

# bülten

## 13

Ocak 2018



 / Pinar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pinar Enstitüsü

# İÇİNDEKİLER

- 1** EKOLOJİK  
AYAK İZİMİZ
- 2** DÜNYADA GIDA GÜVENLİĞİ  
VE BESLENME
- 3** BESLENME VE  
DİYETETİĞİN TARİHÇESİ
- 4** ENSTİTÜDEN  
HABERLER

# 1 EKOLOJİK AYAK İZİMİZ

**Ekolojik ayak izi, insanlık tarihine dayanıyor yani 500.000 yıl önceye. O zamanlardan bu yana insanlar, doğaya zarar veriyor.**

Şüphesiz ki sanayi devriminin gerçekleşmediği, kimyasalların sularımızı ve havayı kirletmediği, çarpık kentleşmenin yaygınlaşmadığı yüzyıllar öncesinde çevre kirliliğinden bu kadar söz edilmiyordu. O yıllarda insanlar ürettiği kadarıyla yetiniyor ve dünya üzerindeki kaynaklar verimliliğini koruyordu. Çevre tahribatı olmadığından, canlı çeşitliliği günümüzdeki kadar tehlike altında değildi.

Giderek yükselen şehirleşme oranı, tarımsal arazilerin, verimli toprak alanlarının ve ormanların gün geçtikçe yok olmasına, yaşam alanlarını kaybeden canlı türlerinin neslinin tükenmesine, artan insan nüfusu ve beraberinde gelen ölçsüz tüketim doğada sanayi ve evsel atıkların birikmesine neden olmuştur.

Günümüzde toplumların sürdürülebilirliğinin nicel olarak hesaplanmasında birçok yöntem ele alınmaktadır. Bireylerin doğal ekosistemler

üzerine olan etkisini ve sürdürülebilirlik düzeylerini ölçme amacıyla geliştirilen "ekolojik ayak izi" bu gösterge araçlarından biridir.

Ekolojik ayak izi belirli bir yaşam kalitesi ve tüketim alışkanlıklarına sahip insanın ya da ekolojik topluluğun gereksinim duyduğu kaynakların üretildiği ve bu kaynakların kullanımı sonucu ortaya çıkan atıkların da zararsız hâle dönüştürüldüğü, sınırları belli ekolojik yönden üretken bir alan (sulabilir arazi, ormanlık, otlak, deniz ve karbondioksitin emildiği alan) şeklinde tanımlanabilir.

"Ekolojik ayak izi hesabı" kaynakları nasıl kullanmamız gerektiği konusunda bize yol göstermektedir. Belirli bir nüfusun "doğadaki ayak izi", şu anki tüketim miktarımızı hesaplıyor ve "tüm ihtiyaçlarımız için doğada ne kadar alan kullanıyoruz?", "günümüz koşullarında her bir bireye ne kadar alan düşüyor?" gibi soruların cevaplarını vermektedir. Bu da insanların doğal kaynakları kullanırken aldığı önemli kararları sorgulamasına yardımcı olmaktadır.



## KARBON AYAK İZİ

**Karbon Ayak izi birim karbondioksit cinsinden ölçülen, üretilen sera gazı miktarı açısından insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür.**

Dünyada küresel ısınmanın başlıca sorumlusu karbondioksittir. Ulaşım, ısınma hatta yeme içme gibi tüm faaliyetlerimiz ile ürettiğimiz ve tükettiğimiz ürünlerin sayesinde ortaya çıkan karbonun toplamı karbon ayak izimizi oluşturmaktadır. Yani üretirken, tüketirken ve yaşarken çevreye verdiğimiz olumsuz etkinin ölçüsü karbon ayak izidir.

Karbon ayak izi bir kişinin, kurumun ya da herhangi bir ürünün doğaya saldığı sera gazlarının genel toplam içindeki payıdır; ya da daha basit şekliyle doğaya yayılan karbondioksit ve dengi sakıncalı gazların kişi başına düşen yüzdesidir. En genel olarak fosil yakıtların tüketilmesinden dolayı ortaya çıkan sera gazları küresel çapta bir ısınmaya neden olmaktadır.

## Gri bir dünya ve gri bir gelecek bizi mi bekliyor?

Üretirken, tüketirken, yaşarken aslında kendi dünyamızı tüketiyor ve yok ediyoruz; yani sağlıklı bir geleceğin üzerine ayak izimizi bırakıyoruz.

Her geçen gün düzenli olarak artış gösteren karbon ayak izi miktarını bireysel ve kurumsal olarak ayırırsak doğaya salınan karbondioksit miktarında belirleyici aktörün kurumlar olduğunu açıkça söyleyebiliriz. Fosil yakıtların kullanımında meydana gelen artış temel oksijen kaynağı olan ormanların gün geçtikçe azalması, nüfus artışının had safhaya gelmesi ve daha birçok unsur, karbon ayak izimizin artmasına sebep oluyor.

## Kullandığımız ürünleri, yaptığımız etkinlikleri adım adım karbonsuzlaştırabiliriz.

Bazı alışkanlıklarımızdan vazgeçerek karbon ayak izimizi ve dolayısıyla küresel ısınmaya etkimizi azaltabilir hatta yok edebiliriz. Yaşadığımız binaların, kullandığımız elektronik eşyaların, arabalarımızın verimliliğini artırarak karbon salınımını azaltabiliriz.

Özellikle toplu ulaşım araçlarını kullanmak ciddi bir katkı sağlar. Kısa mesafelerde yürümek, bisiklet kullanmak; sağlıklı kentler için küçük ama bir o kadar da etkili yöntemlerdir. Kullanmadığımız ışığı, motoru, bilgisayar, suyu idareli kullanmak en önemli adımlar olabilir.

Geri dönüşümlü ürünleri tercih ederek, kurumlar için yenilenebilir doğal enerji kaynakları üreterek, daha az seyahat ederek ve daha çok ağaç dikerek karbon ayak izimizi azaltabiliriz. Ve dünyamız, kentlerimiz griden yeşile doğru değişebilir.



### KAYNAKÇA

- Aydemir, G., & Arık, B. (2002). Yaşamak için; Temiz tüketim. Buğday Ekolojik Yaşam Dergisi, 13, 1-19.

- Marin, C. M., (2004), Sistem yaklaşımıyla ekosistemde enerji ve maddenin dönüşümü ve ekolojik sorunlar, Çevre Sorunlarına Çağdaş Yaklaşımlar - Ekolojik, Ekonomik, Politik ve Yönetimsel Perspektifler. Beta Basım A.Ş., İstanbul.

- World Wildlife Fund (Dünya Doğal Yaşamı Koruma Vakfı)



## 2 DÜNYADA GIDA GÜVENLİĞİ VE BESLENME

### Küresel açlık yeniden yükselişe geçti!

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, 2030 yılına kadar açlık ve yetersiz beslenmenin her biçimini sona erdirmeyi, başta çocuklar olmak üzere tüm insanların yıl boyunca yeterli besine sahip olmasını hedefliyor. 2015 yılı itibarıyla, genellikle çevrenin bozulması, kuraklık ve biyo-çeşitlilik kaybının doğrudan sonucu olarak, 777 milyon insanın yetersiz beslendiği tahmin ediliyor. Öte yandan beş yaşın altında 90 milyonu aşkın çocuk ise gerekli vücut ağırlığının tehlikeli düzeyde altında.

Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenme 2017 Raporu, Birleşmiş Milletler (BM)'in 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Gündemi kapsamında açıkladığı hedeflerden sonra yayınlanan ilk değerlendirme raporu olma özelliği taşıyor.

BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Dünya Sağlık Örgütü (WHO), BM Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), Dünya Gıda Programı (WFP) ve Uluslararası Tarımsal Kalkınma Fonu (IFAD) tarafından hazırlanan rapora göre 2016 yılında 815 milyon kişi açlıktan etkilendi ve bu sayı dünya nüfusunun yaklaşık %11'ine denk geliyor.



2000 yılının başından beri düşüş seyrinde olan açlıktan etkilenen insan sayısı, 2016 yılında bir önceki yıla göre 38 milyon artış göstererek ters yönde bir eğilim göstermiş oldu. Bu artışın gerçekleşmesinde iklim değişikliğinin getirdiği sel ve kuraklık gibi doğal afetlerin yanı sıra, özellikle son 10 yılda dünyada giderek artan şiddetli çatışmaların etkili olduğu belirtiliyor. Öyle ki; gıda güvensizliği ve açlıktan muzdarip olan 815 milyon kişi içerisinde 489 milyonu, çatışmalardan etkilenen ülkelerde yaşıyor.



Bahsi geçen çatışmaların etkisiyle ilgili FAO Genel Direktörü José Graziano da Silva; *"Tabii ki barış bu krizlerin sona ermesinin anahtarıdır, ancak barışın sağlanmasını bekleyemeyiz. Bu kişilerin kendi yiyeceklerini üretmeye devam etme koşullarına sahip olmalarını sağlamak son derece önemlidir. Kırsal bölgelerde yaşayan insanlar geride bırakılmaz, özellikle gençler ve kadınlar."* şeklinde görüşünü ifade ediyor.

## Yanlış beslenme alışkanlıkları artış seyrinde!

Kötü beslenme alışkanlıklarının da artış içerisinde olduğunun belirtildiği raporda, özellikle 5 yaş altındaki çocuklarla ilgili çarpıcı verilere yer veriliyor. Yanlış beslenmeye bağlı büyüme bozukluğu yaşayan, bir diğer deyişle yaşına göre kısa (bodur) çocuk sayısı 154.8 milyon, boyuna göre zayıf (cılız) çocuk sayısı 51.7 milyon, aşırı kilolu (obez) çocuk sayısı ise 40.6 milyon olarak rakamlara yansımış durumda. Bodur çocuk sayısının görülme sıklığının, 2005 yılına kıyasla %29.5'ten %22.9'a düşmüş olması olumlu bir gelişme olsa da, halen daha yüksek bir seviye olarak karşımıza çıkıyor.

Yarının yetişkinleri olan bugünün çocuklarında yanlış beslenme alışkanlıklarının edinilmesi, yetişkinlik döneminde de bu alışkanlıkların devam ettirilmesinde önemli bir rol oynuyor. Yetişkinlerde obezite; kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar için büyük bir risk faktörü olarak tüm dünyada artan bir ivme ile artış göstermeye devam ediyor. Dünya genelinde obezite görülme sıklığı 1980 ile 2014 yılları arasında iki katına çıktı. 2014'te 600 milyondan fazla obez yetişkin, dünyadaki yetişkin nüfusunun yaklaşık yüzde 13'üne

Raporda gıda güvenliğinin küresel anlamda tehdit altında olduğu ifade ediliyor. Gıda güvensizliğinden etkilenen insanların büyük çoğunluğu, çatışmaların yoğunlaştığı bölgelerde yaşıyor ve bu bölgelerde yaşayan insanlar, diğer bölgelerdeki insanlara göre yaklaşık 2,5 kez daha az besleniyor. Gıda güvenliği konusu özellikle çocuklar için, beslenme ile ilgili çıktılarının yegâne belirleyici değeri olarak belirtiliyor. Gıda güvenliğini etkileyen diğer faktörler ise; kadınların eğitim düzeyi, anne, bebek ve küçük çocuk beslenmesi için ulusal politikalara ve programlara tahsis edilen kaynaklar, temiz suya erişim, temel sanitasyon ve kaliteli sağlık hizmetleri, yaşam tarzı, gıda ortamı ve kültür şeklinde karşımıza çıkıyor.

Bu yeni tahminler, 2030'a kadar açlık ve beslenme yetersizliği olan bir dünyanın zorlu olacağı yönünde bir uyarı sinyali niteliğinde. Rakamlar da gösteriyor ki; dünyada açlıktan muzdarip bir kesimin varlığına karşın, obezite de artış gösteren bir ivme içerisinde. Bu çelişkili durum, dünyada gıdanın adil dağılımı, gıda israfı, gıda kaybı ve gıda güvenliği konularında geliştirilen politikaların takip edilmesi ve bu doğrultuda harekete geçilmesi gerektiğini gösteriyor.

### KAYNAKÇA

- <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>
- <http://www.tr.undp.org/content/turkey/tr/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>
- <http://www.fao.org/3/a-i7787e.pdf>

# 3 BESLENME VE DİYETETİĞİN TARİHÇESİ

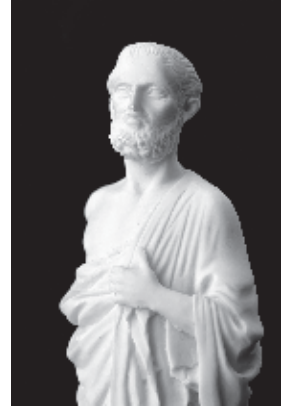
**Her canlı yaşamak için karnını doyurmak zorundadır. İnsanlar için de beslenme; yaşama adımını attığı andan itibaren mutlaka karşılanması gereken en temel gereksinimdir.**

Tarih boyunca beslenme temel bir ihtiyaç olarak insanlığın karşısına çıkmış bir durumdur. Antik çağlarda yaşayan pek çok bilgin ve filozof özlü sözlerini sağlık, besin, beslenme üzerine söylemiştir. Bundan da anlaşılacağı gibi beslenme tarihi çok eski yıllara dayanır.

İnsanlar tarih öncesi dönemde beslenmeyi karın doyurmak şeklinde sürdürmüştür. Yerleşik hayata geçildikten sonra sofraya kurma, sofrada değişik besinleri bir arada kullanılmasıyla gelişmeye başlamış, bu durum yemeklerde lezzetin ön plana çıkmasına yol açmıştır. M. Ö. 2500 yıllarında Babil’de bulunan taş tabletlerde hastalıklarda beslenmede yapılacak uygulamalar ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. M.Ö 460 – 377 yıllarında yaşayan ve

tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat; besinler ile sağlık arasında ilişki kuran ilk hekim olarak tarihe geçmiştir. İlk ilacı da bal, sirke ve karabiber karışımıdır. Bu karışım günümüzde anneler tarafından çocukların üst solunum yolu enfeksiyonlarında hala kullanılır.

M.Ö. 400’lerden itibaren besinlerin yara iyileştirici, bazı hastalıklar için tedavi edici olarak kullanıldığını biliyoruz. Pek çok hastalığın önlenmesinde, gelişiminin yavaşlatılmasında ve tedavi etkinliğinin artırılmasında beslenmenin önemli rolü olduğu bugün pek çok araştırma ile kanıtlanmış durumdadır. Ancak yirminci yüzyıla kadar her tür hastalığın tedavisinde geleneksel reçeteler kullanılmıştır.



Ancak diyetler 20. yüzyıl sonuna kadar doktor tarafından belirlenmiş ve diyet hemşireleri aracılığı ile hastaya ulaştırılmaya çalışılmıştır. Diyetin bir diyetisyen kontrolünde hazırlanması 1899 yılında gerçekleşmiştir. Diyetin doktor ve hemşire dışında başka bir sağlık personeli tarafından kontrole alınması gerektiği ilk kez Amerika’da gündeme gelmiştir.

Amerikan Tıp Derneği 1877 yılında kendisine bağlı bir Diyetetik Komitesi oluşturmuş ve komitenin başına o sıralar bir yemek öğretmeni olarak görev yapan fakat tarifleri daima besinlerin sağlıkla ilişkilerini göz önüne alarak hazırlatmasıyla ünlü Sarah Tyson Rorer'i getirmişlerdir. Rorer, aynı yıl Diyetetik Gazete adı ile bir yayına başlamıştır. Gazete çok ilgi görmüş ve kendisine her gün yüzlerce; su şişmanlatır mı, sıcaklarda et mi, sebze mi yemeli gibi sorularla dolu mektuplar gelmeye başlamıştır. 1880 yılında 3 doktor, Rorer'a kurumlarında bir diyet mutfağı açmasını önermişler ve o tarihten sonra hastanelerde diyet mutfağı yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu gelişmelerden sonra diyet alanında çalışacak kişi gereksinimi ağırlık kazanmış ve 1899'da "diyetisyen" adı ile meslek tanımlanmıştır.

Beslenme alanındaki gelişmeler hızlandıktan sonra besinlerin bileşimleri ve besin öğelerinin vücuttaki fonksiyonları üzerine çalışmalar yoğunlaştırılmıştır. Bu durum tıpta tedaviden çok korunmanın önemli olduğu konusundaki görüşe ağırlık kazandırmaya başlamış ve koruyucu hekimlik daha önemli olmuştur. Bunun sonucunda diyetetik alanı daha fazla ilgi çekmeye başlamış, sadece hastalıkta nasıl bir diyet uygulanacağı değil; sağlığın korunması için neler yenilmesi gerektiği üzerine çalışmalar yapılmaya ve rehberler oluşturulmaya başlanmıştır.

Beslenme; tüketilen besinleri, bu besinlerin bileşiminin analizini, birbirleriyle etkileşimlerini ve vücuttaki fonksiyonlarını; diyetetik, besinlerin hastalıklardan korunma ya da hastalıkların tedavisinde ne tür bir beslenme planı ile sunulması gerektiğini temel alarak gelişmeye devam eden bilim dallarıdır.

Beslenme bilimi tarihin tüm dönemlerinde insan yaşamı ve sağlığı için ön planda olmuştur. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerle beslenme ve diyetetik bilim sürekli gelişiyor, bununla birlikte beslenme ile ilgili bilgiler yenilenmiş oluyor. Bu dinamik bilim alanı insan yaşamının merkezinde olup, sağlığı gelecekte de etkilemeye devam edecek gibi görünüyor.

#### KAYNAKÇA

- Cannon G. The Rise and Fall of Dietetics and of Nutrition Science, 4000 BCE-2000 CE. Public Health Nutrition. 2005;8(6A):701-705.

- Merdol, T. (2016). Beslenme ve Diyetetik Biliminin Dünü, Bugünü ve Geleceği. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2016; 1(1):1-5

- Özenoğlu, A. (Ed.) (2016). Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme. Ankara: Hatiboğlu.

- Türkiye Diyetisyenler Derneği



# 4 ENSTİTÜDEN HABERLER

## Sürdürülebilir İş Ödülleri'nde Finale Kaldık.

SÜRDÜRÜLEBİLİR İŞ ÖDÜLLERİ 2017  
SUSTAINABLE BUSINESS AWARDS 2017

SUSTAINABLE  
BUSINESS  
AWARDS  
2017



"Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" Projemiz ile Sürdürülebilirlik Akademisi tarafından her yıl düzenlenen Sürdürülebilir İş Ödülleri'nde Sosyal Etki kategorisinde finale kaldık.

Projenin detayları FORTUNE TÜRKİYE dergisi'nin 2018 Ocak sayısı ile birlikte dağıtılmış olan Sürdürülebilir İş Ödülleri Özel Ek'inde yer aldı.

## Eğlenerek Hareket Edelim, Sağlıklı Beslenelim



*Pinar Enstitüsü, sürdürülebilir toplum yaratmak için Milli Eğitim Bakanlığı ile imzalanacak protokol ile 2017-2018 eğitim yılında Türkiye genelinde gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirmek ve eğitim faaliyetlerinde bulunmak, "Eğlenerek Hareket Edelim, Sağlıklı Beslenelim" projesi, sağlıklı yaşamı müesseseleri haline getirecek.*

### KURULUŞ ÖYKESİ:

Gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirmek için sosyal sorumluluk anlayışıyla ve toplumsal sağlığı geliştirme kavramı ile hareket eden Pinar Enstitüsü, Pinar Sili Mimarları Sanayi A.Ş. bünyesinde 2013 yılı itibarıyla faaliyetlerine başladı. Miryemcan, gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirmek ve kaliteli yaşamı farkındalık yaratmak amacıyla bilimsel projelere destek vermek, bilgi ağlarında yer almak ve eğitim faaliyetlerinde bulunmak, Gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirmek ve eğitim faaliyetlerinde bulunma misyonumuz doğrultusunda çocuklara yönelik "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" projesini geliştirdik. Okul öncesi dönem çocuklarına (3-6 yaş) dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda

etkilerik etmek, doğru beslenmelerine ilişkin alışkanlıklar kazandırmak, eğitimsel aktiviteler düzenleyerek, sağlıklı yaşamda, beslenmede yeni ve farklı hareketler için de önemli olabilmeye beynimizdeki amacımızla projeyi hayata geçirdik.

### PROJE HAKKINDA:

Kamu-Üniversite-Sanayi işbirliği kapsamında gerçekleştirilen proje; İsmail İli Milli Eğitim Müdürlüğü ile imzalanacak protokol çerçevesinde yürütüldü. Gıda ve sağlık konularında gerçekleştirilen Eğitimci Eğitimci Etkinlikleri ile eğitim alan öğretmenler aracılığıyla; 2016-2017 eğitim yılı içerisinde 39 öğretmen arasında 2963 çocuk eğitim aldı. Eğitim programının başlamasında "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" isimli kitapta, projeyi uygulayan öğretmenlerin tüm çocuklara karşı hedefleri olarak; diyetler, kitaplar, çocukların

günlük beslenmelerinde yer alan besin grupları ve beslenme piramidi hakkında bilgilendirilerek anlatıyor. Çocuklar için kabul edilen sağlığını ve alışkanlıklarını etkileyen etkenleri anlatarak sağlıklı yaşamı ve sağlıklı beslenmeyi teşvik eden poster ve besin etkileri hazırlanmış.

### PROJE SÜRECİ

Her bir "Eğitimin Eğitim Etkinliği" için günlük yapılan üç saatlik ve uygulamalı eğitimler gerçekleştirildi. Okul öncesi dönem çocuklarında dengeli ve sağlıklı beslenme ile bu yaş grubunda kas gelişimi ve hareket etkililikleri konularında eğitimler, Kocaeli Çelebi Üniversitesi ve Ege Üniversitesi'nin ilgili bölümlerinin uzman akademisyenleri tarafından verildi. Ardından, proje danışmanı ve Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Eğitim Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Sibel Söner tarafından yapılan sunumlarla; projenin amacı, gerekleri, erken çocukluk döneminde beslenme ve hareketlilik alışkanlıklarının kazandırılması, eğitimci materyallerinin kullanılması konularında bilgi verildi. Sonra; öğrenimci kitaplarında "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" projesi hakkında yer alan etkinlikler uygulamalı ve interaktif olarak gerçekleştirildi.

Eğitimcinin sonunda her öğretmen; öğrenimci etkinlik kitabı, beslenme piramidi, besin kartları ve dört ayrı meşai içeren poster ve bir adet dengeli beslenme tabağı modeli dağıtıldı. Bununla birlikte Yazar Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, Endüstriyel Tasarım Bölümü bünyesinde yürütülen İsmail İli Okul Öncesi ve eğitimci tasarımı projesi hayata geçirildi. Toplam 17 aylık çalışma sonucunda

Yazar Üniversitesi Öğretim Üyeleri tarafından geliştirilen tasarımlar, beşer katmanlı yapılmış olan Beslenme Piramidi'nin farklı kullanım alanları ile sunulmuştur. Bilimsel Araştırma Projesi kapsamındaki tasarımlar, "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" projesini besleyen yarımcı elemanlar olarak kullanılmaya planlanıyor. Prototipi üretilen oyun elemanlarının 2017-2018 eğitim yılında ilk uygulamaları gerçekleştirilecek.



Küçük yaş grubu, üçer bir çalışma gerçekleştirildi. O yaş grubunda sorularına cevap vererek somutlaştırarak, beynimizdeki zaman zaman sorularını cevaplayabiliyor. Örneğin sağlıklı beslenme tabağı modeli ile ilgili etkinliklerin, çocuklar tarafından zor anlaşıldığı tespit edildi. Bu da projenin derinlikli dönem çalışmalarını için bir yıl gösterici bir veri oldu. Eğitim programında dengeli beslenme tabağı modeli ile ilgili etkinlikler geliştirildi. Öğretmen ve çocukların

alınan bilgiler ve ön test-son test değerlendirilmeleri sonucu projedeki elde edilen veri ve sonuçları, 3 ila-12 yaş arası için hazırlanan uygulamalı materyallerde sunuldu. "Okul Öncesi Öğretmenlerin Beslenme ve Hareket Etkinlikleri konusunda bilgi düzeylerinin incelenmesi" çalışması, Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde, "Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Uygulanacak Beslenme Eğitimini Etkinleştirme İncelenmesi" araştırması, Hollanda-Amsterdam'da 12. Uluslararası Sosyal Bilimler Konferansı'nda ve "Okul Öncesi eğitimde devam eden çocukların fazla kilo ve obezite prevalansının belirlenmesi" çalışması, İzmir-Bologna'da, Avrupa Erken Çocukluk Eğitimi Araştırmaları Derneği'nin konferansında sunuldu.

### SONUÇLAR:

Dengeli ve sağlıklı beslenme eğitimi alanında birçok çalışma yapılmasına rağmen bu projenin en ayırt edici özelliği; beslenmeye yönelik alışkanlıkların kazandırıldığı yaşı yapıyor olmasıdır. Aile sofrasından ayrılıp ilk kez da ortama akranlarıyla yemek yiyen çocukları; ailevi beslenme ritüellerini sergilerken, yaşamlarına yeni günün birilerinin ve onlar için büyük önem taşıyan öğretilerinin de etkisinde kalıyor. Bu doğrultuda sadece çocuklara eğitim verilmesi bizim için yetersizdi, hareketlerde öğretmenlerin de beslenme ve hareket eğitimleri konusunda bilinçlenmeleri sağlandı. Proje, sürdürülebilir bir yaşam yaratılmasına katkı sağlanması adına gerçekleştirilen devam etmesi planlanıyor. İsmail İli'de ilk uygulamaların gerçekleştirildiği ve alınan geri dönüşlerle geliştirilmiş olan proje, Milli Eğitim Bakanlığı ile imzalanacak olan protokol ile 2017-2018 eğitim yılında Türkiye genelinde uygulanacaktır.



Akdeniz Mah. Şehit Fethi Bey Cad.  
No: 120 / Z1 35210 Alsancak / İzmir  
Tel: +90 (232) 495 00 53  
Fax: +90 (232) 484 17 89