yapımı için yeterli su ve sıvı alımı olmazsa olmazdır. Annenin yeterli enerji almaması veya zayıflama diyeti yapması anne sütünü azaltabilir, çünkü anne sütü üretirken de enerjiye ihtiyaç vardır. Annenin beslenmesi ise anne sütü bileşimini doğrudan etkiler. Annenin beslenmesindeki, proteinler ve yağların türü, anne sütünün protein ve yağ asidi bileşimini de belirlemektedir. Anne beslenmesinde yeterli miktarda protein almadığında anne sütünün protein içeriği değişmeyebilir ancak sütün protein kalitesi ve özellikle bağışıklık sisteminin desteklenmesinde göre alan proteinlerin miktarı azalabilir. Anne beslenmesinde esansiyel yağ asitlerinin kaynağı olan balık, ayçiçek-mısırözü gibi yağlara yer vermezse, sütü özellikle bebeğin ilk 6 ayda beyin gelişiminde önemli rol yapan esansiyel yağlardan yeterisiz kalabilir.



Annenin vitamin ve mineral alımı sütün vitamin ve mineral bileşimini de doğrudan etkiler. Annenin beslenmesinin yanında, emzirme sıklığı da anne sütü üretiminde önemli rol oynar. Bebeğiniz sizi ne kadar sık emerse süt üretiminiz de o kadar çok artar. Anne sütünü arttırabildiği bilinen bir diğer etken ise besinlerin yapısında bulunan galaktagoglardır. Galaktagoglar bayındeki bazı bölgeleri etkileyerek anne sütün üretilmesini sağlayan prolaktin hormonunu uyarır.

Anne yeterli beslenyor, sık ve uygun tekniklе emziriyor, bazen meme pompayla boşaltılıyor, emzirme danışmanı-

(ğ alıyor ancak buna rağmen sütü yeterisiz kaliyorsa hekiminizin de izin verdiği koşullarda galaktagoglardan faydalanabilir. Ancak galaktagoglar emzirmede sürekli kullanılmamalı yalnızca emzirmeye yardımcı olarak düşünülmelidir. Rezene, keçi sedef otu, anason, yonca tohumu, bira mayası, devedikeni, çemen otu ve isırgan otu en yaygın kullanılan bitkisel galaktogoglardır. Sonuç olarak galaktagoglar mucizevi bir uygulama olarak görülmemeli kullanılacak ise mutlaka hekim danışmanlığında kullanılmalıdır. Kullanım süresi 3 haftayı geçmemeli ve yan etkileri yakından izlenmelidir. Süt arttırıcı olarak lanse edilen her ürün denenmeli kullanmadan önce doz ve süre için bir uzmana danışılmalıdır.

Yeterli ve besleyici anne sütü için annelere tavsiyeler

- **Yeterli ve dengeli beslenin**
- **Yeterli su ve sıvı almaya özen gösterin**
- **Emzirme sıklığınızı arttırın bebeğiniz ağladıkça ve acıktıkça emzirin**
- **Bebeğinizi uygun koşullarda ve sürede emzirin**
- **Kendinizi motive edin**

iGrow Hakkında

Sabri Ülker Vakfı'nın çocukların gelişiminin etkeyenleri tarafından kolayca takip edilmesini sağlamak amacıyla sunduğu Türkiye'nin ilk mobil uygulaması olan iGrow'un web sitesi yepyeni yüzü ve içerikleriyle ebeveynlerle buluşuyor. Web sayfasında; annelere tavsiyeler, bebek ve çocuk beslenmesine dair makaleler, renkli ve dengeli tariflerin yanı sıra uzmanlara soru sorma platformu ile en çok merak edilen soruların yanıtları tüm ebeveynlerle buluşuyor.

BU BİR İLANDIR.

iGROW

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Çocuk Beslenmesi ve Gelişiminde Türkiye'nin İlk Mobil Uygulaması Olan iGrow'un Web Sitesi Yeni İçeriklerle Yayında

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı'nın çocukların büyüme ve gelişmesini ebeveynleri tarafından kolayca takip edilmesini sağlamak amacıyla sunduğu iGrow web sitesi yepyeni yüzü ve içerikleriyle ebeveynlerle buluşuyor. İncelemek için **www.igrow.sabriulkerfoundation.org** adresine tıklayın!

Çocukların büyüme ve gelişimini takip etmeye yönelik Türkiye'nin ilk mobil uygulaması olan iGrow'un yenilenen web sayfasında; annelere tavsiyeler, babek ve çocuk beslenmesine dair makaleler, renkli ve dengeli tariflerin yanı sıra "Anneler Sorsuyor" platformu ile en çok merak edilen soruların yanıtları tüm ebeveynlerle buluşuyor.

Kurulduğu 2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilinci ni geliştirmeye katkı sağlamak, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak amacıyla faaliyetlerini sürdüren Sabri Ülker Vakfı'nın ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı büyümeleri ni takip edebilmesi için sunduğu iGrow, yenilenen yüzüyle anne babalara sırtlar olmaya devam ediyor.

Hitlandaki Araştırma-Geliştirme kuruluşu TNO tarafından geliştirilen ve Sabri Ülker Vakfı tarafından Türkiye'ye adapte edilen iGrow, yenilenen internet sitesiyle daha çok ebeveyne, daha yakından ulaşmayı hedefliyor.

igrow.sabriulkerfoundation.org adresinden ulaşabileceğiniz internet sitesinde **Annelere Tavsiyeler** başlığı altında ebeveynlerin, beslenme ve sağlık üzerine merak ettiği konular hakkında bilgilere yer veriliyor. Ayrıca sitede öğretmen ve "Anne Adaylar, Gelecek ve Emziren Annelere Özel Beslenme Tavsiyeleri", "Ek Besinlere Geçiş, Bebek ve Oyun Çocuklarının Beslenmesi Konusunda Annelere Tavsiyeler", "Okul Çağı Çocuk ve Adölesan Beslenmesi Konusunda Annelere Tavsiyeler" adlı 3 yeni kitapta da online olarak ulaşılabiliyor.



"Anneler Sorsuyor iGrow Yanıtlıyor!"

Anneler merak ettikleri konuları, "Anneler Sorsuyor iGrow Yanıtlıyor Platformu" üzerinden kolaylıkla uzmanlara sorsuyor ve bilimsel kaynaklardan yanıt buluyor. "Çocuğuma nasıl yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırabilirim?", "Çocuğum çok az yemek yiyor, iştahını arttırmak için ne yapmalıyım?", "Çocuğum okula gidiyor, beslenme çantasına ana öğün olarak ne koyabilirim?" gibi anneler tarafından daha önce sorulmuş ve uzmanlar tarafından yanıtlanmış tüm sorulara ise "Annelerin Merak Ettikleri" başlığı altından ulaşabilirsiniz.

iGrow'dan Çocuklar için Renkli ve Dengeli Tarifler

Renkli ve dengeli tarifler, annelere, sebze, meyve, yumurta, et, balık gibi besinlerle lezzetli ve ilgi çekici bebek/başlıkpalıdırmeleri için yardımcı olabilen çocukların da yeterli ve dengeli beslenmesine destek oluyor. Renkli ve dengeli tarifleve iGrow'un yenilenen web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Çocukların Yeterli ve Dengeli Beslenmesi Konusunda Ebeveynlere Tavsiyeler



1. Öğün kavramını öğretin

Her ana öğünü her gün düzenli olarak hazırlayın ve öğün alternatiflerini önemli anlatın. Öğünlerinizi ailece beraber tüketin. Ailecek paylaşılan sofralar iletişimi ve paylaşımı güçlendirir yeterli ve dengeli beslenmeyi destekler. Öğün düzeninin alışkanlık haline gelmesine de destek olur.

2. Besin gruplarını tanıtın

Market ve pazar alışverişlerine çocuğunuzla birlikte gidenek, basın adları ve besin gruplarını öğrenmesini sağlayabilirsiniz. Süt, yoğurt, ayran gibi besinlerin süt ve süt ürünleri grubunda olduğunu, ekmek, makarna, pilavın da tahıllar grubunda olduğunu basit bir dille anlatabilir, bu besinler arasındaki farkı, hepsine ayrı ayrı ihtiyacı olduğunu ve vücuda yararlarını öğretebilirsiniz.

3. Birlikte mutfağa girin

Çocuğunuzu mutfağa dâhil edip, yemek hazırlarken, bizi izlemesini sağlayabilir, sizin yumurtayı kırmadan hemen önce yıkadığınız, sebze meyveleri yıkayıp ayıklaştığınız veya kâfterin nasıl hazırlandığını öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz. Bu sırada basit zeyler, deneyesine izin verersek, çocuğunuzun hem besinleri hazırlamaya yardımcı olduğu, hem de kendi emek verdiği bir yemeği daha keyifli tüketmesini sağlayabilirsiniz.

4. Yemekleri çocuğunuz için çekici hale getirin

Çocukların sevdiği oyuncak veya çizgi film karakterlerinden ilham alın ve yemekleri çocuğunuzun hoşuna gidebilecek şekilde sunun. Çiçek şeklinde yumurta halkaları, gülen surata benzeyen sebzeler, mideri görünümlü köfteler...

5. Yeterli ve dengeli beslenmeye, hareketli yaşama teşvik edin

Basın seçimlerinizi ve beslenme düzeninizi ile yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerini görmenizi sağlayın, örnek olun. Çocuklarınızın daha aktif bir yaşam sürmesi, düzenli egzersiz yapabilmesi için okul taleminlerine katılmasına teşvik edebilir veya çeşitli spor kurslarına katılımını sağlayabilirsiniz. Aynaları alacak yaşları yürüyüşler, hafta sonları pikniker veya doğa yürüyüşleri ile hem iletişiminizi güçlendirebilir hem de daha aktif bir yaşam için birlikte bir adım atabilirsiniz.



ÖDÜLLER VE RAKAMLARLA SOSYAL MEDYA

ÖDÜLLER



FELIS ÖDÜLLERİ

Felis Ödülleri

Felis'ten 2 ödül birden!

Türkiye'nin pazarlama iletişiminde yaratıcılık ve kaliteyi oylayan en önemli ödüller arasında yer alan Felis Ödülleri, 2006 yılından beri düzenleniyor. Yarışmanın amacı; medya planlama ve satın alma, halkla ilişkiler faaliyetleri, doğrudan pazarlama aktiviteleri, tasarım ve ana mecralarda boy gösteren reklamların amacına ulaşmasındaki başarısını vurgulamak ve bu alanda faaliyet gösteren kişi ve kurumları motive ederek başarılarını belgelemek. Sabri Ülker Vakfı olarak İletişim kategorisinde eğitim alanında "Bilim Bunu Konuşuyor Platformu", mobil alanda da "iGrow" uygulaması ile başarı ödülünü aldık. "Yemekte Denge Eğitim Projesi", Felis 2017'de kurumsal sosyal sorumluluk ödülünün sahibi olmuştu.

2018 galaxy AWARDS

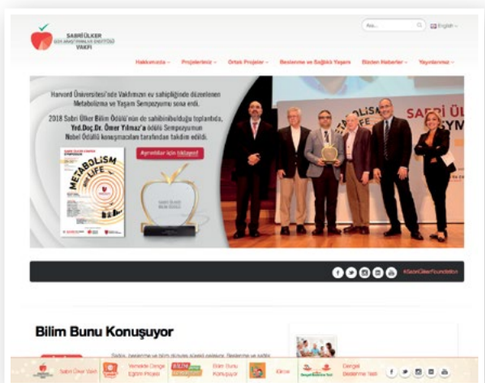
Uluslararası Galaxy Ödülleri

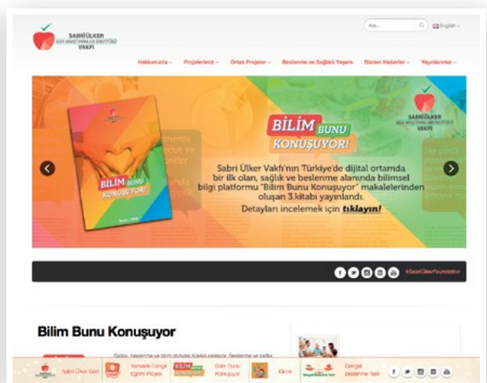
Dünya çapında en etkili iletişim çalışmalarının değerlendirildiği, MerComm, INc. tarafından geliştirilen International Galaxy Award pazarlama iletişimlerinde en iyilerin en iyisini kutluyor.

Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir eğitim projesi Yemekte Denge, Sağlıklı Yaşam kategorisinde 2018 International Galaxy Awards "Bronz Ödül" ünü kazandı.

WEB SİTELERİ

www.sabriulkervakfi.org





www.sabriulkervakfi.org/igrow



www.sabriulkervakfi.org/yemektedenge



RAKAMLARLA DİJİTAL MEDYA

2018 yılının en çok ziyaret alan 5 sayfası

1. Yeterli ve dengeli beslenme
2. Kilonuzun yöneticisi olun
3. On adımda sağlıklı beslenme tabağı
4. Anne sütü neden önemlidir
5. Kahvaltının önemi

SABRİ ÜLKER VAKFI

1.378.774
toplam görüntüleme

889.216
toplam ziyaretçi

YEMEKTE DENGE MUTFAĞI

71.773
ziyaretçi

YEMEKTE DENGE

468.980
görüntüleme

133.920
ziyaretçi

BİLİM BUNU KONUŞUYOR

Ayda
19.254
toplam görüntüleme

10.745
toplam ziyaretçi

DENGELİ BESLENME TESTİ

3 yılda toplam
30.000
kişi ziyaret etti.

6.000
kişi testi çözdü

En çok izlenen video
Bilim Bunu Konuşuyor Sohbetleri

Prof. Dr. Murat Baş Ramazan ayında dengeli beslenme

iGROW

50.682
görüntüleme

20.845
ziyaretçi

Web sitemizde en çok ziyaret alan makale

Aralıklı açlık sağlığı nasıl etkiliyor?

MODYO TV

İstanbul ve Ankara'da toplu taşıma araçlarında TV yayınları

5.000.000
kişiye erişim

DİJİTAL KAMPANYALAR

BİLİM BUNU KONUŞUYOR

Erişim:
9.842.977
kişi

Tıklama:
55.767

İGROW

Erişim:
6.170.644
kişi

Tıklama:
28.491

YEMEKTE DENGE

Erişim:
908.359
kişi

Tıklama:
2.559

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

www.sabriulkervakfi.org

/sabriulkervakfi /sabriulkervakfi /sabriulkervakfi /sabriulkervakfi