



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Hangi gıdaları tüketmeliyiz, Hangi gıdalardan uzak durmalıyız”

Proje Kodu:628E53B7B5CB1

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr. Öğr. Üyesi Cihat ÖZDEMİR

OLTU MESLEK YÜKSEKOKULU

Araştırmacılar:

**Salih ÖZDEMİR (Prof. Dr.), Murat Özdemir (Öğr. Görevlisi), İbrahim güney(Arş. Gör.),
Duygu Göktaş, Eda Yardımcı, Merve Şafak, Ayşe Tüyene, Selin GÜL, Ayşe Özer, Tuğba Taş,
Furkan Akın Eryiğit, Serap Bayram, Ayşenur Erdem, Emre Tunç, Yusuf Tan,
Ali Alperen Ören, İsmail Ürker, İlayda Aral, Selin Doğan,**

EYLÜL, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Abstract (İSTEĞE BAĞLIDIR. DİLERSENİZ DOLDURUNUZ.).....	4
Materyal ve Yöntem	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller	7
Sonuçlar	10
KAYNAKÇA.....	11

ÖNSÖZ

Yiyecek içecek sektörü, her ülkenin kendi üretimine ve mutfağına göre değışen temel bir pazardır. Tüm canlıların yaşamının devamı için gerekenler; oksijen, besin ve sudur. Sağlıklı yaşam bu temel ihtiyaçların temini kadar, dengeli alımına, tüketilen miktarına ve kalitesine de bağılıdır. Sağlıklı beslenme dediğimiz zaman kast edilen aslında dengeli ve dönüşümlü beslenmedir.

Beslenme alışkanlıkları, karaciğer sağığını doğrudan etkiliyor. Yağılı gıdaların yanı sıra, şekerli ve tuzlu yiyecekler de karaciğer sağığına zarar veriyor. Lif oranı yüksek olan yiyeceklerin karaciğerin en iyi şekilde çalışmasına yardımcı oluyor. Paketli atıştırmalıkların zararları konusunda bilim insanları bizi uyarıyor. Karaciğer sağığını olumlu ve olumsuz etkileyen gıdalar hakkında bilgi sahibi olmamız gerekiyor.

ÖZET

Yetersiz ve dengesiz beslenme ya da ya da beslenme bozukluğu, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, hastalıklara karşı savunmasız hale gelinmesine, fiziksel ve zihinsel gelişimin bozulmasına ve üretkenlik kaybına yol açabilmektedir. Bu durum genellikle yoksulluk, beslenme algısı ve beslenme uygulamalarının doğru olmaması, hijyen ve gıda güvenliğinin yetersiz olmasıyla ortaya çıkmaktadır.

Kimi insanlar yemek için yaşarlar, canlarının istediğini bilinçsizce doğrumu yanlış mı diye sorgulamadan ve sadece geçici bir zevk için yerler. Ancak günün birinde bu kişiler hiçbir şey yiyemez hale gelebilirler. Genellikle 40-50 li yaşlardan sonra bu umursamaz yeme davranışlarının cezası kronik hastalık olarak karşılına çıkabilir.

Bu proje ile ilgili olara özellikle çocukların ve gençlerin yaygın olarak tükettikleri gıdaların hangilerinin günlük yaşam kalitesini azaltacak etkilere sahip olduklarını, ileriki yaşlarda hangi olumsuz sağlık bozukluklarına maruz kalacağı konusunda bilgi verilerek farkındalık oluşturtması sağlanmıştır. Ayrıca hangi gıdaları tüketmeleri sonunda yaşam konforunu sağlayacak hastalıklardan uzak bir yaşam sürecini elde edebilecekleri gıdalar nelerdir, bununla ilgili önemli bilgiler verilmiştir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri merkezi tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gıda, besin.sağlıklı yaşam,zararlı gıdalar, faydalı gıdalar, yanlış beslenme alışkanlıkları

ABSTRACT

SUMMARY

Inadequate and unbalanced nutrition or malnutrition can lead to weakening of the immune system, becoming vulnerable to diseases, impaired physical and mental development, and loss of productivity. This situation is usually caused by poverty, perception of nutrition and inaccurate nutrition practices, inadequate hygiene and food safety.

Some people live to eat, they eat whatever they want, without questioning whether it is right or wrong, and only for temporary pleasure. However, one day, these people may become unable to eat anything. Generally, after the age of 40-50, the punishment of these reckless eating behaviors may appear as a chronic disease.

Regarding this project, awareness was raised by providing information about which foods that children and young people commonly consume have effects that will reduce their daily life quality, and which negative health disorders they will be exposed to in the future. In addition, important information is given about what foods they can consume and what foods they can obtain a life process free from diseases that will provide life comfort.

This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects Center.

Keywords: Food, nutrition, healthy life, harmful foods, beneficial foods, wrong eating habits

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 08.06.2022 tarihinde saat 13.00'da Oltu Meslek Yüksekokulunda konferans salonunda(Mavi salonda) gerçekleştirilmiştir. Daha sonra dinleyenlere süt dağıtılmıştır.

Projenin Uygulanışı

Günümüzde, özellikle de ülkemizdeki tüketiciler, bilgi kirliliği üzerine oluşturulan bazı kavramlar yüzünden yedikleri ve içtikleri gıda maddelerinden endişe duymaktadır. Tüketiciler, beslenme konusunda yeterli ve doğru bilgiye sahip olmamaları nedeniyle bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tehdit altındadır.

Beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda, çeşitlilikte ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Yeterli ve dengeli bir diyet olarak tanımlanabilecek iyi beslenme ile birlikte fiziksel aktivite, sağlıklı olmanın temelini oluşturur.

Bir ömür boyu kendimize göstermemiz gerekir. Bir ömür boyu beslenmemize dikkat etmemiz gerekiyor, çünkü hastalanıp da sağlığımızı kaybettikten sonraki sağlıklı beslenme çabaları maalesef çok anlamlı olmuyor! Beslenmemizden katı bir şekilde uzak tutmamız gereken besinlerin başında rafine gıdalar özellikle işlem görmüş, doğallığını yitirmiş, faydasını kaybetmiş olan karbonhidratlar gelmektedir.

Kronik hastalıkların, ağırlı tabloların, alerjilerin, sindirim sistemi hastalıklarının (kabızlık, gaz, ülser, reflü vb) ve şişmanlık hastalığının tedavisinde ilk adımı insanın kendisinin atması ve rafine gıdalardan uzak durulması önerildi. Bunların da başlıcalar beyaz un, beyaz şeker ve tüm alkollerdir. Bu önemli beslenme kurallarına dikkat edildiği takdirde kişi kendi bedenindeki olumlu değişimi göreceği belirtildi. Bunların önemi anlatılarak farkındalık oluşturulması hedeflendi.

HANGİ GIDALAR TÜKETİLMEMELİ

- 1- Paketlenmiş abur-cubur yiyecekleri tüketilmesi konusunda sınırlamak ya da hiç tüketilmemesi gerekiyor. Hazır ve Rafine Gıdalardan uzak durulmalı!
- 2- Lifli yiyecekler, karaciğer dostu olduğunun bilinmesi önemlidir
- 3- Patates kızartması ve hamburger siroza yol açtığı unutulmamalıdır
- 4- Şeker ve tuz tüketimi azaltılmalı, su tüketimi yeterli miktarda olmalı

5- Hiçbir gazlı içeceği ve enerji içeceğini tüketilmemeli ve alkolden uzak durulmalı
Beyaz un yerine tam tahıl unları ve mamulleri seçilmeli

-Yenilen yemeklerin miktarına dikkat edilmeli

- Doyduğumuz anı kollaınmalı, her ne yiyorsak doyduğumuz fark ettiğimiz an bırakılmalı.
- Çok geç saatlerde yememeye özen gösterin.
- Yemek yerken su içilmemeli.
- Fastfood tüketilmemeli!
- En önemlisi de sağlıklı olan besin gruplarını dönüşümlü olarak tüketmeyi alışkanlık haline getirilmeli

Hazır kahvelerin zararlı olduğu bilinmeli ve bunun yerine Türk kahvesi tercih edilmeli

- Cips türü paketlenmiş ürünler,
- Hazır meyve suları,
- Dondurulmuş paketlenmiş gıdalar,
- Pişirilip ısıtmaya hazır hale getirilmiş ürünler,
- Konserve yemekler ve konserve ürünleri,
- Çikolatalar, şekerlemeler, bisküviler,
- Dondurmalar (içinde süt olmayan ve koruyucu madde miktarı fazla olanlar)
- Sucuk,sosis,salam,pastırma v.b
- Çeşitli tatlılar (baklava ve diğer ucuz tatlılar)Mısır şurubu kullanılan tatlılar
- Trans yağ içeren gıdalar
- Aşırı pişmişirilmiş yanmış gıdalar(mangalda pişirilmiş gıdalar)
- Az pişmiş etler
- Açıkta satılan Gıdalardan uzak durulması gerekir

HANGİ GIDALAR TÜKETİLMELİ

- 1-Günlük olarak en az 500 ml içme sütü tüketilmeli
- 2- En az on beş günde bir defa balık tüketilmeli
- 3-Yeşil çay, badem, ıspanak, yabanmersini, enginar, brokoli ve karnabahar tüketilmeli

Projemizde gıda, gıdanın sağlıkla ilişkisi ve sağlıklı gıda tüketimi hakkında bilgilendirerek farkındalık oluşturmak istedik. En önemlisi uzun ve sağlıklı yaşamının sırrı ne yediğiniz değil, ne yemediğinizdir! Sloganı ile konferansta bizi dinleyenlere seslendik.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER







SONUÇLAR

Bu etkinlik Oltu Meslek Yüksekokulunda gerçekleştirildi. Atatürk Üniversitesi Oltu yerleşkesindeki öğrencilere ve diğer davetlilere konferans salonunda slâyt hazırlanarak sunum yapıldı. Günümüzde, özellikle de ülkemizdeki tüketiciler, bilgi kirliliği üzerine oluşturulan bazı kavramlar yüzünden yedikleri ve içtikleri gıda maddelerinden endişe duyma sebepleri tartışıldı. Tüketiciler, beslenme konusunda yeterli ve doğru bilgiye sahip olmamaları nedeniyle bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tehdit altında oldukları konusunda güncel meseleler ele alındı.

Hangi gıdalar tüketilmeli veya hangi gıdalar tüketilmemeli konusunda önemli bilgiler verildi. Projemizde gıda, gıdanın sağlıklı ilişkisi ve sağlıklı gıda tüketimi hakkında bilgilendirerek farkındalık oluşturmak istedik. En önemlisi uzun ve sağlıklı yaşamın sırrı ne yediğiniz değil, ne yemediğinizdir! Sloganı ile konferansta bizi dinleyenlere seslendik. Beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyaçları olan besin öğelerini yeterli miktarlarda, çeşitlilikte ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış olduğu belirtildi.. Yeterli ve dengeli bir diyet olarak tanımlanabilecek iyi beslenme ile birlikte fiziksel aktivite, sağlıklı olmanın temelini oluşturacağı vurgulandı. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenme hakkında bilgi verilerek beslenmede sütün önemi ortaya konuldu. Özellikle çocukların beslenmesi üzerinde sütün ne kadar önemli olduğu anlatıldı. Kötü beslenme ya da beslenme bozukluğu, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, hastalıklara karşı savunmasız hale gelmesine, fiziksel ve zihinsel gelişimin bozulmasına ve üretkenlik kaybına yol açtığı ifade edildi. Bu durum genellikle yoksulluk, beslenme algısı ve beslenme uygulamalarının doğru olmaması, hijyen ve gıda güvenliğinin yetersiz olmasıyla ortaya çıktığı konusunda bilimsel verilerle ortaya konuldu.

Kimi insanlar yemek için yaşadığı, canlarının istediğini bilinçsizce doğrumu yanlış mı diye sorgulamadan ve sadece geçici bir zevk için yediği ifade edilmiş, ancak günün birinde bu kişiler hiçbir şey yiyemez hale geldiklerinde sağlıklarını kaybettikleri anlatıldı. Genellikle 40-50 li yaşlardan sonra bu umursamaz yeme davranışlarının cezası kronik hastalık olarak karşısına çıkabildiği sonucunun kaçınılmaz olduğu belirtildi.

Özellikle çocukların ve gençlerin yaygın olarak tükettikleri gıdaların hangilerinin günlük yaşam kalitesini azaltacak etkilere sahip olduklarını, ileriki yaşlarda hangi olumsuz sağlık bozukluklarına maruz kalacağı konusunda bilgi verilmiştir. Ayrıca hangi gıdaları tüketmeleri sonunda yaşam konforunu sağlayacak hastalıklardan uzak bir yaşam sürecini elde edebilecekleri gıdalar önerilmiştir. Öğrencilere sağlıklı yaşamın bir gereği süt içmenin önemini anlatmak için süt dağıtıldı.

Projemizi destekleyerek öğrenci ve öğretmenler için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

1. Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*, 67-141.
2. Yücecan, S. (2008). Optimal beslenme. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 726, 2-4.
3. AKTAŞ, N., & ÖZDOĞAN, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153.
4. Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. *Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık*.
5. Kocatepe, D., & Tırıl, A. (2015). Sağlıklı beslenme ve geleneksel gıdalar (Healthy nutrition and traditional foods). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 55, 63.
6. Baysal, A. (1998). Sağlıklı beslenme: Uzmanların önerisi tüketicinin algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1-4.