SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

10. yıl



SABRİ ÜLKER VAKFI

FAALİYET RAPORU

2020

SABRİ ÜLKER VAKFI

FAALİYET RAPORU

2020



Talat İçöz
Sabri Ülker Vakfı Başkanı

10. yıl

Sabri Ülker Vakfı olarak yola çıkışımızın üzerinden tam 10 yıl geçti. Bu 10 yıl boyunca toplum sağlığının geleceği için durmaksızın çalışmaya devam ettik. 2020 yılında tüm dünyanın gündemine yerleşerek ülkemizi de etkisi altına alan COVID-19 salgınında dünyada referans kabul edilen kurumlarla iş birlikleri yaparak çok yönlü bilimsel çalışmalar gerçekleştirdik. Toplum sağlığını korumak ve salgın sürecini en iyi şekilde yönetmek için EUFIC öncülüğünde ve uluslararası düzeyde birçok kurum iş birliği ile önemli bir araştırmaya imza attık. 12 ilde gerçekleştirdiğimiz ‘’Our Relationship With Food During The COVID-19 Pandemic’’ araştırmasıyla pandemi nedeniyle kısa ve uzun vadedeki beslenme alışkanlıklarındaki önemli değişimleri bilimsel verilerle ortaya koyduk. WHO, UNICEF, Oxford Üniversitesi gibi önemli kuruluşların hazırladığı ve ebeveynlerin COVID-19 salgını sürecinde çocukları ile doğru iletişim kurarak salgın sürecini en doğru şekilde yönetme metotlarını anlatan ‘’Yaşam Boyu Sağlıklı Ebeveyn Rehberi’’ni Türkçe’ye kazandırdık. COVID-19’a dair bilinmesi gereken en güncel bilgileri derleyerek web sitemiz aracılığıyla paylaşıma açtık. Yine salgın döneminden ilham alarak hazırladığımız sağlıklı bir yaşam için gerekli önemli bilgiler içeren ‘’Bulaşıcı ve Salgın Hastalıklara Karşı Sağlıklı Yaşam Rehberi’’ni web sitemizde okurlarla buluşturduk. Pandemi sürecinde çok daha önemli hale gele dijitalleşme sürecine başlattığımız canlı yayın serisi Sabri Ülker Vakfı ile İyi Yaşam Sohbetleri’yle dahil olduk ve konusunda uzman isimlerle geniş kapsamlı sağlık sohbetleri gerçekleştirdik. Her yıl daha da büyüyerek bu yıl 20 ile ulaşan Yemekte Denge Eğitim Projesi’nin eklenen 5 yeni şehir temsilcileriyle ocak ayında Diyarbakır’da bir araya geldik. Proje kapsamında mayıs ayında tüm illeri temsil eden koordinatörlerimizle online toplantı gerçekleştirdik. Pandemi öncesi yapılan çalışmaları ve sonrasında yapılacakları toplantının ana konusu olarak belirledik. Projenin tüm detaylarına yer verdiğimiz yemekte denge web sitemizi güncel bilgilerle yeniledik. Yemekte Denge projesini güçlendirdiğimiz Yemekte Denge Mutfağı’nı hayata geçirdik. Bir diğer projemiz Mutfakta Denge kapsamında, Sahrap Soysal’la gerçekleşen iş birliğimizin akabinde yemekte denge projesinin devam ettiği 20 ilden seçilen sağlıklı lezzetlerin yer aldığı Anadolu Mutfağımızın Lezzetli ve Sağlıklı Reçeteleri kitabını okurla buluşturduk. Sabri Ülker Bilim Ödülü’nü Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley, Moleküler ve Hücre Biyolojisi Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Elçin Ünal kazandı. Türkiye’nin sağlık ve beslenme alanlarındaki ilk dijital bilimsel platformu Bilim Bunu Konuşuyor’u Sabri Ülker Vakfı çatısı altında faaliyete geçirdik. Platformun ayrıca sağlık gündeminin en çok tartışılan konularını kaleme alan 4 kitabının yayımlanmasını gerçekleştirdik. Çocuk Kitapları, Popüler Bilim ve Akademik Yayınlar kategorilerinde Türkiye’den ve dünyadan referans eserleri okurla buluşturduğumuz Sabri Ülker Vakfı Yayınları’na yeni eserler eklemeye devam ettik. Ulusal ve uluslararası kongreler ve etkinlikler kapsamında, Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi faaliyetlerini sunduğumuz 9. Ulusal Sağlıklı Yaşam E-Kongresi’ne katıldık. Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı’nın 4’üncü yılında uluslararası ölçekte dijital ortamda gerçekleşen Beslenme ve Sağlık İletişimi Konferansı’nın ev sahibi olduk. 2020 yılı boyunca gerçekleşen iletişim faaliyetlerimizde Sabri Ülker Sağlıklı Yaşam Merkezi’ni ve iç iletişime yönelik online Sağlıklı Sohbetler serisini hayata geçirdik. 2020 yılında da aralıksız devam eden ulusal ve uluslararası iş birliklerimize EIT Food’u network partner olarak ekledik. The Nutrition and Health Communication Education Program and For Accurate Science Project of Sabri Ülker Foundation: Initiatives from Turkey isimli makalemizle KARGER Dergisi’nde yer aldık. Yenilikçi Gıda Tedariki projemizle Horizon 2020 Araştırma ve İnovasyon Programı’na kabul edildik. Türkiye’de ilk kez Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü’yle (FAO) iş birliği yaparak ilköğretim çağındaki çocukların sağlıklı beslenmeyi öğrenmesi amacı taşıyan bir proje başlattık. Okul öncesi ve ilkokul öğrencilerinin gıda okuryazarlığı konusunda eğitim almasına vakıf olarak öncülük ettik. Ben ve ekip arkadaşlarım yaşanan küresel salgın gündemine rağmen imza attığımız birçok yeni projeyle ve sürdürebilir kıldığımız tüm çalışmalarla 2020 yılını başarıyla geride bıraktık.

Hakkımızda

Gıda, beslenme ve sağlık alanındaki bilgilerin topluma ulaşmasına destek amacıyla kurulmuş bir vakıfız. Adımızı Türkiye'nin gıda sektörünün öncü girişimcilerinden Sabri Ülker'den aldık. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak 2009 yılında kurulduk.

Vizyonumuz

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

Misyonumuz

Sağlıklı gelecek nesiller ve bir ülke için doğru ve dengeli beslenme sistemini toplumun tüm kesimlerine, en doğru kaynaktan, bilgi kirliliği yaşatmadan ulaştırmak.

Amaçlarımız

- Sağlıklı beslenme ve yaşam tarzını destekleyen çalışmalar yapmak.
- Beslenme ve güvenilir gıdaya ilişkin faydalı bilgileri topluma sunmak.
- Sağlıklı gıda, beslenme ve yaşam tarzını teşvik etmek.
- Son bilimsel gelişmelerle ilgili toplumu bilgilendirmek.
- Bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları ulusal ve uluslararası düzeyde izlemek.
- Toplumun sağlıklı beslenme ve gıda hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması için üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği içinde çalışmalar yapmak.

PANDEMİ DÖNEMİNDE

SABRİ ÜLKER VAKFI

COVID-19 DÖNEMİNDE NELER YAPTIK?

2020 yılının ilk aylarında başlayan, kısa sürede tüm dünyayı sarsan ve beklenmedik bir hızla birçok ülkeyi etkisi altına alan COVID-19 salgını, yaşadığımız yüzyılın en etkili olaylardan biri olarak tarihteki yerini aldı. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de etkisini gösteren salgınla birlikte tüm dünya alışık olmadığı yeni bir yaşam biçimiyle tanıştı. 2009 yılından bu yana gıda, beslenme ve sağlıklı yasam konularındaki bilimsel bilgiyi topluma ulaştırmayı hedefleyen bir vakıf olarak, COVID-19 salgınıyla mücadelede bilimsel bilgiler ışığında, dünyada referans kabul edilen kurumlarla iş birliklerine imza atarak, salgın döneminde güvenilir ve bilimsel bilginin yaygınlaştırılması amacıyla bu doğrultuda çalışmalar yürüttük.

EUFIC öncülüğünde ve uluslararası düzeyde birçok kurum iş birliği ile gerçekleştirilen "Pandemi Dönemi Beslenme Alışkanlıkları" (Our Relationship With Food During The COVID-19 Pandemic) isimli araştırmanın Türkiye'de yürütülmesini üstlenerek çalışmaya dahil olduk.

"Pandemi Dönemi Beslenme Alışkanlıkları" Paydaşları

Vakıf olarak içinde yer aldığımız bu araştırmayla, hem COVID-19 döneminde tüketicilerin gıdaya olan yaklaşımı ve değişen yeme davranışlarını tespit etmeyi hem de bu değişimlerin toplumsal, ekonomik ve çevresel etkilerini ortaya koymayı hedefledik. Ulaştığımız sonuçların, insan hayatının merkezinde olan beslenme alışkanlıklarının uzun vadede toplum yararına nasıl geliştirilebileceğinin anlaşılması yolunda bir katkı sunmasını umuyoruz. 12 ilde yürütülen araştırma sonuçlarına göre, koronavirüs nedeniyle kısa ve uzun vadedeki beslenme alışkanlıklarındaki tüm faktörler için önemli veriler elde edildi.



Begüm Mutuş:

"Ulaştığımız sonuçların topluma yararlı bir katkı sunmasını istiyoruz."

Araştırmanın sonuçlarını değerlendiren Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, uluslararası bir çalışmanın parçası olmaktan mutluluk duyduklarını belirterek, şunları söyledi: "Vakıf olarak içinde yer aldığımız bu araştırmayla, hem COVID-19 döneminde tüketicilerin gıdaya olan yaklaşımını ve değişen yeme davranışlarını tespit etmeyi, hem de bu değişimlerin toplumsal, ekonomik ve çevresel etkilerini ortaya koymayı hedefledik. Ulaştığımız sonuçların, insan hayatının merkezinde olan besin alışkanlıklarının uzun vadede toplumun yararına nasıl geliştirilebileceğinin anlaşılması yolunda bir katkı sunmasını diliyoruz."

Araştırmadan elde edilen en önemli sonuçlar özetle;

Ana besin grupları ve bu besinlerin satış kanalları değişti

- COVID-19 döneminde temel gıda unsurlarını kendisi satın alanların oranı yüzde 1,2 oranında azaldı.
- Taze meyve ve sebzeyi semt pazarından satın alanların oranında ciddi oranda azalma meydana geldi.
- E-ticaret sitelerinin kullanımı COVID-19 öncesine göre arttı.
- Ekmek, süt ve peynir gibi taze ürünlerin satın alınma sıklığı düştü.

Ara öğün tüketimi arttı, paket servis azaldı

- Pandemi öncesi evde ara öğün hazırladığını ve tükettiğini belirtenlerin oranı yüzde 17,2 iken, COVID-19 sürecinde bu oran yüzde 42,5'e yükseldi.
- Evde öğle yemeği hazırlayıp tüketenlerin oranı da yüzde 75,2'den yüzde 90'a yükseldi.
- COVID-19 öncesinde her 10 kişiden 5'i evde yemek tüketimi için paket servisi yapan yerleri tercih ederken, COVID-19 süreci boyunca yalnızca her 10 kişiden yaklaşık 3'ü paket servisi yapan yerleri tercih etti.

En fazla makarna, bakliyat ve un stoklandı

- COVID-19 süresince, katılımcıların yüzde 15'i gıda stoklarının arttığını belirtti. En fazla stoklanan ürünler makarna, bakliyat ve un oldu.
- Her 10 kişiden yaklaşık 1'i COVID-19 döneminde genel olarak gıda davranışlarında değişiklik olduğunu belirtti. Davranışlardaki en önemli değişiklik "yiyecekleri dezenfekte etmek" oldu.

Sosyal mesafe pandemiden sonra da devam eder

- Her 10 kişiden 4'ü marketlerdeki sosyal mesafe kuralının günlük yaşam normale dönse de devam edeceğini belirtti.
- Bu dönemde gıda tedariki ile ilgili endişe duyduğunu belirtenlerin oranında anlamlı bir artış olurken; katılımcıların yaklaşık yüzde 15'i, virüsün potansiyel etkisine dair endişe düzeylerinin yüksek olduğunu aktardı.



YAŞAM BOYU SAĞLIKLI EBEVEYN REHBERİ ARTIK TÜRKÇE

WHO, UNICEF, Oxford Üniversitesi gibi önemli kuruluşların hazırladığı COVID-19 salgını sırasında ebeveyn rehberinin Türkçe'ye kazandırılması için Sabri Ülker Vakfı olarak bir iş birliği gerçekleştirdik. Rehberde ebeveynlerin COVID-19 salgını sürecinde çocuklar ile nasıl doğru iletişim kurabilecekleri, salgın sürecini en doğru şekilde nasıl anlatabileceklerine yönelik ipuçları yer alıyor.



İçerikler **https://www.covid19parenting.com/#/tips** web sitesinde yer alıyor.

COVID-19'A DAİR EN GÜNCEL BİLGİLERİ DERLEDİK

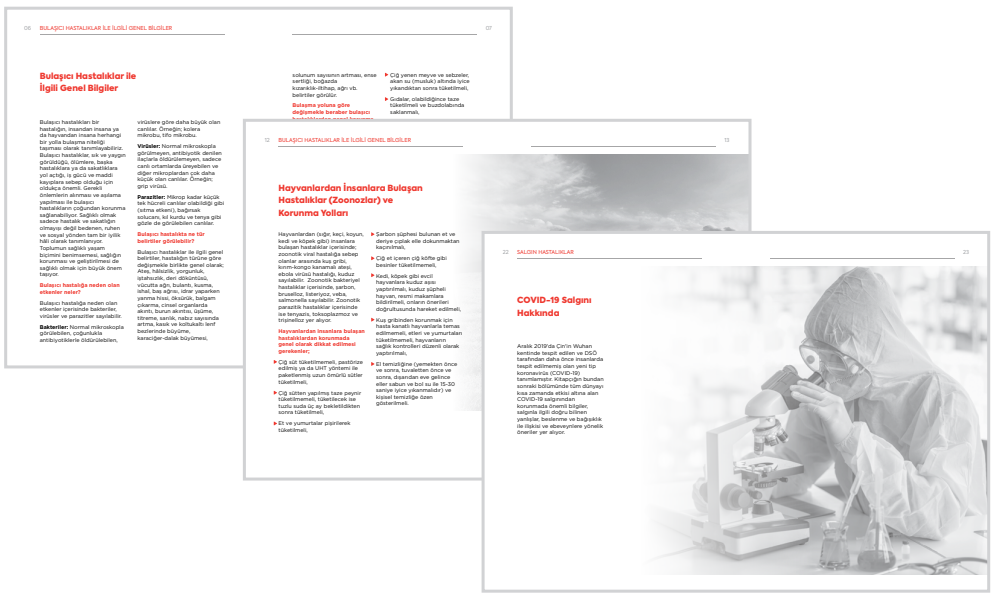
COVID-19'un hayatımıza girmesi ile salgınla ilişkili pek çok bilgi duyuyoruz. Ancak bu bilgilerin hangisi doğru, "market alışverişinde nelere dikkat etmek gerekiyor?", "COVID-19'da bağışıklığın önemi nedir?" gibi birçok sorunun yanıtını ulusal ve uluslararası otoritelerin açıklamalarını ve yayınları referans alarak derlediğimiz içeriklerimize **https://sabriulkerfoundation.org/tr/BeslenmeVeSaglikliYasam** web sitesinden ulaşabilirsiniz.



SALGIN HASTALIKLARA KARŞI SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ



İnsan sağlığını esas alan ve bulaşıcı hastalıkların önemli hale geldiği 21. yüzyılda COVID-19 salgın dönemi boyunca sağlıklı bir yaşam için gerekli esasları içeren bilgileri bir kitapta bir araya getirdik. Bulaşıcı hastalıklar ve korunma yöntemlerinden bulaş yollarına, aşının neden önemli olduğundan COVID-19 salgınından korunmada bağışıklığın önemine, karantina sürecinde evde aktif yaşam önerilerinden stres yönetimine kadar birçok bilgiyi bir araya getirdiğimiz "Salgın Hastalıklara Karşı Sağlıklı Yaşam Rehberi"nin yaşam boyu sağlığı koruyan önemli bir rehber olmasını diliyoruz. Rehbere, **www.sabriulkerfoundation.org** web sitemizden ulaşabilirsiniz.



06 BULAŞICI HASTALIKLAR İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Bulaşıcı Hastalıklar ile İlgili Genel Bilgiler

Bulaşıcı hastalıkları bir hastalığın, insandan insana ya da hayvandan insana herhangi bir yolla bulaşma riskiği taşıması olarak tanımlayabiliriz. Bulaşıcı hastalıklar, sık ve yaygın görüldüğü, ölümlere, başka hastalıklara ya da sakatlıklara yol açtığı, iş gücü ve maddi kayıplara sebep olduğu için oldukça önemli. Gerekli önlemlerin alınması ve aşılama yapılması ile bulaşıcı hastalıkların çoğundan korunma sağlanabiliyor. Sağlıklı olmak sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil bedenen, ruhen ve sosyal olarak tamamen iyilik hâli olarak tanımlanıyor. Toplumun sağlıklı yaşam biçimini benimsemesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi de sağlıklı olmak için büyük önem taşıyor.

Bulaşıcı hastalığa neden olan etkenler nelerdir?

Bulaşıcı hastalığa neden olan etkenler içerisinde bakteriler, virüsler ve parazitler sayılabilir.

Bakteriler: Normal mikroskopla görülebilen, çoğunlukla antibiyotiklerle öldürülebilen, virüslere göre daha büyük olan canlılar. Örneğin; kolera mikrobu, tifo mikrobu.

Virüsler: Normal mikroskopla görülmeyen, antibiyotik denilen ilaçlarla öldürülemeyen, sadece canlı ortamlarda üreyebilen ve diğer mikroplardan çok daha küçük olan canlılar. Örneğin; grip virüsü.

Parazitler: Mikrop kadar küçük tek hücreli canlılar olabildiği gibi (sıtma etkeni), bağırsak solucanı, kıl kurdu ve tenya gibi gözle de görülebilen canlılar.

Bulaşıcı hastalıkta ne tür belirtiler gözlenebilir?

Bulaşıcı hastalıklar ile ilgili genel belirtiler, hastalığın türüne göre değişmekle birlikte genel olarak; Ateş, hâlsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, deri döküntüsü, vücutta ağrı, bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, öksür yaparken yanma hissi, öksürük, bağsam ağrısı, nefes darlığı, sarılık, ses akıntı, burun akıntısı, üşüme, titreme, sarılık, nabız sayısında artma, kasık ve koltukaltı lenf bezlerinde büyüme, karaciğer-dalak büyümesi, solunum sayısının artması, ense sertliği, boğazda kızarıklık-iltihap, ağrı vb. belirtiler görülür.

Bulaşma yoluna göre değişmekle beraber bulaşıcı hastalıklardan genel korunma

- Çiğ yenen meyve ve sebzeler, akan su (musluk) altında iyice yıkandıktan sonra tüketilmeli,
- Gıdalar, olabildiğince taze tüketilmeli ve buzdolabında saklanmalı,

12 BULAŞICI HASTALIKLAR İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER 13

Hayvanlardan İnsanlara Bulaşan Hastalıklar (Zoonozlar) ve Korunma Yolları

Hayvanlardan (sığır, keçi, koyun, kedi ve köpek gibi) insanlara bulaşan hastalıklar içerisinde; zoonotik viral hastalığa sebep olanlar arasında kuş gribi, kırım-kongo kanamalı ateşi, ebola virüsü hastalığı, kuduz sayılabilir. Zoonotik bakteriyel hastalıklar içerisinde, şarbon, brusellioz, listeriyoz, veba, salmonella sayılabilir. Zoonotik parazitik hastalıklar içerisinde ise teniyazis, toksoplazmoz ve trişinelloz yer alıyor.

Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklardan korunmada genel olarak dikkat edilmesi gerekenler:

- Çiğ süt tüketilmemeli, pastörize edilmiş ya da UHT yöntemi ile paketlenmiş uzun ömürlü sütler tüketilmeli,
- Çiğ sütten yapılmış taze peynir tüketilmemeli, tüketilecek ise tuzlu suda üç ay bekletildikten sonra tüketilmeli,
- Et ve yumurtalar pişirilerek tüketilmeli,
- Şarbon şüphesi bulunan et ve deriye çıplak elle dokunmaktan kaçınılmalı,
- Çiğ et içeren çiğ köfte gibi besinler tüketilmemeli,
- Kedi, köpek gibi evcil hayvanlara kuduz aşısı yaptırılmalı, kuduz şüpheli hayvan, resmi makamlara bildirilmeli, onların önerileri doğrultusunda hareket edilmeli,
- Kuş gribinden korunmak için hasta kanatlı hayvanlarla temas edilmemeli, etleri ve yumurtaları tüketilmemeli, hayvanların sağlıklı olup olmadıkları düzenli olarak yaptırılmalı,
- El temizliğine (yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince sabun ve bol su ile 15-30 saniye iyice yıkanmalıdır.) ve kişisel temizliğe özen gösterilmeli.

22 SALGIN HASTALIKLAR 23

COVID-19 Salgını Hakkında

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde tespit edilen ve DSÖ tarafından daha önce insanlarda tespit edilmemiş olan yeni tip koronavirüs (COVID-19) tanımlamıştır. Kitapçığın bundan sonraki bölümünde tüm dünyayı kısa zamanda etkisi altına alan COVID-19 salgınından korunmada önemli bilgiler, salgınla ilgili doğru bilinen yanlışlar, beslenme ve bağışıklık ile ilişkisi ve ebeveynlere yönelik öneriler yer alıyor.

Rehberde neler bulabilirsiniz?

"Salgın Hastalıklara Karşı Sağlıklı Yaşam Rehberi", salgın ve bulaşıcı hastalıkların genelini kapsayan ama özellikle içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde COVID-19'a yakalanmamak için neler yapabileceğimizi, nelere dikkat edebileceğimizi anlatan bir rehber.

Rehberde öne çıkan bilgilerden bazıları şöyle;

1. Hava yolu ile bulaşan hastalıklardan korunmada genel olarak dikkat edilmesi gerekenler arasında; Öksürürken, aksırırken ağzı kapatmak, yerlere tükürmemek, kâğıt mendil ya da kâğıt havlu kullanmaya özen göstermek, odaları havalandırmak, elleri yemekten önce ve sonra, tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince sabun ve bol su ile 15-30 saniye iyice yıkamak, kapalı ortamlardan mümkün olduğunca uzak durmak gibi önlemler var.

2. COVID-19 virüsüne karşı bağışıklık sistemimizi güçlendiren besinler veya besin takviyeleri var mıdır? Herhangi bir besinin ya da beslenme şeklinin bağışıklık sistemimizi güçlendirip COVID-19'u önlediğine veya tedavi ettiğine dair şu anda yeterli düzeyde kanıt yok. Bağışıklık sistemimizde önemli rol oynayan çeşitli besin ögeleri (bakır, folat, demir, selenyum, çinko ve A, B6, B12, C ve D vitaminleri) vardır. Bu süreçte bağışıklık sistemimizi desteklemek için meyve ve sebze yönünden zengin, yeterli ve dengeli bir beslenme sağlanmalıdır.

3. Bağışıklık sistemimizi desteklemek için alışveriş listenize eklemeniz gerekenler: En iyi çinko kaynaklarından arasında bulunan kırmızı et, fasulye, mercimek, barbunya ve nohut, yağlı tohumlar; fındık, kaju fıstığı, badem ve Antep fıstığı gibi kuruyemişler... Tatlı kırmızı biber; iyi bir C vitamini kaynağıdır.

4. Alışveriş yaparken; yanınızda tek kullanımlık eldiven getirerek markete girmeden önce takın, dokunduğunuz sepet veya sepetin tüm yüzeylerini silmek için el dezenfektanı taşıyın ve alışveriş sonrası kullanın, ödemeyi beklerken veya herhangi bir anda insanlarla aranızdaki en az 6 adımlık mesafeyi koruyun.

SABRI ÜLKER VAKFI İLE İYİ YAŞAM SOHBETLERİ

COVID-19 döneminde doğru beslenmenin önemini vurgulamak için uzman isimlerle Sabri Ülker Vakfı ile İyi Yaşam Sohbetleri serisini hayata geçirdik...

Sabri Ülker Vakfı ile İyi Yaşam Sohbetleri adını verdiğimiz bir canlı yayın serisine başladık. Özellikle pandemi döneminde sağlığımızı korumak için neler yapmamız gerektiğine dair çok değerli bilgileri uzmanlardan dinlediğimiz serinin ilk konuğu Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz oldu. Konumuz ise "Diyabet ile Yaşam ve Bağışıklığı Desteklemek" idi. Bu canlı yayının ardından ise İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler ile "Stresle Baş Etmek ve Duygusal Açlık", Doğu Akdeniz Üniversitesi'nden Prof. Dr. İrfan Erol ile "Gıda Güvenliği ve Gıda Okuryazarlığı", Prof. Dr. Ali Atıf Bir ile "Medya ve Sağlık Algısına Etkisi", Atılım Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Z. Begüm Kalyoncu ile "Popüler Diyetler ve Aralıklı Oruç", Diyetisyen Berrin Yiğit ile "Yaz Aylarında Sağlıklı Zayıflama Yöntemleri"ni konuştuk. Yayın kayıtlarına Youtube kanalımızdan ulaşabilirsiniz.



BİLİM KURULUMUZ



Dr. Talat İçöz
Sabri Ülker Vakfı Başkanı



Prof. Dr. Diána Bánáti
Debrecen Üniversitesi Beslenme ve Gıda Bilimleri Doktora Okulu Beslenme Enstitüsü Profesörü



Prof. Dr. Halit Tanju Besler
İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi



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. İrfan Erol
Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü



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



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



Prof. Dr. M. Temel Yılmaz
İstanbul Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü, Diyabet Araştırma ve Uygulama Birimi Başkanı, Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı

İÇİNDEKİLER

PROJE VE ETKİNLİKLER **01**

Yemekte Denge Eğitim Projesi **02**

Mutfakta Denge Projesi **04**

Yemekte Denge Mutfağı **05**

iGrow **05**

Sabri Ülker Bilim Ödülü 2020 **06**

Bilim Bunu Konuşuyor Platformu **07**

Sabri Ülker Vakfı Yayınları **08**

ULUSAL VE ULUSLARARASI KONGRELER VE ETKİNLİKLER **13**

9. Ulusal Sağlıklı Yaşam E-Kongresi **14**

Beslenme ve Sağlık İletişimi Konferansı **14**

İLETİŞİM FAALİYETLERİ **17**

Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi **18**

Sağlıklı Sohbetler **19**

Medyada Sabri Ülker Vakfı **20**

İç İletişim Faaliyetleri **22**

Periyodik Bültenler **23**

Web Siteleri **24**

Rakamlarla Dijital Medya **26**

ULUSAL VE ULUSLARARASI İŞ BİRLİKLERİ **29**

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ile İş birliği **30**

AB Projeleri **31**

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Yemekte Denge

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

Yemekte Denge Eğitim Projesi

Türkiye'de



PROJE VE ETKİNLİKLER

YEMEKTE DENGE
EĞİTİM PROJESİ

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Yemekte Denge

Yemekte Denge Eğitim Projesi artık 20 ilde...

2011 yılında başladığımız, geçirdiğimiz 9 yıl boyunca büyük bir heyecanla ve özveriyle, sürekli yenilikler katarak devam ettiğimiz Yemekte Denge Eğitim Projesi, 5 yeni ille öğrenci, ebeveyn ve öğretmenlere dengeli ve sağlıklı beslenme konusunu anlatmaya devam ediyor.

Sabri Ülker Vakfı olarak, toplumun doğru beslenmeyi öğrenmesi, bu beslenme sistemini hayatının her alanında uygulamaya başladıktan sonra aktif yaşamaya devam etmesi için yapması gerekenleri anlatmak için Yemekte Denge Eğitim Projesi'ni hayata geçirdik. 2011 yılından bu yana her yıl Projemize yenilikler katarak ilerlemeye, Türkiye çapında birçok ilde milyonlarca kişiye ulaşmaya devam ediyoruz.

Bu yıl projemize Diyarbakır, Mardin, Malatya, Adıyaman, ve Elâzığ katıldı. Böylece Yemekte Denge Eğitim Projesi artık 20 ilde öğrenci, öğretmen ve ebeveynlerle buluşuyor. Projemiz, bugüne kadar 6 milyonun üzerindeki öğrenci, öğretmen ve ebeveyne ulaşarak, dengeli ve sağlıklı beslenme yollarını eğlenceli ve eğitici aktiviteler ve materyallerle anlatıyor.

Her zaman daha fazla çocuğa ve ailelerine sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak amacında olan Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne geçtiğimiz yıl "Aktif Yaşıyoruz" modülü eklendi. Bu modül sayesinde çocuklar güne fiziksel aktivite yaparak başladı. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI) tarafından geliştirilen ve Take10 adıyla ABD, Çin ve Tayland gibi ülkelerde de uygulanan "Aktif Yaşıyoruz", her gün sınıf içinde yapılan 10 dakikalık aktivitelerden oluşuyor.

2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI YENİ İLLER TOPLANTISI

7-8 Ocak, Diyarbakır

Yeni Eğitim-Öğretim yılına başlarken aramıza yeni katılan beş ilimizin temsilcileri ile Diyarbakır'da bir araya geldik. İl koordinatörleri, okul müdürleri, Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü'nden Didem Demirkaya ve proje danışmanı Prof. Dr. Hünkâr Korkmaz'ın katılımları ile gerçekleştirilen toplantı, Vakfımızın Başkanı Dr. Talat İçöz'ün konuşması ile açıldı. İki gün süren toplantıda, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin detaylarını katılımcılara anlatma, materyalleri tanıtma imkânı bulduk.

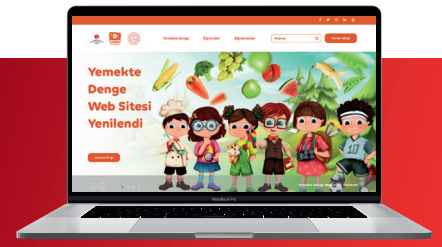
İL KOORDİNATÖRLERİ TOPLANTISI

29 Mayıs, Online Toplantı

Projenin 20 pilot ilinden il koordinatörlerinin katılımıyla İl Koordinatörleri Toplantısı yapıldı. Pandemi koşulları nedeniyle online olarak gerçekleştirilen toplantıya Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü'nden Didem Demirkaya da katılım gösterdi. Toplantının moderatörlüğünü ise proje danışmanı Prof. Dr. Hünkâr Korkmaz gerçekleştirdi. İl Koordinatörleri Toplantısı'nda pandemi öncesi neler yapıldı ve sonrasında neler yapılması planlandığı masaya yatırıldı.

www.yemektedenge.org Web Sitesi Yenilendi!

Projemizin web sitesi yeni yüzü ve dopdolu içeriği ile yayında...



Yemekte Denge Eğitim Projesi ile ilgili her türlü bilgiye ulaşılabilen web sitesinde ayrıca öğrenci ve öğretmenlere yardımcı olacak içeriklerin bulunduğu bölümler de var. Ayrıca proje kapsamında görev yapan öğretmenlerimiz web sitesinde bulunan Yemekte Denge öğretmen portalına giriş yaparak projeyle ilgili son bilgileri alabiliyor, bilgi paylaşımında bulunabiliyor.

MUTFAKTA DENGE PROJESİ

Geleneksel tariflere sağlıklı ve yenilikçi yorumlar



2020 yılının bizler için yepyeni ve heyecan verici projelerinden biri de Mutfakta Denge Projesi... Bu proje ile amacımız, Yemekte Denge Projesi'nin ana mesajı olan dengeli ve sağlıklı beslenmeyi Anadolu Mutfağı'nın geleneksel ve klasik tariflerini, dünyadaki sağlıklı beslenme trendlerine ve yenilikçi akımlara uyarlayarak, yeniden yorumlamak.

Mutfakta Denge Projesi'nde Vakıf olarak Sahrap Soysal ile bir iş birliği gerçekleştirdik. Yeni projemizin asıl amacı Sahrap Soysal önderliğinde projenin uygulandığı illere özgü sağlıklı yemek tarifi alternatifleri kitabı oluşturmak. Kitapta, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin yürütüldüğü 20 şehirden 3'er tarif yer alıyor.

Sahrap Soysal'ın bu tariflerden 10 tanesinin yapımını anlattığı videolar Vakfımızın Youtube ve Instagram adreslerinde yayınlandı. 2021 yılında gerçekleştirilecek imza günlerinin yanı sıra Sahrap Soysal, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nde bulunan veli ve öğrencilerle buluşacak.

Mutfakta Denge Projesi yemeklerinde neler var?

Mutfakta Denge Projesi'ne seçilen yemeklerde orijinal tarifler korundu.

Tariflere, yağ, şeker oranı, pişirme yöntemi gibi daha sağlıklı hale getirecek detaylar eklendi.

Kitapta, şehirlerin klasik ünlü yemeklerinden daha çok kaybolan veya öne çıkamayan lezzetlere yer verildi.

SAĞLIKLI VE LEZZETLİ TARİFLER YEMEKTE DENGE MUTFAĞI'NDA

Beslenme alışkanlıkları aslında hayatımızı nasıl geçireceğimizi de belirliyor. Dengeli ve sağlıklı beslenme ile hastalıklara karşı daha dayanıklı, daha dirençli oluyoruz. Biz de bu kuraldan yola çıkarak herkesin damak tadına uyan tarifleri Yemekte Denge Mutfağı'nda yayınlıyoruz. Hazırlığı, pişirmesi oldukça kolay olan bu tarifler hem besleyici hem de çok lezzetli. Yemekte Denge Mutfağı ile artık "Bugün ne pişirsem?" derdi de son buluyor. Yemekte Denge Mutfağı tariflerine Vakfımızın web sitesi **https://sabriulkerfoundation.org/tr/**'den ulaşabilirsiniz.

iGROW

Çocukların gelişim takibini iGrow'a bırakın

Bebeklik döneminden itibaren çocuklarımızın sağlıklı büyümesi ve akranlarına göre gelişimlerinin ne durumda olduğunu takip etmek iGrow sayesinde çok kolay.

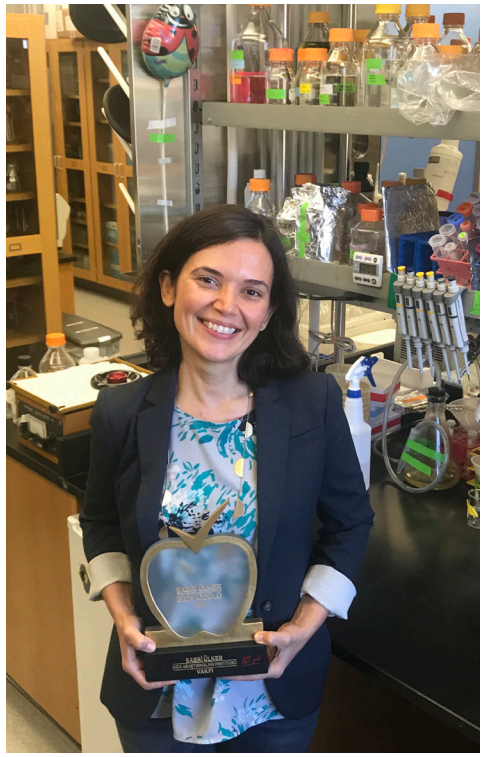
Akıllı telefon ve tabletlerde kullanılabilen iGrow, ebeveynlere, çocuklarının beslenmesinden yaptıkları fiziksel aktivitelere kadar her konuda kolay takip etmelerini sağlıyor. Aplikasyon dışında igrow.sabriulkerfoundation.org sitesinde anneler merak ettikleri soruları uzmanlara sorma imkânı buluyor, lezzetli ve sağlıklı, görüntüleriyle de bir o kadar eğlenceli yemek tariflerine ulaşabiliyor.



SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ

22 Ekim, E-Tören

“Sabri Ülker Bilim Ödülü”nün kazananı 22 Ekim’de online olarak düzenlenen bir törenle belli oldu. Vakfımızın 10. yılının da kutlandığı törende bir konuşma yapan, ödülün, genç Türk bilim insanlarının gelişmesinde katkı sunuyor olmasından ötürü gurur duyduklarını ifade etti.



6 yıldır gerçekleştirdiğimiz, akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki genç bilim insanlarını teşvik etmek ve araştırmaların toplum faydasına sunulmasına destek olmak hedefiyle hayata geçirdiğimiz Sabri Ülker Bilim Ödülü’nün bu yılki kazananı belli oldu. Beslenme, Metabolizma ve Toplum Sağlığı teması ile yarışmaya katılanlar arasında bu yılın ödülü hücrelerde yaşlanma sonucunda biriken hasarların doğal yollarla nasıl tedavi edilebileceği üzerine araştırmasıyla Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley Moleküler ve Hücre Biyolojisi bölümünden Elçin Ünal’ın oldu.

Vakfımızın 10. yılı kapsamında düzenlenen törende ayrıca, önceki yıllarda ödülü kazanan akademisyenlerin konuşmalarına da yer verildi.

BİLİM BUNU KONUŞUYOR PLATFORMU

Bilgi kirliliğini bu platform ile aşıyoruz

İnternete erişimimizin kolaylaşması sayesinde artık hepimiz birer kulak-burun-boğaz uzmanı, kardiyolog, beyin cerrahi ya da dahiliye uzmanı olduk bile... İnternetten öğrendiğimiz doğruluğu şüpheli bilgilerle de kendimize, çevremize teşhis koyabiliyor, belki de koyduğumuz teşhis nedeniyle hayatımızı karartabiliyoruz. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinde ise yanlış bilgilerin hayati sonuçlarının olduğunu, sağlığımız konusunda duyduğumuz, okuduğumuz her şeyin doğru olmadığını çok daha iyi anladık. Bu bilgi kirliliğine son veren Bilim Bunu Konuşuyor Platformu, en doğru ve güncel bilgileri kamuoyu ile paylaşan, Türkiye’nin sağlık ve beslenme alanlarındaki ilk dijital bilimsel platformu.

Bilim Bunu Konuşuyor Platformu’nda, sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makalelere yer veriliyor. Platformda haftalık olarak yayına alınan, en güncel bilimsel makaleler başta medya olmak üzere, dünya çapında otorite kabul edilen beslenme ve sağlık kongrelerinde bilim insanları ve kamuoyuyla paylaşılıyor. İngilizce olarak da iletişimi yapılan bilimsel makaleler “For Accurate Science” adı altında Vakfımızın sabriulkerfoundation.org/en adresli internet sitesinde de yer alıyor. **https://bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org/**

Uluslararası arenada referans kabul edilen kitaplar

Bilim Bunu Konuşuyor Platformu Yayınları, her biri gündemde tartışılan konularla olan 4 kitabı yayınladı. Bu kitaplar şöyle; 1’inci kitapta öne çıkan başlıklar arasında “Gizli Açlık; toplum sağlığını nasıl tehdit ediyor?”, “Sağlıklı Pişirme Yöntemi Karmaşası: Kızartmak veya Haşlamak?”, “Beslenme ve Diyabet arasındaki ilişki: Yağlı balık tüketimi diyabeti tetikliyor mu?” var. 2’nci kitap ise tuz, şeker ve kahve tüketimi konusundaki en doğru bilgileri içeriyor. 3’üncü kitabın öne çıkan başlıkları arasında, “Fermente yiyecek ve içecekler aynı zamanda probiyotik mi?”, “Bağırsaklarımız sağlığımızda nasıl bir rol oynuyor?” var. Son kitap ise günümüzde daha çok bilinçsizce uygulanan aralıklı açlık konusuna ışık tutuyor. Bilim Bunu Konuşuyor ’un kitaplarına **https://bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org/pdf/bilimbunukonusuyor4kitap.pdf** adresinden ulaşılıyor.

SABRİ ÜLKER VAKFI YAYINLARI

SABRİ ÜLKER VAKFI
YAYINLARI

Sabri Ülker Vakfı olarak, beslenme ve sağlıklı yaşam alanında doğru ve bilimsel bilgileri herkese rahatlıkla ulaştırmak amacıyla Sabri Ülker Vakfı Yayınları'nı geçen yıl hayata geçirdik.

Sabri Ülker Vakfı Yayınları olarak, yayınlandığı ülkelerde en çok satan listelerine girmeyi başaran "Hype" isimli kitabı, "Tıpta ve Sağlıkta Balon Bilgiler" adıyla Türkçe olarak yayınladık. Bu kitabın yazarlarından Tıp Doktoru Prof. Nina Shapiro ile de İstanbul'da bir lansman düzenledik. Gazeteci ve diyetisyenleri buluşturduğumuz lansmanda Prof. Ali Atıf Bir moderatörlüğünde bir de soru-cevap gerçekleştirildi.

Ayrıca "Sağlık Depola" ve "Neden" serilerinde yer alan kitaplar sayesinde çocuklar, eğlenirken bir yandan da birçok faydalı bilgiye erişebiliyor.

Çocuklar için hem eğitici hem eğlenceli seriler yayında

Sabri Ülker Vakfı olarak sağlıklı ve aktif bir yaşam alışkanlığının çocukluk çağında miniklere aşılanacağına inanıyoruz. Bu nedenle Sabri Ülker Vakfı Yayınları kitaplarında önceliğimizi çocukların eğitimlerine veriyor, onların daha bilinçli olmaları için yeni kitaplar yayınlamaya devam ediyoruz. Son olarak 4 yaş üstü çocuklar için piyasaya çıkan "Neden" serisinde bulunan 6 kitap ile çocukların merak ettikleri konulara ışık tutmayı amaçladık. Seride yer alan Neden Ağlarım, Neden Ağzımda Tükürük Var, Neden Büyürüm, Neden Çiş Yaparım, Neden Derim Soyulur, Neden Hapşırırım kitapları, eğlenceli bir anlatımla çocukların insan anatomisi ile ilgili merak ettikleri konularda bilgi sahibi olmasını sağlıyor.

Yayınlanan bir diğer serinin adı ise "Sağlık Depola". Bu seride 'Su', 'Uyku', 'Yiyecekler' ve 'Vücut Sıcaklığı' adında 4 kitap yer alıyor. Harriet Brundle tarafından kaleme alınan ve Ezgi Faturacı tarafından dilimize çevrilen "Sağlık Depola" serisi, temel sağlık ve beslenme kurallarını STEM Eğitimine yönelik olarak çocuklara sunuyor.



Tıpta ve Sağlıkta Balon Bilgiler Hakkında...

Sağlıklı Yaşam Hakkında Bildikleriniz Ne Kadar Doğru?

Hızla gelişen iletişim kanallarıyla birlikte tüm bilgiler artık elimizin altında. Hepimiz sağlıklı yaşam, hastalıklar ve tedaviler konusunda önce kendimizin doktoru oluyoruz. En ufak belirtiyi veya şüpheyi internette arayarak milyonlarca bilgiye anında erişebiliyoruz. Peki bu bilgi kirliliği arasında hangilerinin doğru hangilerinin yanlış olduğunu nasıl ayırt edebiliriz?

Kitap özellikle sağlık çevrelerinde bolca bulunan komplo teorilerini, nedenselliğe karşı korelasyon gibi önemli kavramları faydalı ve iyi tasarlanmış bir çalışmayla anlatıyor. Bilimsel olarak kanıtlanmış en iyi diyet diye bir şey var mı? Glüten gerçekten bu kadar kötü mü? Detokslar toksik olabilir mi? Organik ne zaman "aşırı"ya kaçar? İnsanların yapmaya devam ettiği, beklenmedik sonuçları olabilecek en popüler alışkanlıklarından bazılarından bahseden kitap sağlık sorunlarına takıntılı bir hale geldiğimiz pek çok konuda neyin gerçek neyin balon olduğunu ortaya çıkarıyor.

Harvard ve UCLA'daki çalışmalarıyla hem klinik hem de akademik tıpta yirmi yıldan fazla deneyime sahip Dr. Shapiro, kitapta egzersizden takviye gıdalara, diyetlerden alternatif ilaçlara, sağlık ve beslenmeye ilişkin her şeyi derinlemesine masaya yatırıyor. Dr. Shapiro kitabı, kişileri popüler sağlık tavsiyeleri hakkındaki gerçeklere karşı uyanık kılmayı sağlayan, gözü açık bir sağlık tüketicisine ve hastasına dönüşmesi için özenli, güvenilir bir rehber olarak tanımlıyor.

ULUSAL VE ULUSLARARASI KONGRELER VE ETKİNLİKLER

9. ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM E-KONGRESİ

8-11 Ekim, Online

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi'nin düzenlediği 9. Ulusal Sağlıklı Yaşam E-Kongresi'nde, ''Kurumsal Beslenme Stratejisinde En İyi Uygulama Örneği: Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi'' konulu sunumu Vakfımızın Genel Müdürü Begüm Mutuş katılımcılara anlattı.

Kurumsal Beslenme Danışmanlığı kapsamında Yıldız Holding çalışanlarına sunduğumuz Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin son bir yılda 298 kişiye verdiği danışmanlık faaliyetleri sonucunda; 98 bireyin ideal kilosuna ulaştığı ve Yıldız Holding olarak 1 yılda 126,70 kg kilo kaybı sağlandığı gibi önemli bulgular elde edildi.

Birçok akademisyen, diyetisyen, sağlık profesyoneli ve öğrencinin katıldığı sempozyumda "Kurumsal Beslenme Stratejisinde En İyi Uygulama Örneği: Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi" sunumumuz ilgi ile takip edildi.

BESLENME VE SAĞLIK İLETİŞİMİ KONFERANSI

17-18 Kasım, Online

Beslenme & Sağlık İLETİŞİMİ KONFERANSI

Pandemi döneminde doğru beslenme ve medya okuryazarlığı nasıl olmalı?

Vakıf olarak, Beslenme ve Sağlık İletişim Programı'nın dördüncü yılında uluslararası bir konferansa ev sahipliği yaptık. Online olarak gerçekleştirdiğimiz Beslenme ve Sağlık İletişimi Konferansı'nda, pandemi döneminde nasıl beslenilmesi gerektiğinden bilgi kirliliği mücadelede medya okuryazarlığına kadar birçok konuyu dünyaca ünlü bilim insanları ile birlikte masaya yatırdık.

Beslenme ve Sağlık İletişimi Konferansı'nın ilk gününde, alanında uzman isimlerle birlikte COVID-19 döneminde beslenmeye dair en güncel bilgileri konuşma imkânı bulurken, ikinci gün ise pandemi döneminde beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda medyada yer alan onlarca habere istinaden doğru bilgiye ulaşmada önemli bir rol oynayan medya okuryazarlığı konusunda uluslararası isimlerin katılımıyla çözüm yolları aradık.

Konferansa kimler konuşmacı olarak katıldı?

İletişim, yoksulluk ve sağlık eşitsizlikleri üzerine çalışan bir isim olan Viswanath, sağlık iletişimi konusundaki araştırmaları dolayısıyla 2010 yılında Uluslararası İletişim Derneği tarafından "Üstün Sağlık İletişimi Araştırmacısı Ödülü"ne layık görülen Harvard T. H. Chan School of Public Health Sağlık İletişimi Departmanı Profesörü K. Vish Viswanath, "Consumer Trends and New Product Opportunities in the Food Sector" isimli kitabında tüketicilerin sadece lezzetli ve sağlıklı gıda ürünlerini değil, aynı zamanda sürdürülebilir ve özgün ürünleri tercih ettiğini vurgulayan Aarhus Üniversitesi MAPP Araştırma Merkezi Direktörü Profesör Klaus Grunert, "Where next for food education?" başlıklı yazısında okullarda doğru beslenme konusundaki



eksikliklere dikkat çekerek, müfredatlarda çocukların sağlığı için beslenme ve gıda hakkındaki derslere daha fazla yer verilmesi gerektiğini savunan British Nutrition Foundation (İngiliz Beslenme Vakfı) Eğitim Bölümü Yönetici Direktörü Roy Ballam, bilgi kirliliğinin yalnızca halk sağlığı alanında değil toplumu ilgilendiren birçok konuda halkı yanılgıya düşürerek, ekonomi ve siyaset alanında da toplumun yanlış yönlendirilmesine neden olduğunu belirten, çalışmalarını politik psikoloji alanında yoğunlaştıran Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Oxford Üniversitesi CRIC Merkezi Kıdemli Üyesi Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, İletişim ve işletme Bilimleri Enstitüsü Kurucusu Ali Atıf Bir ve FAO Türkiye Temsilci Yardımcısı Dr. Ayşegül Selışık ve FAO destekçisi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak...

Pandemide doğru beslenme yöntemlerini uzmanlardan dinledik

COVID-19 pandemisi sırasında bağışıklık sistemi, kronik hastalıklar, duygusal açlık, popüler diyetler, gıda okuryazarlığı ve doğru bilinen yanlışlar gibi temel konular, uzman isimler tarafından son gelişmeler ışığında değerlendirildi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı ve Aşı Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. Serhat Ünal, Hohenheim Üniversitesi Biyolojik Kimya Bölümü ile Beslenme ve Gıda Güvenliği Merkez Başkanı Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Prof. Julian D. Stowell, İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler, Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz, Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden Prof. İrfan Erol, Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez ile Diyetisyen Berrin Yiğit, pandemide beslenmenin nasıl olması gerektiğini örneklerle anlattı.

Etkinliğe kayıt **https://nutritionconference.sabriulkerfoundation.org/** websitesi üzerinden ücretsiz olarak gerçekleştirildi.



İLETİŞİM FAALİYETLERİ

SABRİ ÜLKER SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ

Vakıf olarak, sağlıklı beslenme alanında toplumu bilgilendirme çalışmalarımızın en yakınımızdakilere de ulaşmasını amaçladık. Yıldız Holding çatısı altında çalışanların sağlıklı yaşamı ve yeterli-dengeli beslenmeyi öğrenmeleri ve sonrasında yaşamlarına entegre edebilmeleri için Sağlıklı Yaşam Merkezi'ni dijital platforma taşıdık.



Sağlıklı Yaşam Merkezi Projesi kapsamında;

- Son 3 yılda 1500'den fazla çalışana kurumsal beslenme danışmanlığı verdik. 65.000 çalışanımıza beslenme ve sağlıklı yaşam hakkında merak ettikleri konular ve doğru bildikleri yanlışlar hakkında bilgilendirdik.
- 2020 yılında 1 yılda 298 kişiye danışmanlık vererek, görüşmeler gerçekleştirdik.
- 2020 yılında 98 kişi ideal kilosuna ulaşırken, Yıldız Holding olarak 1 yılda 126,70 kg hafifledik.

Çalışanlarda beslenme sorunu olarak en fazla karşımıza çıkan nedir?

- Çoğu danışan daha önce birçok diyet deneyip, belki iyi bir kilo verme sürecini tamamlayıp daha sonra bu kiloları fazlasıyla geri almaktan yakınıyor.
- En çok karşılaşılan sorunlardan birisi de sağlıklı beslenmenin sürdürülebilirliği oluyor.
- En sık görülen beslenme sorunu kahvaltısız güne başlamak, ardından yoğun ve karbonhidrat ağırlıklı bir öğle öğünü, akşam ise geç saatlere kadar vücudu aç bırakmak ve eve ulaşıldığında paketli gıdalara eğilimin artışı oluyor.
- Uykuya yakın ve geç saatlerde yeme alışkanlığı, strese bağlı yeme oldukça sık karşılaştığımız bir diğer beslenme sorunu.
- Düzenli ve kaliteli uykunun eksikliği yine beslenmeyi doğrudan etkileyen ve sıkça karşılaştığımız bir diğer sorun.

Çalışma arkadaşlarımıza beslenme tavsiyeleri...

Kurumsal beslenme danışmanlığı, çalışanların yaşam boyu sağlıklı bir yaşam sürmeleri için oldukça kilit görev üstleniyor. Kimi danışan beslenme ile ilaçlar ile dengelediği kan şekerini artık daha düşük ilaç dozu ile dengeleyebiliyor veya ilacını bırakıyor, kimi danışan yağ kütlesini düşürerek, kas kütlesinde artışa gidiyor.

Beslenme tıpkı parmak izimiz gibi kişiye özel. Bu nedenle her çalışma arkadaşımızın yaş, kilo, yaşam şekli, kullandığı ilaçlar, kronik hastalıklar, fiziksel aktivite durumundan uyku saatlerine kadar her etken beslenmeyi de doğrudan etkiliyor. Bu nedenle doğru değerlendirme ile kişiye özel bir beslenme programı ve beslenme eğitiminin uygulanmasının önemini vurgulamak gerekiyor. Ardından başarı kaçınılmaz oluyor.

SAĞLIKLI SOHBETLER

Sağlıklı Sohbetler Serisi adı altında düzenlediğimiz etkinliklerle de alanında uzman isimleri dinliyor, öğrendiğimiz bilgileri toplumla paylaşıyoruz.

Ramazan Ayında Nasıl Sağlıklı Besleniriz?

6 Mayıs, Online

Bu yıl ilk Sağlıklı Sohbetler serisi "Ramazan Ayında Sağlıklı Beslenme Nasıl Olmalı?" konu başlığı ile İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi, Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju Besler tarafından dijital ortamda gerçekleştirildi. Katılımcılara Ramazan dönemine özel beslenme tavsiyeleri veren Besler, bir soru-cevap bölümü de gerçekleştirdi.

MEDYADA SABRİ ÜLKER VAKFI


"yayıncılığı da çok önemsiyoruz"

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak 2009 yılından bu yana faaliyetlerimizi sürdürüyorsunuz. Vakıf hakkında bizi bilgilendirir misiniz?

Biz, adını Türkiye'nin gıda sektörünün duayen isimlerinden Ülker'den alan bir vakıfız ve beş amacımızı bilimsel bir temelde gıda, beslenme ve sağlık alanındaki bilgilerin toplumu ulaşması için çalışıyoruz. Bugünü, bilimsel ve bir anne-çocuk dostu olarak bu alanda hedeflerimiz gıda alanında Türkiye'nin referans kurumu olmak. Bu amaçla uluslararası bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları ulusal ve uluslararası düzeyde izliyor; üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği içinde çalışmalar yapıyoruz. Vakfımızın tüm çalışmalarının gıda, beslenme ve sağlık alanında uzman akademisyenlerden oluşan, ulusal ve uluslararası alanda güvenilir bilgi kaynakları ve referans kurumlarla etkinlik işbirliği içinde olan Bilim Kurulumuzla yürütüyoruz.

Projelerinizi gençlerimize yaygınlaştırmak, onlara beslenme, sağlıklı yaşam konusunda bilinçlenmelerini sağlamak için yayıncılık faaliyetlerine de başladınız. Neler yapıyorsunuz?

Sağlık, beslenme ve bilim dünyası olarak gelişiyor. Beslenme ve sağlık alanında yapılan araştırmaların sayıcıları Türkiye ve dünyanın gündeminde oturuyor ancak araştırma sonuçlarının farklı yorumlayabilir. Bu karışıyor. Sonuç olarak bilimsel bilgiler, halkın bu konulardaki bilgi ihtiyacı karşılanamıyor. Literatürde bu durum "Bilim Okuru Krizi" olarak adlandırılıyor. Beslenme ve sağlık alanında bilgileri toplumu ulaştırmaya çalışırken, toplumun bilgilendirilmesi noktasında önemli sorumlulukları olan yayıncılık faaliyetlerine de çok önem veriyoruz. Bu alanda Sabri Ülker Vakfı Yayınlarını altında Çocuk Kitapları, Akademik ve Popüler Bilim kategorilerinde Türkiye'de ve dünyadan referans eserleri okurlarla buluşturuyor, uluslararası alanda tıp ve beslenme alanında ses getiren kitapları Türkçeye kazandırıyoruz."

Çocuklara ilgili yayınlarınız nasıl çizilim ne?

Toplumu bilgilendirme hedefimiz doğrultusunda elbette geleceğimizi temsil eden çocuklarımızın yönelik

önemli bir ilgi ve çabışıtermeyi de görev addediyoruz. Bunaçışla, "herbee okuma" diyerek çeşitli bilgilendirici çeşitli kitaplarımızla çocuklarımızın gelişimini desteklüyoruz. Bugüne dek bilimsel ve dengeli beslenmeyi eğlenceli bir dille ve kolayca kavranan bir formatta sunan kitaplarımızın kitüplarımızdan biri çok sattı. Milli Eğitim Bakanlığı ile birlikte yürüttüğümüz, Türkiye'nin en ünlü ve ödüllü dengeli beslenme programı Yemekte Denge eğitimin kitaplarını 6 sınıftaki 5 binlerce çocuğumuzun ücretsiz olarak ulaştırdık. "Herkes okuduğu kitap" diye okuma kitaplarımızı sınıf, kitap olarak da sunuyoruz.

Bu kitapların çocukları nasıl edinebiliyor?

Sağlıklı yaşam bilincini en çocuk yaşlarda kazandırmanın çok önemli olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle yayınlarımızı okullara ücretsiz olarak gönderiyoruz. Ayrıca, kitaplarımızın yer aldığı "Sabri Ülker Yaşam Kurallarım", "Yaşam Bilim ve Eğlenceli Deneyler" serilerimizde de her bir kitabımızın çocuklarımızın ulaşabileceği bir kitaplarımızın bulunduğu "Bir Kitap Bir Okul" kampanyalarımız da sürdürüyoruz.

Eğitilebilir bir bilimsel yaşlanmaya ödeneceğe çalışıyor

Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş'un kazanan takdim etmeziyle dersen eden dijital törene ABD'den canlı bağlantıyla katılan Sabri Ülker Bilim Ödülü'nün sahibi Doç. Dr. Elçin Ünal. Sabri Ülker Bilim Ödülü'ne büyük gözüm duyduğunu. Bu ödül, bilimsel çalışmalarında yıkmaz dirençlerini hatırlatması açısından ilham alıcısı ödülü değerli. Başta Sabri Ülker Bilim Ödülü Jüri üyeleri olmak üzere herkese gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür ederek bilgilerini toplumu ulaştırmaya çalışarken, toplumun bilgilendirilmesi noktasında önemli sorumluluklarının olduğunu belirtti. Bu alanda Sabri Ülker Vakfı Yayınlarını altında Çocuk Kitapları, Akademik ve Popüler Bilim kategorilerinde Türkiye'de ve dünyadan referans eserleri okurlarla buluşturuyor, uluslararası alanda tıp ve beslenme alanında ses getiren kitapları Türkçeye kazandırıyoruz.


DÜNYA
06.04.2020
SABRİ ÜLKER VAKFI'NDAN COVID19 BİLGİLENDİRMESİ

Sabri Ülker Vakfı'ndan COVID-19 bilgilendirmesi

Sabri Ülker Vakfı'nın derlediği bilgilere göre; New England Tıp Dergisi'nde yayınlanan yakın zamanlı bir çalışmada, koronavirüsün kargo paketi teslim alırken, marketteki bir gıda ambalajına dokunurken veya yemek siparişi tesliminde insanlara kolaylıkla geçemeyeceği, bu yolla bulaşma riskinin düşük olduğu belirtildi. Aynı çalışmaya göre, COVID-19 salgınına sebep olan koronavirüs, bakır yüzeylerde 4 saate kadar, karton yüzeylerde 24 saate kadar, plastik ve paslanmaz çelik yüzeylerde 2-3 güne kadar saptanabiliyor. Ancak, virüsün seviyeleri hızlıca azalıyor. Herhangi bir paketten virüsün size bulaşması için, paketi taşıyan kişinin COVID-19 ile enfekte olması ve sınırlı semptomlara rağmen çalışıyor olması gerekiyor. Diyelim ki, kargoyu taşıyan kişi burnunu silidikten sonra ellerini yıkamıyor ve paketinize bazı virüsleri bulaştırıyor. Bu varsayımda bile, virüsü bulaştırdıktan sonra sizin kapıda paketi teslim almanıza kadar geçen sürede virüs azalır. En kötü senaryoda, hasta kişi paketinizi alır, kapınıza gelir, elleri paketinize temas eder ya da teslim etmeden hemen önce paketinize hapşırır. Yaşanma ihtimali düşük olan bu varsayımda bile bu bulaş zinciri kırılabilir. Uzmanlar bu durumu "Yeterli-Bileşen Neden Modeli" ile açıklıyor. Bu modeli bir pastanın dilimleri gibi düşünün. Hastalığın olması için, pastanın bütün dilimlerinin bir arada bulunması gereklidir. Hasta olan sürücünün, hapşırması/öksürmesi, viral partiküllerin pakete geçmesi ile paketin teslimi arasındaki sürenin çok kısa olması, tam olarak enfekte olan noktaya dokunmanız, sonrasında ellerinizi yıkamadan yüzünüze veya ağzınıza dokunmanız gerekir. Bu varsayıma göre paket üzerinde virüs olması enfekte olmanız için risk faktörüdür. Ancak sizi hasta etmek için tek başına yeterli değildir.


DÜNYA
20.05.2020
ÇİĞDEM UYAR ÜNAL

Dünyayı kurtarmak için yeni bir gıda sistemine ihtiyaç var

YAKIN PLAN

ÖNDEN UYAR ÜNAL
dilekce.uyar@cukurova.com

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı'nın ortaklarının arasında yer aldığı EAT Foundation 'Daha İyi Bir Gelecek İçin Beslenme Biçimleri Raporu'na göre, G20'de gıda ürünlerinin sera gazı emisyonlarında kişi başına sera gazı emisyonlarında Avustralya, Brezilya ve Kanada başı çekiyor. Türkiye ise gıda kaynaklı sera gazı emisyonlarında onuncu sıra gıda ve sağlık sistemlerinin sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeyi desteklemesi gerekiyor. Raporun ortaya koyduğu verilere göre uyumlu hale gelmesi için gıda sistemlerinin dönüşümü gerekiyor. Raporun ortaya koyduğu verilere göre uyumlu hale gelmesi için gıda sistemlerinin dönüşümü gerekiyor. Raporun ortaya koyduğu verilere göre uyumlu hale gelmesi için gıda sistemlerinin dönüşümü gerekiyor. Raporun ortaya koyduğu verilere göre uyumlu hale gelmesi için gıda sistemlerinin dönüşümü gerekiyor.

TÜRKİYE GIDA KAYNAKLI EMİSYONLARINDA SON SIRADA

G20 ÜLKELERİNİN ULUSAL BESLENME KURALLARI SAĞLIK VE ÇEVRESEL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ DESTEKLEMİYOR


"Herkes Okusun Diye Yola Çıktık, 1 Milyonuncu Kitabı Çocuklarımızla Buluşturduk."

Sağlıklı yaşama dair bilimsel gerçekleri çocukların dilinden aktaran uluslararası alandaki en iyi örnekleri seçip, Türkçe olarak çocuklarımızın ilgisine sunuyoruz.

Sağlıklı yaşama dair bilimsel gerçekleri çocukların dilinden aktaran uluslararası alandaki en iyi örnekleri seçip, Türkçe olarak çocuklarımızın ilgisine sunuyoruz.


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

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


Hotamışlıgil: Dünya salgını atlatsa bile daha büyük bir tehlike olan iklim krizi ile karşı karşıya

'6 AYA İLK SONUÇ GELİR'

İŞ SONBEL

SABRİ ÜLKER BULUSARASI BİLİM ÖDÜLÜ 22 EKİM'DE VERİLECEK

BAŞARILI OLMA İHTİMALİ ZAYIF

HAYATIMDA İLK KEZ GÖRDÜM

BU SALGIN İLK OLMAYACAK

LİDERLİK YOKLUĞUNDA ÖLÜM

BİLİM CİNİDİZE VE POLİTİZE OLDU


COVID-19'A KARŞI GÜNEŞTEN YARARLANIN, BOL SU İÇİN

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

Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin Çocukları Kattıkları

Yemekte Denge Eğitim Projesi Hakkında


KARGO PAKETİNDEN KORONAVİRÜS BULAŞIR MI?

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs insanları tedirgin etmeye devam ediyor. Yediğinden içtiğinden şüphe duyar hale gelen insanlar, 'Virüs kargo paketinden bulaşır mı?', "Marketteki gıda ambalajından geçer mi?", 'Disardan yemek siparişi vermek doğru mu?' gibi soruların yanıtını arıyor.

PLASTİKTE DAHA ÇOK KALIYOR

ENFEKTE OLMANIZ ZOR

RİSKİ AZALTIN

MARKET ALIŞVERİŞİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER


'Balon bilgileri' patlatın

Tek tip beslenme

KIYMETLİMİZ: SİYEZ BUĞDAYI

14 Aralık itibariyle

YAZILI BASINDA
510 Haber

İNTERNET
3.160 Haber

TV
17 Dakika **7** Saniye

TOPLAM ERİŞİM
32.244.571 Kişi

İÇ İLETİŞİM FAALİYETLERİ







Günümüzde çeşitli kanallardan beslenme ve sağlık ile ilgili konularda farklı şeyler duyuyoruz ama bilimsel olanın hangisi olduğu konusunda emin olamıyoruz. Bu alandaki açığı, konunun en önemli aktörleri olan medya profesyonelleri ile odağımıza alarak, Türkiye'de ve dünyada bir ilk sayılabilecek yepyeni bir eğitim programı hayata geçirdik.

Beslenme ve Sağlık İletişim Programı ile bilimsel bilginin kamuoyu ile paylaşılmasında rol oynayan medya temsilcilerini bilim insanlarıyla bir araya getirerek bilginin habere dönüşmesi sürecinin temel prensiplerini paylaştık.

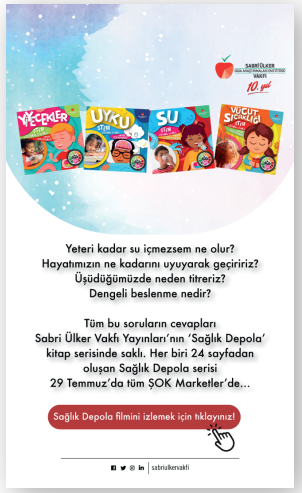
En iyi uygulama örneği olarak öne çıkan eğitim programımız şimdi bilim dünyasının en prestijli yayınlarından biri olan **Karger** dergisinde yayına dönüştü.

Paylaşmaktan gurur duyuyoruz.

Detaylar için tıklayınız!







PERİYODİK BÜLTENLER



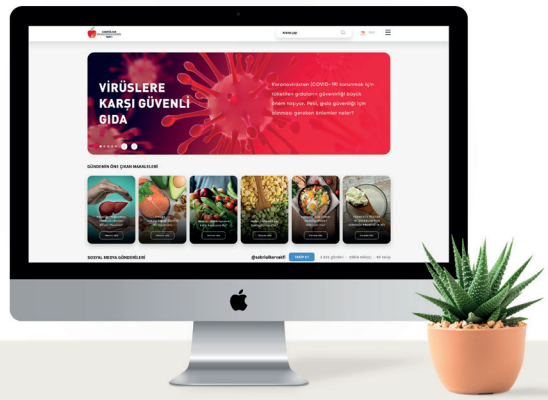


WEB SİTELERİ









RAKAMLARLA DİJİTAL MEDYA

SABRİ ÜLKER VAKFI

ZİYARETÇİ
352.993

GÖRÜNTÜLEME
483.831

YEMEKTE DENGE

ZİYARETÇİ
66.737

GÖRÜNTÜLEME
107.099

DENGELİ BESLENME TESTİ

ZİYARETÇİ
10.952

TESTİ ÇÖZENLER
5.107

YEMEKTE DENGE MUTFAĞI

ZİYARETÇİ
10.463

BİLİM BUNU KONUŞUYOR

ZİYARETÇİ
156.190

GÖRÜNTÜLEME
171.840

En çok izlenen video
Bilim Bunu Konuşuyor Sohbetleri 6
Prof. Beste Özben Sadıç

TÜM ZAMANLAR YOUTUBE GÖSTERİMİ
9.022

WEB SİTESİ GÖSTERİMİ
80.494

ZİYARET
84.097

iGROW

ZİYARETÇİ
40.932

GÖRÜNTÜLEME
48.791

En çok görüntülenen makale
Kefir sağlığımızı nasıl geliştiriyor?

GÖRÜNTÜLEME
31.322

ZİYARET
33.458

*Rakamlar 15 Aralık tarihine kadardır.

31 Kasım itibariyle

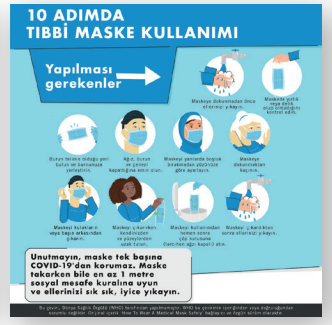
SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ İLE
17.050.422 Kişi



















ULUSAL VE ULUSLARARASI İŞ BİRLİKLERİ

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ile iş birliği yaptık, gıda okur yazarlığı eğitimine başladık

Vakıf olarak öncelikli amacımız sağlıklı ve bilinçli nesillerin yetişmesine katkıda bulunmak. Bu kapsamda ilköğretim çağındaki çocukların sağlıklı beslenmeyi öğrenmesi amacıyla yepyeni bir proje başlattık. Türkiye'de ilk kez Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'yle (FAO) bu konuda iş birliği yaparak, okul öncesi ve ilkokul öğrencilerinin gıda okuryazarlığı konusunda eğitim almasına katkı sağlayacağız.

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında hayata geçirdiğimiz bu projeyle, Türkiye genelindeki 20 ilde 6 milyonun üzerinde öğrenci, öğretmen ve ebeveynde gıda konusunda farkındalık sağlamak amaçlıyoruz. FAO iş birliğinde, FAO'nun gıda okuryazarlığı konusunda çocukların yaşına uygun olarak hazırladığı eğitim içerikleri, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin yürütüldüğü okullardaki çocuklarla buluşacak. Çocukların oyunlarla, sorular sorarak eğlenceli bir biçimde alacağı bu eğitimlerle, gıda ve beslenme konusunda farkındalık kazanmalarını hedefliyoruz. Çocuklar bu eğitimlerde, sağlıklı besin seçiminden besin etiketlerindeki enerji değeri ve besin içeriğine, beslenmenin geleneksel, kültürel ve ekolojik boyutlarından yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasından pişirilmesine beslenmeyle ilgili her türlü bilimsel bilgiyle tanışacak.

EIT Food

EIT Food - Avrupa Birliği bünyesinde EIT tarafından desteklenen, sürdürülebilir, güvenilir ve sağlıklı Gıda sistemi yaratmak amacıyla çalışan bir kuruluş. EIT Food ile Network partner olarak iş birliğimiz başladı.

EIT Food hakkında;

EIT Food; tüketicinin aktif olarak yer aldığı yenilikçi bir topluluğa ulaşmayı hedefleyen 6 stratejik amacı hedefliyor;

1. Az gelirli tüketicinin güveni- akıllı gıda sistemini benimseyen Avrupa vatandaşlarını hedef almak,

2. Daha sağlıklı besin tüketimi için sağlığa faydası olan gıdaları temin etmek,

3. Yeme sistemine bağlı tüketici merkezli bir ortamın yaratılması hem tüketici hem de işletmeciye dijital yemek desteği ağı sağlanması,

4. Sürdürülebilirlik kapsamında, geleneksel üret-kullan-at modelinden döngüsel bio-ekonomi modeline geçiş çözümlerini geliştirmek,

5. Yenilikçi, gelişen ve katılıma yönelik eğitim sağlamak- öğrenciler, girişimciler ve profesyonellere gelişmiş eğitim programları sunarak "gıda sistemi" becerilerini kazandırmak,

6. Gıda girişimciliği ve inovasyonunu kolaylaştırmak.

Bilim dünyasının en prestijli yayınlarından Karger Dergisi'ndeyiz

"Sabri Ülker Vakfı'nın Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı ve Bilim Bunu Konuşuyor Platformu: Türkiye'den girişimler" (The Nutrition and Health Communication Education Program and For Accurate Science Project of Sabri Ülker Foundation: Initiatives from Turkey) isimli makalemiz, Karger dergisinin World Review of Nutrition and Dietetics isimli sayısında yayınlandı. Makalede, tüketicilerin TV, radyo, gazeteler, internet ve sosyal medya da dahil olmak üzere çok çeşitli medya kanallar aracılığıyla besin, beslenme ve sağlık ile ilgili konularda yanlış bilgi edinmesinin önüne nasıl geçilmesi gerektiğini anlatıyoruz.

Vakıf olarak "Bilim Bunu Konuşuyor Platformu" ile sağlık ve beslenme ile ilgili güncel, güvenilir ve referans kurumların bilgilerini kamuya yaymayı hedefledik. 2017 yılından bu yana, medyadan katılımcılara beslenme bilimi ve bilimsel iletişiminin daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla "Medikal Klinik Beslenme ve Sağlık Eğitimi Programı" başlıklı 2 günlük bir eğitim programı da düzenleyerek, beslenme ve sağlık alanında doğru bilgiye nasıl ulaşılır ve hangi bilgi kaynağı referans alınabileceği hakkında bilgi paylaşımında bulunduk. En iyi uygulama örneği olarak öne çıkan eğitim programımız, bilim dünyasının en prestijli yayınlarından Karger dergisinde yayına dönüştü. Bu makalede doğru bilgiye ulaşmanın önemi ve popüler diyetlerin daha hızlı sonuçlar sunarken aslında kısa ve uzun vadede gizli açlığa neden olarak sağlık üzerinde olumsuz etkilere sebep olabildiğini derledik.

AB PROJELERİ

HORIZON 2020

Tarım-gıda üretici ve tüketicileri arasında köprü kurmak için çalışıyoruz

Sabri Ülker Vakfı olarak "Horizon 2020" Araştırma ve İnovasyon Programı kapsamında başvurduğumuz tarım-gıda üreticileri ve tüketicileri arasında köprü kurmayı hedefleyen 'Yenilikçi Gıda Tedariki' projemiz kabul edildi. Ocak 2021 yılında başlanması planlanan ve 36 ay sürecek olan projemiz için 133 bin Euro hibe almaya hak kazandık. Bu projede Türkiye'den yer alacak ilk ve tek partner olmanın gururunu yaşıyoruz.

SABRİ ÜLKER VAKFI

FAALİYET RAPORU

2020



sabriulkervakfi.org