



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Gezegeneimizin Sağlığı İçin Diyetler Yön Değiştiriyor: Sürdürülebilir Beslenme”

Proje Kodu: 6088156A53213

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr. Öğr. Üyesi Mevra AYDIN ÇİL
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Temmuz, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5

ÖNSÖZ

Çağımızın en büyük sorunlarından biri her çeşidi ile malnutrisyon bir diğeri ise çevresel ve doğal kaynaklardaki bozulmalardır. Gıda Güvenliği ve Beslenme Durumu Raporu'na göre son yıllarda yetersiz beslenme yavaş yavaş artıyorken tüm dünyada kilolu ve obez insanların prevalansı endişe verici bir oranda artmaktadır. Her gece 820 milyondan fazla insan aç yatmaktadır. 2018 yılında 1,3 milyar insan yeterli ve besleyici besine düzenli olarak erişememiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2 milyar yetişkin ve beş yaşın altında 40 milyondan fazla çocuk fazla kilolu iken 670 milyondan fazla yetişkin ve 120 milyon çocuk (5-19 yaş) obezdir. DSÖ'nün 2018 yılında yayınladığı Türkiye raporuna göre 15 yaş üzeri bireylerde yaklaşık her 3 kişiden ikisi obez veya kiloludur, zayıflık prevalansı ise %1.8'dir. Ülkemiz için obezite daha büyük bir sorun teşkil etse de bu veriler gösteriyor ki dünya malnutrisyon türleri olan hem yetersiz beslenme hem de obezite ile savaşmaktadır. Kötü beslenme, her türlü malnutrisyon prevalansının artmasına neden olduğu gibi gıda kaynaklarını üretme ve tüketme şeklimiz çevreye ve doğal kaynaklara zarar vermektedir. Örneğin, gıda üretimi için küresel düzeyde tüm su kaynaklarının yüzde 48-70'i kullanılmaktadır. Kısacası günümüz beslenme alışkanlıkları hem sağlığımıza hem de çevreye zarar vermektedir. Mevcut gıda sistemlerinin zararlı çevresel etkileri dikkate alındığında sürdürülebilirlik için sağlıklı ve çevre etkisi düşük olan diyetlerin teşvik edilmesi acil bir ihtiyaçtır.

Çağımızın gereği olarak "sürdürülebilir" terimi her alanda önem kazanmakla birlikte "Sürdürülebilir Diyet" kavramı bütün uluslararası kuruluşlar tarafından vurgulanmaktadır. Sürdürülebilir beslenme günümüz ve gelecek nesiller için sağlıklı yaşam, besin ve beslenme güvenliği sağlayan düşük çevresel etkilere sahip bir beslenme modelidir. Gelecek nesilleri ve gezegeni koruma altına alabilmek ve sürdürülebilirliği her alanda sağlayabilmek için toplumsal bilincin oluşturulması ve yaygınlaştırılması oldukça önemlidir. Bu bilincin özellikle yetişkin olmasına bir adım kalan gençlere aşılması çok daha önemlidir.

ÖZET

Sürdürülebilir beslenme, vücudun ihtiyacı olan kadarını almaktır. Sürdürülebilir beslenmeyi yeterli ve dengeli beslenmeden ayırt etmek imkansızdır. Günümüzün ihtiyaçları doğrultusunda dünyamızın geleceğini ve halk sağlığını koruma altına almak için yeterli ve dengeli beslenmenin üçüncü adımı “Sürdürülebilir Beslenme” kavramı geliştirilmiştir. Bu çalışma lise öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalıklarını ve bilgi düzeylerini artırmak amacıyla planlanmıştır.

Bulduğumuz pandemi süreci göz önüne alınarak herhangi bir sorun yaşamamak için öncelikli olarak Erzurum Milli eğitim Müdürlüğü ile görüşülmüş ve gerekli izinler yazılı olarak alınmıştır. Mayıs ayında, Milli Eğitim Müdürlüğü’nün belirlediği tarih ve saatte Öncü Sağlık Kulübü olarak Nevzat Karabağ Anadolu Lisesi, Nurettin Topçu Sosyal Bilimler Lisesi, Nenehatun Kız Anadolu Lisesi, Hacı Sami Boydak Anadolu Lisesi’nde “Gezegeneğimizin Sağlığı İçin diyetler Yön Değiştiriyor: Sürdürülebilir Beslenme” eğitimi verilmiştir. Zoom online platformu üzerinden okul tarafından belirlenen derslere sınıf öğretmenleri ile bağlanılmıştır. Elli dakika süre ile eğitim verilmiş, son 10 dakika soru ve cevap bölümüne ayrılmıştır. Eğitim sonrasında eğitime katılan öğrenciler için her bir okula verilen eğitim içeriğine uygun hazırlanmış olan yirmi beşer adet el broşürü posta yolu ile veya elden ilgili okullara ulaştırılmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir beslenme, gezegen, lise öğrencileri, eğitim

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Çalışma, 11.05.2021-17.05.2021 tarihleri arasında Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Nevzat Karabağ Anadolu Lisesi, Nurettin Topçu Sosyal Bilimler Lisesi, Nenehatun Kız Anadolu Lisesi, Hacı Sami Boydak Anadolu Lisesinde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projede sürdürülebilir beslenme temalı eğitim için eğitim sunuları hazırlanmış ve aşağıdaki program dahilinde okul yöneticileriyle iletişim kurularak en programda belirtilen saatler veya okulun uygun gördüğü saatler için zoom bağlantılı ID adresleri alınıp okullarla paylaşılmıştır. Sunum yapacak öğrenci ve hoca eşliğinde yaklaşık 50 dk süreli eğitimler verilmiş, 10 dk soru cevap bölümü yapılmıştır. Eğitimlerde teorik bilgi, sürdürülebilir beslenme temalı videolar ve küçük ödüllü soru cevap bölümlerinden oluşmuştur.

Proje çalışmaları tamamlandıktan sonra projede yer alan okullara projedeki konuyu kapsayan el broşürleri hazırlanarak batırılmış ve ilgili okullara elle teslim edilmiştir.

Sürdürülebilir Beslenme Eğitiminin verildiği okullar ve eğitimin tarih ve saatleri

1	NEVZAT KARABAĞ ANADOLU LİSESİ	11 Mayıs 2021 14:00-15:00
2	NURETTİN TOPÇU SOSYAL BİLİMLER LİSESİ	11 Mayıs 2021 15:00-16:00
3	NENEHATUN KIZ ANADOLU LİSESİ	17 Mayıs 2021 13:00-14:00
4	HACI SAMİ BOYDAK ANADOLU LİSESİ	17 Mayıs 2021 14:00-15:00

PROJEDE HAZIRLANARAK DAĞITILAN BROŞÜRLER

1. Broşür

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME MODELİ NELER ÖNERİR?



BESİNLERİNİZİ İYİ MUHAFAZA EDİN. İSRAFTAN KAÇININ.

YÜKSEK ŞEKER, YAĞ, TUZ İÇEREN BESİNLERDEN UZAK DURUN.

BALIK TERCİHLERİNİZDE BULUNDUĞUNUZ MEVSİMİ VE AVLANMA YÖNTEMLERİNİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURUN.

BESİN ATIKLARINIZI AZALTMAYA GAYRET EDİN.

DOĞAL YİVECEKLERİ SEÇİN. (AİD, DOĞAL ÜRÜNLERİN DAHA DÜŞÜK CO₂ SALINIMINA SAHİP OLDUĞUNU İDDİA EDİYOR)

MUSLUK SUYU İÇİN.



BU DÜNYA HEPİMİZİN, TERCİHİN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESİN!



SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME



GELECEĞİN SENİN ELİNDE, ÇÖZÜM SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEDE!

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME NEDİR?

- Sürdürülebilir beslenme, biyolojik çeşitliliğe ve ekosisteme karşı koruyucu ve saygılı, kültürel olarak kabul edilebilir, ulaşılabilir, ekonomik açıdan uygun ve satın alınabilir; beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklı; doğal ve insan kaynaklarını en iyi şekilde kullanan beslenme modelidir.

ÖZELLİKLERİ:

- Gıda güvenliğini ve iyi beslenmeyi sağlar.
- Sürdürülebilir tarımı destekler.
- Açlığı ve aşırı yoksulluğu bitirmeyi amaçlar.
- Çevresel sürdürülebilirliği sağlar.
- Yerel üretimi destekler.
- Temiz suya erişimi sağlar.
- Sürdürülebilir üretim ve tüketim kalıplarını destekler.



SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME OLMAZSA NE OLUR?

- Doğal kaynaklar giderek azalmaktadır. Sürdürülebilir beslenme modelini benimsemesek besin ve su kaynaklarımız hızla tükenmektedir.
- Su kıtlığı yaşanabilir.
- Toprak verimliliği düşebilir. Bu sebeple tarımsal üretim azalabilir.
- Ekolojik ayak izimiz artabilir
- Gıda israfının artması nedeni ile açlık ve aşırı yoksulluk görülebilir.
- Sağlıklı suya erişim azalacaktır.
- İklim değişikliği ivme kazanabilir.
- Dünya üzerindeki atıklar artacaktır.
- Çevre kirliliği ve temiz gıdaya ulaşımın azalmasından dolayı hastalıkların görülme oranı artacaktır.
- Doğal gıdaya ulaşım azalacaktır.



SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME MODELİ NELER ÖNERİR?



RENKLİ, ÇEŞİTLİ, YETERLİ VE DENGELİ BESLENİN.

KIRMIZI ET VE İŞLENMİŞ ET TÜKETİMİNİZİ AZALTIN. HAFTANIN BAZI GÜNLERİNİ 'ETSİZ GÜNLER' OLARAK BELİRLEYEBİLİRSİNİZ.



MEYVE VE SEBZE TÜKETİMİNİZİ ARTIRIN. GÜNDE EN AZ 5 PORSİYON TÜKETMEYE ÖZEN GÖSTERİN.

PROTEİNDEN ZENGİN KURUBAKLAĞILLERE, CEVİZ, FINDIK GİBİ YAĞLI TOHUMLARA TABAGINIZDA YER



İKLİM DOSTU MUTFAK ALETLERİ KULLANIN.

İŞLENMİŞ GIDALARIN KULLANIMINI SINIRLAYIN.

