



T.C.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SONUÇ RAPORU

**Proje Adı: Sağlıklı Gıda; Balık**

**Proje Kodu: ec3945eb-2928-4a51-98f9-e0e225d7c53f**

**Proje Danışmanı: (Danışman varsa yazınız)**

**Proje Yürütücüsü**

Dr. Öğr. Üyesi Esat Mahmut KOCAMAN

**Grup Üyeleri**

Doç.Dr. Veysel PARLAK

**Ağustos 2023**

**Erzurum**

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	3
ABSTRACT .....	3
GİRİŞ .....	5
ETKİNLİK.....	5
SONUÇLAR.....	5
PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER .....	6

## ÖZET

Fakültemiz toplumsal duyarlılığı ve farkındalığı arttırmak üzere, su ve su ürünlerinin önemini anlatmak için çalışmalar yürütmektedir. Günümüzde yetersiz beslenmenin topluma maliyeti çok yüksektir ve yetersiz beslenme çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır: Dünyada beş yaşın altındaki her dört çocuktan biri yeterli düzeyde gelişmemektedir. Bu, yetersiz beslenen 165 milyon çocuğun bedensel potansiyellerine hiçbir zaman erişemeyecekleri anlamına gelmektedir. Dünyada yaklaşık 2 milyar insan sağlıklı olmak için gerekli olan vitamin ve mineralleri alamamaktadır. İnsanların yaklaşık olarak 1,4 milyarı aşırı kiloludur. Bu insanların, yaklaşık olarak üçte biri obezdir ve koroner kalp rahatsızlığı, şeker hastalığı veya diğer sağlık sorunları yaşamaktadır. Ayrıca birbirinden farklı yetersiz beslenme türleri bir ülkede, bir evde hatta bir bireyde aynı anda ve bir arada var olabilmektedir. Sağlıklı Gıdaya ulaşma noktasında Su ürünleri zengin besin içeriyle iyi bir alternatif olmaktadır. Maalesef ülkemiz genelinde de su ürünleri tüketimi yeterli seviyede değildir. Avrupa ülkelerinde yıllık 15-20 kg kişi başı tüketim gerçekleşirken bizde 6-7 kg civarında kalmaktadır. Yapılan bu projede Su ürünlerinin ekonomik ve sağlık açısından önemini farkındalığının vurgulanması amaçlanmaktadır. Bu çalışmamızda AĞRI / MERKEZ- Alpaslan Ortaokulu öğrencileri (kendi öğretmenleri refakatinde) fakültemizi ziyaret ederek su ürünlerinin önemi ve sağlıklı beslenmenin önemi bilgi edinmiştir. Bu kapsamda su ürünleri önemi, sağlıklı gıdaya ulaşma ve sektörün önemini vurgulayan temel prensipler anlatılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Su ürünleri, balık tüketimi, sağlıklı gıda

## ABSTRACT

Our faculty carries out studies to explain the importance of water and fishery products in order to increase social sensitivity and awareness. Today, the cost of malnutrition to society is very high and malnutrition occurs in various ways: One out of every four children under the age of five in the world is underdeveloped. This means that 165 million malnourished children will never reach their bodily potential. About 2 billion people in the world do not get the vitamins and minerals necessary to be healthy. Approximately 1.4 billion people are overweight. About a third of these people are obese and suffer from coronary heart disease, diabetes or other health problems. In addition, different types of malnutrition can coexist in a country, in a house or even in an individual. At the point of reaching healthy food, seafood is a good alternative with its rich nutritional content. Unfortunately, the consumption of aquatic products is not sufficient in our country. While the annual consumption per person is 15-20 kg in European countries, it is around 6-7 kg in our country. In this project, it is aimed to emphasize the awareness of the importance of fisheries in terms of economy and health. In this study, the participation of Agricultural High School students in Erzurum province Aziziye district was provided and education was given in terms of the importance of fishery products and the importance of healthy nutrition. In this context, the importance of aquaculture, access to healthy food and the basic principles emphasizing the importance of the sector are explained.

**Key words:** Aquaculture, fish consumption, healthy food

*Etkinlik boyunca tüm fotoğraflarda kişilerin izni alınmıştır. İzni alınmayan görüntüler bulanık şekilde sunulmuştur. Bu konuda tüm sorumluluğun yürütücü ve araştırmacılara ait olduğunu beyan ederiz.*

## GİRİŞ

Artan dünya nüfusunun en büyük ihtiyacı, gıda ve barınma olarak karşımıza çıkmaktadır. Gıdaların daha kolay erişilebilir, daha çeşitli ve daha besleyici olmaları sağlanarak, besin değerleri artırılabilir. Tüketicilere sağlıklı beslenme konusunda doğru seçenek sunmak önemli olup su ürünleri zengin protein içeriği ve omega -3 yağ asitleri bakımından bulunmaz bir gıda kaynağıdır. Su ürünleri tüketimin artırılması beslenme üzerinde olumlu etkiler oluşmasına ve bireylerin sağlık düzeylerinin artmasına neden olacaktır. Balık eti hem içerdiği besin maddeleri hem de çağımızın belli başlı hastalıklarında tedavi edici rolüyle yararlanılması gereken mükemmel bir besin kaynağıdır. Ayrıca projenin SDG'si Açlığa Son, alt hedeflerinden biri olan "2.3. 2030'a kadar tarımsal verimliliğin ve özellikle kadınlar, yerli halklar, çiftçilikle uğraşan aileler, göçebe çobanlar ve balıkçılar olmak üzere küçük çaplı gıda üreticilerinin toprağa, diğer verimli kaynaklara ve girdilere, bilgiye, finansal hizmetlere, piyasalara ve değer temini ve tarım dışı istihdam olanaklarına güvenli ve eşit erişiminin sağlanması aracılığıyla gelirlerinin iki katına çıkarılması" maddesiyle uyumludur. Yine Sudaki Yaşam, alt hedeflerinden biri olan "14.7. 2030'a kadar balıkçılık, su ürünleri yetiştiriciliği ve turizmin sürdürülebilir yönetimi yoluyla deniz kaynaklarının sürdürülebilir kullanımından elde edilerek gelişmekte olan küçük ada devletlerine ve en az gelişmiş ülkelere sunulan ekonomik yararların artırılması" maddesiyle de proje gerekçesi açıklanabilir.

## ETKİNLİK

**Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman:** Atatürk Üniversitesi Su Ürünleri Fakültesi, İçsu Balıkları Araştırma ve Uygulama Merkezi,01/08/2023

**Projenin Uygulanışı:** Uygulama merkezimizi ziyaret eden öğrencilere su ürünleri, sağlıklı beslenme ve balık tüketimi hakkında bilgilendirme yapılarak, tesislerimizdeki uygulama alanları hakkında bilgi verilmiştir.

Projenin etkinlik aşamasında konu ile ilgili sunum yapılmıştır.

**Tanıtım ve Gözlem Etkinliği:** Etkinliğe katılan bireylerin su ürünlerine olan ilgisi ve merakı giderilerek sorulan sorulara cevap verildi.

## SONUÇLAR

Projemiz kapsamında AĞRI / MERKEZ- Alpaslan Ortaokulu öğrencileri (kendi öğretmenleri refakatinde) fakültemiz uygulama merkezine ziyaret gerçekleştirmiştir. Ziyaret esnasında gelen öğrencilere tesislerimiz gezdirilerek su ürünleri üretimi, sağlıklı gıda, Balık tüketimi ve sürdürülebilirlik hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Projemizi destekleyerek öğrencilerimize önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Su Ürünleri Fakültesi Dekanlığına ve Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama Merkezi'ne teşekkür ederiz.

## PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER





