

bülten

Nisan 2020



PINAR Enstitüsü

 / Pınar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pınar Enstitüsü

İÇİNDEKİLER

- 1** KÜRESEL SU SORUNU VE SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIMA ETKİLERİ

- 2** YAŞLILIKTA BESLENME VE EGZERSİZ

- 3** ÇOCUKLARI SEBZE YEMELERİ YÖNÜNDE TEŞVİK ETMEK

- 4** ENSTİTÜDEN HABERLER
 - 4.1** Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim yeni illerde devam ediyor!

1

KÜRESEL SU SORUNU VE SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIMA ETKİLERİ

Dünya haritası göz önüne getirildiğinde görülen maviliklerin sadece %2,5'i tatlı sudur. Bu suyun %70'i buzullar içinde saklıdır ve erişilebilir tatlı su miktarı, dünyanın toplam su varlığının %1'inden bile azdır.

Su, tüm canlı ekosistemler için tarih boyunca en önemli kaynak olmuştur. Yeterli miktarda ve iyi kalitede suyun varlığı, ekosistemlerin olduğu kadar, gıda güvencesinin ve sürdürülebilir kalkınmanın, dolayısıyla insanlığın geleceğinin de temel koşuludur. Ancak bu yaşamsal değer üzerindeki baskı her geçen gün artış gösterme eğilimindedir.

Su sorunu sosyal, ekonomik ve çevresel alanlarda kendini giderek daha fazla hissettiriyor. Dünya Ekonomik Forumu için 2014 yılında hazırlanan Risk Raporu'na göre su kıtlığı, dünyadaki en önemli üç risk arasında yer alıyor. Bu durum, yalnızca su sıkıntısı çekilen havzaları değil, birçok üretim sürecini de etkiliyor. Artan uluslararası ticaret hacmiyle birlikte su, artık yerel değil küresel bir kaynak olarak kabul ediliyor. Bu nedenle, tatlı su kaynaklarının sürdürülebilirliği yalnızca sosyal ve çevresel açıdan değil, aynı zamanda ekonominin sürdürülebilirliği açısından da kritik öneme sahip.

Su stresini ölçmek için en yaygın kullanılan göstergelerden biri olan Falkenmark Göstergesi,

ilgili ülke/bölgenin mevcut su kaynaklarının, insan sayısına oranıyla hesaplanır. Buna göre kişi başına yıllık 5.000 m³'ten fazla su potansiyeli olan bir ülke "su zengini", 1.700 m³'ten daha fazla su mevcudiyeti "stresiz", 1000-1700 arası "su stresi", 500-1000 arası "su kıtlığı" ve 500 m³ miktarından daha az su mevcudiyeti ise "kesin kıtlık" olarak tanımlanır. Buna göre gerçekleştirilen hesaplamalara göre **2050 yılında, dünya nüfusunun %40'undan fazlasının su stresi çeken havzalarda yaşaması bekleniyor.**

Su, tüm sosyo-ekonomik gelişim ve sağlıklı ekosistemin devamlılığı için gerekli bir kaynaktır. Arz ve talep arasındaki dengesizlikler, su kıtlığı adı verilen küresel bir sorunu ortaya çıkarıyor. Su kıtlığı kavramı fiziksel su kıtlığı ve ekonomik su kıtlığı olmak üzere ikiye ayrılabilir. Fiziksel su kıtlığı, bir bölgenin talebini karşılamada doğal su kaynaklarının yetersiz olmasının bir sonucudur. Ekonomik su kıtlığı ise, yeterli doğal su kaynaklarının kötü bir şekilde yönetilmesi sonucunda oluşur. Su kıtlığı, sosyal, ekonomik ve ekolojik faktörlerin karmaşık etkileşimiyle ortaya çıkan bir durumdur. Sadece yağışların az olmasına bağlanamaz.

Su kaynaklarının kıt olması herkes için bir risk oluşturur. Artan nüfus ve büyüyen ekonomilerle birlikte su krizinden etkilenen ülke sayısı artacaktır. Bu noktada, suya ilişkin risk algısı önem kazanıyor. Su kıtlığı; gıda güvenliği, enerji güvenliği, yoksullukla mücadele (suya yeterli erişimin

olmaması, suya erişim olsa bile hijyen koşullarının sağlanamaması), suya bağlı sağlık sorunlarında artış, ekonomik gelişmenin sürdürülebilir olmaması, iklim değişikliğine uyum ve biyoçeşitlilik kaybı gibi sorunları beraberinde getirecektir.

Ekonomik kalkınmada kilit role sahip su kaynakları bakımından daha şanslı olan ülkelerin büyüme oranları, bu kaynaklara erişimi sınırlı olan ülkelere göre daha yüksektir. 2010 yılı itibarıyla dünyanın en kalabalık 10 nehir havzası, dünya nüfusunun dörtte birine ev sahipliği yapıyordu. 2010 yılında toplam küresel gayri safi hasılanın %10'u bu havzalardan sağlanmıştır. 2050 yılına kadar küresel gayri safi hasılanın dörtte birinin yine bu havzalardan elde edileceği tahmin ediliyor. Diğer bir deyişle, **nehir havzası yönetimi ile ekonomik büyüme ve su kaynakları arasında doğrudan bir ilişki vardır.**

Küresel olarak Dünya su kaynaklarının yaklaşık %70'i tarım amaçlı kullanılırken, bunu %19 ve %11 ile sanayi ve evsel kullanım izlemektedir. Ülkelere göre sektörel su kullanımları bir bakıma gelişmişlik düzeyini de yansıtmaktadır. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde tarımsal su tüketimi ortalaması yaklaşık %82 iken, gelişmiş olan ülkelerde bu oran %30'lara kadar düşmektedir. Gelir düzeyi yüksek ülkelerde tarımsal su kullanımının yerini sanayi sektörü almaktadır.

Küresel Su Sorununa Genel Bakış



Dünya üzerinde var olan su miktarı sabittir, değişmez. Ancak küreselleşen dünyada çeşitli nedenlerden dolayı bu sabit kaynağa yönelik baskı artış göstermiştir.

- Artan nüfusun ihtiyaçlarını karşılamak için suya olan talep de büyüyecektir. Ancak suya yönelik talep artışı, nüfus artışından daha hızlıdır. Örneğin, **son yüzyıl içinde dünya nüfusu üç kat artarken, su kaynaklarına olan talep yedi kat artmıştır.**

Suya yönelik talep artışının en temel nedenlerinden biri suyun kullanım alanlarının çeşitlenmesidir. Günümüzde su, enerji ve gıda üretimi dâhil olmak üzere birçok ekonomik faaliyet için en önemli girdilerden biridir. Sadece hidroelektrik üretiminde değil, fosil yakıtlar veya kaya gazı gibi yeni enerji kaynaklarının üretim süreçlerinde de su, yoğun bir şekilde kullanılıyor.

- **Tatlı su kaynaklarının yaklaşık %70'i tarımda kullanılıyor.** Artan nüfusun yanı sıra gelir ve tüketim düzeyinin yükselmesi ve gıda ürünlerine yönelik taleplerin artması da su kaynakları üzerinde ilave baskı yaratıyor. Uzmanlara göre bu talep artışını karşılayabilmek için, tarımsal sulamada kullanılan su miktarının 2050 yılına kadar iki katına çıkması gerekebilir.
- **Küresel iklim değişikliği**, kimi yerlerde taşkın ve sellere, kimi yerlerde ise kuraklığa yol açıyor. Bu durum, zaman ve mekân açısından suya erişimde sıkıntılar yaratıyor.
- Nüfus artışı, şehirleşme ve sanayileşmeye bağlı olarak **su kirliliğinin artması** ve temiz su kaynaklarının giderek azalması önemli sorunlardır. **Bir litre atık suyun temizlenebilmesi için sekiz litre temiz suyun kullanılması gerekiyor.**



Su güvenliği artık küresel bir mesele olarak tanımlanıyor. Su sıkıntısı arttıkça, özellikle tarımsal ürün fiyatlarının artması, bu tür ürünleri ithal eden ülkeler için siyasi, ekonomik, sosyal tehditler oluşturacaktır. Birçok ülkede gıda güvenliğine ilişkin kaygılar artacaktır. Örneğin, Brezilya ve Hindistan'da yaşanan su sıkıntısı, 2009 yılında dünya şeker fiyatlarının artmasına neden olarak tüketicilerin mağdur olmasına yol açmıştır. Aynı şekilde, 2010 yılında yaşanan kuraklık sonrasında Rusya'nın buğday ihracatını durdurması, küresel buğday fiyatlarında ani bir yükselmeye yol açmıştır. Bu örnekler, dünyanın bir yerinde yaşanan su sıkıntısının başka yerleri de etkileyeceğini çarpıcı bir şekilde göstermiştir.

Yeterli miktar ve kalitede suyun varlığı, insan sağlığıyla da doğrudan ilişkilidir. Aslında tedavi edilebilir bir rahatsızlık olan ishal, su kirliliğinden dolayı dünya genelinde her yıl 2 milyon insanın ölmesine neden olurken, bunun 1,6 milyonunu çocuklar oluşturuyor.

Türkiye Tarımında Su Kullanım Durumu



Türkiye, sanılanın tersine, su zengini bir ülke değildir. Üç tarafı sularla çevrili olmasına rağmen, Türkiye'nin "su stresli" bir ülke olduğu biliniyor. 2015 yılında 1.422 m3 olarak hesaplanan kişi başına düşen su miktarı, 2017 yılı itibarıyla, 1.386 m3 olarak hesaplanmaktadır. 2023 yılında 87 milyon nüfusa sahip olması beklenen "su stresli" Türkiye'nin, 2023 yılındaki su potansiyeli 1.289 m3/kişi seviyesine düşecektir.

Türkiye yarı kurak iklim bölgesinde yer aldığından, su kalitesinin iyileştirilmesi, kullanılabilir su miktarının artırılması ile koruma ve kullanma dengesinin sürdürülebilirliğinin sağlanması büyük önem taşıyor. Ülkemizde su kaynakları bölgeler arasında miktar açısından yıl içerisinde değişiklikler gösterir. Yıllık yağış miktarı Doğu Karadeniz Bölgesi'nde ortalama 2.500 mm olarak ölçülürken, Orta Anadolu'da bu değer 230 mm'ye kadar düşebiliyor.

Türkiye'nin yüzölçümü 779.500 km2 ve yıllık ortalama yağış hacmi 450 milyar m3 olup yıllık su tüketimi 54 milyar m3 düzeyinde gerçekleşmiştir. Bu suyun 40,0 milyar m3'ü (%74) sulama, 7 milyar m3'ü (%13) içme-kullanma, 7 milyar m3'ü (%13) sanayi suyu ihtiyaçlarının karşılanmasında kullanılıyor. **Son 40 yılda Türkiye'de kırsal kesimden kentlere olan göçün ve genel nüfusun hızla artması, bugün Türkiye'nin kullanılabilir su kaynaklarının %74'ünü kullanan tarım sektörüne olan talebi de arttırmıştır.** Bununla birlikte sanayi de oldukça hızlı gelişmiştir. Kalkınma hamleleri devam eden Türkiye'de sanayi sektörü su kullanım oranı,

içme suyu sektörü ile başa baş olup %13 mertebesinde. Dolayısıyla tarım sektörü ile kıyaslandığında sanayi sektörünün su kaynaklarına olan baskısı, miktardan çok kalite yönündedir.

Sulanabilir tarım arazilerinin büyük bölümü (yaklaşık %75-80'i) yüzeysel su, geri kalanı yeraltı suyu ile sulanmaktadır. 2016 yılında Türkiye'de sulama amaçlı kullanılan 43 milyar m3 suyun %77'si yüzeysel su, %23'ü yeraltı suyudur. Su dağıtım sistemlerinde kaçakların ve buharlaşma kayıplarının yüksek olduğu geleneksel sistemler çoğunluktadır.



Tarımsal sulama konusunda Türkiye, suyun verimli kullanılmasını önleyen geleneksel yöntemler kullanmaktadır. Türkiye'de sulanan alanların %94'ünde geleneksel yüzeysel sulama sistemi kullanılırken, modern yağmurlama ve damla sulama sistemleri geri kalan %6'ya uygulanıyor. En çok su kaybı ise geleneksel yüzeysel sulama sisteminden kaynaklanıyor. Türkiye'de su kullanımında en büyük payı tarımsal sulama aldığı için, bu alanda yapılacak en ufak gelişmenin tüketilen su miktarını azaltıcı yönde doğrudan etkisi olacaktır. Daha verimli bir sulama için yağmurlama sulama ve damla sulama yöntemleri kullanılabilir. Genel olarak **yağmurlama sulama ve damla sulama metotlarında, geleneksel sulama metotları ile karşılaştırıldığında, sırasıyla %70 ve %90 daha az su tükettildiği görülmüştür.**

Tarımsal faaliyetlerin su kaynaklarıyla doğrudan ilişkisi ve iklim değişikliğine karşı hassasiyeti, sektörü suya bağlı risklere daha açık hale getiriyor. Örneğin, **2007 yılında Türkiye'de yaşanan kuraklığın etkileri en çok tarım sektöründe kendini hissettirmiştir.** Türkiye Ziraat Odaları Birliği'nin çalışmasına göre, o yıl yaşanan kuraklığın tarıma faturası 5 milyar TL iken, İç Anadolu, Ege ve Marmara en çok zarar gören bölgeler olmuştur. 2007'de yaşanan kuraklıkla birlikte tarımda %7,3 oranında küçülme meydana gelmiştir.

Türkiye’de Tarımsal Üretim Sürdürülebilirliği ve Taraplara Yönelik Riskler

Türkiye’de tarımsal üretimin sürdürülebilirliği, iyi bir su yönetimiyle doğrudan ilişkilidir. 10. Kalkınma Planı’nda; Türkiye’nin kullanılabilir mevcut su miktarının artan talep, kuraklık ve su toplama havzalarındaki kirlenme sonucunda giderek ihtiyaçları karşılayamaz hale geldiği vurgulanmıştır. Tarım sektörüne öncelik veren kalkınma planları hazırlanırken, yağış miktarı ile yeraltı ve yüzey suyu kaynaklarının büyüklüğünü dikkate alan bütüncül bir su politikasının izlenmesi, su kaynaklarına ve değişen iklim koşullarına bağımlılığın mutlaka dikkate alınması gerekir. Örneğin, Türkiye’deki şeker pancarı üretiminin %35’ini gerçekleştiren Konya Kapalı Havza’sında uzun bir süreden beri su kıtlığı yaşanmasına karşın, havzadaki su kaynaklarının %88’i tarımsal üretimde kullanılıyor.



Tarım, genel olarak su kıtlığına karşı en kırılgan sektördür. Yağışların dönemsel olarak değişmesinden veya havza ölçeğinde uygun planlamanın yapılmamasından, suyun yetersizliğinden, kuraklıktan, taşkınlardan veya kirlilikten kolaylıkla etkilenebilir. Bu sebeple iklim değişikliği ve etkilerinin su kaynakları üzerindeki baskısını azaltmak için sektörel etkilenebilirlik seviyeleri belirlenmeli; buna göre uyum planları hayata geçirilmeli ve kuraklık risk yönetim planları ile erken uyarı sistemlerinin hayata geçirilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Su kıtlığının oluşturduğu risk, toplumun çeşitli kesimlerini farklı şekillerde etkilemekle birlikte, bu risk herkes için ortaktır.

Bireyler açısından bakıldığında temiz, sağlıklı ve yeterli suya ulaşamama sorunu başka sıkıntılara zemin hazırlamaktadır. Bunlardan en önemlisi, suya bağlı hastalıkların ortaya çıkması ve hatta bu hastalıkların ölümle sonuçlanmasıdır.

Su kıtlığı ve suyun kirlenmesi doğal ekosistemleri de olumsuz etkilemekte ve hatta bazı türlerin tamamen yok olmasına yol açmaktadır. WWF tarafından yayımlanan Yaşayan Gezegen Endeksi’ne (2012) göre, 1970 yılından bu yana tatlı su kaynaklarına bağlı olarak yaşayan canlı türlerinin %37’si yok olmuştur.

Resmi kurum ve kuruluşlar açısından bakıldığında, yeterli miktarda suyun temiz bir şekilde bütün yurttaşlara ulaştırılması, merkezi ve yerel yönetimlerin en temel görevlerinden biridir. Ancak günümüz koşullarında resmi kuruluşların su kıtlığından dolayı karşı karşıya bulunduğu riskin boyutları bununla sınırla olmayıp çok daha geniştir. Özellikle ulusal kalkınma planları yapılırken, ulusal su arzı ve talebinin yanı sıra, ileride yaşanabilecek su sıkıntıları ve bunun sanayi, tarım ve hizmet sektörlerini nasıl etkileyebileceği öngörülmelidir.

İş dünyası açısından bakıldığında ise, buldukları sektöre ve faaliyet alanlarına göre bütün işletmelerin karlılıkları ve marka değerleri su kıtlığından farklı ölçülerde etkilenebilir. Bu tür riskler, tüketicilerin satın alma kararlarıyla ve iş süreçlerinde alınan kararlarla doğrudan ilişkilidir. Şirketlerin, su kaynaklarını nasıl kullandığı ve faaliyetlerinin tatlı su ekosistemleri ile su kaynaklarına bağlı toplulukları nasıl etkilediği, toplum gözündeki itibarlarını etkileyebilir. Şirketlerin suya bağımlılığı doğrudan ya da dolaylı olabilir. Suyu, ya kendi üretim süreçlerinde bir girdi olarak kullanabilirler ya da tedarik zincirinde kullandıkları sanal su miktarının yüksek olmasından dolayı su kıtlığından etkilenebilirler.



işletmeler kendi bünyelerinde suyu verimli kullanmak için birtakım politikalar geliştirebilirler bile, bunlar maruz kalabilecekleri riski asgariye indirmekte yeterli olmayabilir. Bu nedenle, suyla ilgili ortak risklerin giderilmesi ve darboğazların aşılması paydaş katılımını ve ortak hareketi gerektirir. Bu bağlamda ilgili kurumlar ve STK'lar tarafından;

- Su tasarrufu konusunda toplumu bilinçlendirici faaliyetlere ağırlık verilmesi,
- Su verimliliği kapsamında tarım sektöründe sulama sistemlerinde kayıp ve kaçakların azaltılması,
- Arıtılmış evsel atık suların park, bahçe ve yeşil alan sulamalarında kullanımının yaygınlaştırılması,
- Tarımda aşırı su kullanımını önlemek için vahşi sulamayı cazip olmaktan çıkartan ve modern sulamayı teşvik eden, bölge ve ürün çeşidi temelinde su fiyatlandırması yapılması,
- Sanayi ve sulama suyu kullanımında geri kazanımın teşvik edilmesi,
- Ülke bazında tarım ürünlerinin bir karakteristiğinin ve su ayak izinin belirlenmesi, buna göre hangi bölgelere hangi ürünler ekilirse daha az sulama ihtiyacının oluşacağını tespit edilmesi,
- Yeşil binaların yaygınlaşması için devlet tarafından teşvikler sağlanması,
- Su fiyatlandırılmasında çevresel ve kaynak maliyetlerinin de dikkate alınması,
- Toplumun su kullanımı konusundaki sosyal sorumluluğu hakkında farkındalığının artırılması gibi önlemler alınması; su kaynaklarının miktar, kalite ve ekosistemler açısından korunmasına, iyileştirilmesine, kontrol edilmesine ve sürdürülebilir şekilde kullanılmasına ve riskin tüm taraflar için minimize edilmesine yardımcı olacaktır.

Unutulmamalıdır ki su, tüm dünyanın varlığını devam ettirebilmesi için çağlar boyunca en önemli kaynak olmuş ve olmaya devam edecektir. Bu nedenle suyun korunması bireylerden şirketlere, sivil toplum kuruluşlarından kamu kurumlarına kadar herkesin ortak sorumluluğudur.

KAYNAKÇA

1. T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı – Ulusal Su Planı (2019-2023)
2. World Wildlife Foundation (WWF) Türkiye – Türkiye'nin Su Riskleri Raporu (2014)
3. Türkiye Sınai Kalkınma Bankası (TSKB) Tematik Bakış Raporu – Su: Yeni Elmas (2019)
4. Burak Ekinci (2015) "Su Kaynaklarının Verimli Kullanılmasına Yönelik Örnek Ülke Uygulamaları ve Ülkemizde Bu Çalışmaların Uygulanabilirliği", T.C. Orman ve Su İşleri Bakanlığı



2

YAŞLILIKTA BESLENME VE EGZERSİZ

Türkiye’de 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisi altında yaşamaktadır. Bu yaş grubunda görülen şişmanlık, diyabet, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, felç, iskelet ve kas sistemi hastalıklarında bilinçsiz beslenme önemli bir risk faktörüdür.

Her yaşta olduğu gibi bu yaş grubunda da yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması ve geliştirilmesi için çok önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinlerden; süt grubunda yer alan süt, peynir ve yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller; sebze ve meyve grubu ile tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhananın tüketilmesi önemlidir.

Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmekte, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bu oranları etkilemektedir. Öğün sayısı artırılmalı, az ve sık yemek yenilmelidir. Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır. İdeal vücut ağırlığı korunmalı, besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki denge sağlanmalıdır. Yağlı besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Kırmızı et yerine tavuk veya hindi eti tercih edilmelidir.

Haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir. Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı, bitkisel kaynaklı sıvı yağlar tercih edilmelidir. Süt ve yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Kan şekerini hemen yükselten şeker, şekerli ve hamurlu besinler yerine muhallebi ve sütlac gibi sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Özel gün ve toplantılarda pasta, tatlı ve şekerleme tüketiminden olabildiğince kaçınılmalıdır.

Her gün imkanlar dahilinde 5-7 porsiyon sebze ve meyve ile haftada 2-3 kez kuru baklagil yemeği tüketilmelidir. Kızartma ve kavurma yöntemleri yerine sağlık açısından daha uygun olan haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. İçinde et bulunan yemekleri pişirirken ilave yağ konulmamalıdır. Mümkün olduğunca yaşa uygun olarak fiziksel aktivite artırılmalıdır.

65 yaş üzerindeki kişilerde yoğun olarak görülen, beyin kanamaları ve ölümlere yol açan yüksek tansiyondan korunmak için günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır. Hazırlanmış yemeklere ilave tuz eklenilmemeli ve tuz içeriği yüksek geleneksel besinler olan turşu ve salamuralardan uzak durulmalıdır. 65 yaş üstü kişilerin sıvı kayıpları ile bu kayıpların yol açtığı sağlık sorunları diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksektir. Bu nedenle yaşlı bireyler günlük sıvı tüketimini artırmalı ve günde 8-10 su bardağı sıvı tüketmelidirler.



Aşırı çay ve kahve tüketimi herkes için özellikle de yaşlı kişiler için sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. Ihlamur, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve çorba yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir.

Evde Yapılabilecek Egzersizler



Dengeli beslenmek ve spor yapmak her yaş grubu için bağışıklık sistemini güçlendirmenin ve virüslere karşı korunmanın en önemli yoludur. Özellikle yaşlılar için egzersiz yapmak gün içinde atlanması gereken bir öğün olarak sayılıyor.

Yaş ilerledikçe, bir egzersize başlamak ya da düzenli egzersiz rutinini sürdürmek kişiye zor gelebilir. Hastalıklar ya da süregelen sağlık sorunları nedeniyle sakatlanma ya da düşmekle ilgili endişeler olabilir. Diğer taraftan kişi, egzersiz için çok yaşlı olduğunu da düşünüyor olabilir. Ancak hiçbir sebep egzersiz yapılmasına engel değildir. Tam tersine yapılan basit egzersizler hem fiziksel, hem de ruhsal sağlığın korunmasında etkili olacaktır.

Doktora danışarak evde yapılabilecek birkaç hareket aşağıda yer alıyor.

1- Kalçadan yürüyüş hareketi: Bu hareketler kalçayı güçlendirecek ve esnekliğini geliştirecektir.

- Dik bir şekilde oturularak, sandalyenin arkasından uzak durmak gereklidir. Sandalyenin alt kısmından tutmak gereklidir.
- Sol bacak yukarı en üst noktaya kaldırabilecek duruma getirilmelidir. Diğer bacak yere basmalıdır. Daha sonra diğer bacakla tekrar edilmelidir. Her bir

bacakta 5 kaldırma hareketi yapılması gereklidir.

2- Ayak bileği germe hareketi: Bu hareket ayak bileğinin esnekliğini geliştirecektir.

- Dik bir şekilde oturularak sandalyenin alt kısmından tutulması gerekmektedir. Bacaklar dizden itibaren dik tutularak yerden uzak tutulmalıdır.

3- Kol kaldırma hareketi: Bu hareket omuzları güçlendirecektir.



- Dik bir şekilde oturularak, kollar yanlarda olmalıdır.
- İki kol yanlardan yukarı doğru hareket ettirilir, en üst noktaya rahatça ulaşılabilecek kadar yapılması gereklidir.
- İki kollar birden yere indirilmelidir. Kollar yukarı kaldırıldığında nefes alınmalı ve yere indirildiğinde nefes verilmelidir. Bu hareketin 5 defa tekrar edilmesi gereklidir.

4- Boyun rotasyonu hareketi: Bu hareket boyun esnekliğini ve hareketlerini geliştirecektir.

- Dik bir şekilde sandalyede oturulmalıdır. Karşıya bakılması gerekmektedir.
- Yavaşça boyun sola doğru çevrilmelidir. Çevrildikten sonra çevrilen noktada 5 saniye bekletilmesi gereklidir.
- Sağa tarafa aynı şekilde çevrilmelidir. Her bir tarafa 5 tekrar ile 3 defa yapılması gereklidir.

5- Boyun germe hareketi: Bu germe hareketleri boyun kaslarını gevşetmek için kullanılır.

- Dik bir şekilde oturularak, karşıya bakılması gerekmektedir. Sol omuz sağ el ile tutulur.
- Yavaşça baş sağa doğru yatırılır. Boynun diğer tarafıyla tekrar yapılır. Her bir bekletmede beş saniye bekletilir ve üç defa tekrar edilir.

6- Küçük çömelme hareketi: Sandalyenin üst kısmından tutularak, bacaklar omuz genişliğinde açılır.

- Yavaşça diz bükülerek, yarım çömelme hareketi yapılır. Sırt kısmı her zaman dik tutulur. Yavaşça ayağa kalkılır. 5 defa tekrar edilir.

7- Bilekten yükselme hareketi:

- Sandalyenin üst kısmından tutularak ayak bileğinden yukarı doğru uzanma hareketi yapılır.
- Topuktan yukarı yükselme hareketi yapılır. Hareketler kontrollü ve dengeli olmak zorundadır.
- Hareketler 5 defa tekrar edilmelidir.

8- Duvarda şınav hareketi:

- Kollar duvara uzatılarak dik bir pozisyonda durulur. Eller duvara karşı yerleştirilir ve göğüs kafesi hizasında konulur. Parmak uçları yukarıyı gösterir.
- Sırt kışı düz bir pozisyondadır, kollar dirsekten bükülür, dirsekler yanlarda tutulur. Her bir harekette duvar ve göğüs arasında bulunan açıklık kapatılır.
- Hareketler yavaşça yapılır, 3 set üstünden 5-10 tekrar yapılır.

KAYNAKÇA

1. Ergün M. (2013). "Yaşlılık ve Egzersiz". Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 48, 2013 Sayı:4, Sayfa: 131-138.
2. PHYSICAL ACTIVITY, (2013). "physical-activity-guidelines-for-adults"
3. Soygüden,A., Cerit, E. (2015). "Yaşlılar İçin Egzersiz Uygulamalarının Önemi" Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl 8, Sayı 1, Haziran 2015, ss. 197-224
4. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı



ÇOCUKLARI SEBZE YEMELERİ YÖNÜNDE TEŞVİK ETMEK

Sebze tüketimi sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşenidir çünkü sebzeler; lif, vitamin, mineral ve antioksidan sağlayan temel besin gruplarından biridir. Fakat çocukları daha fazla sebze yemeleri yönünde motive etmek bazen oldukça zor olabilir.

Çoğu ebeveyn bilir ki çocuklar bazen yemek konusunda seçici olabilirler, çoğu sebzevi sevmeme eğiliminde olurlar ve yemek saatleri bir mücadeleyle geçer. Çocukların yiyecek tercihleri, muhtemelen onların gelecekteki beslenme şeklini belirleyeceğinden, bu yiyecek tercihlerinin şekillendirilebileceğinin farkında olmak oldukça önemlidir.

Çocuklar doğuştan tatlıyı severken, acı ve ekşiye sevmeyiz. Çok ilginçtir ki, bebeklerin damak zevkinin annenin hamileyken ve emzirirken yediklerinden de etkilendiği görülüyor. Yapılan araştırmalara göre; hamile bir kadın çeşitli besinlerden oluşan sebze ağırlıklı bir diyetle beslendiğinde onun çocuğu da değişik tatlara, hamileliğinde ve emzirme döneminde daha az çeşitle beslenmiş annelerin çocuklarından daha yatkın oluyor.

Yiyecek tercihleri çocukluk döneminde gelişmeye devam eder ve ebeveynler sağlıklı beslenme alışkanlığının edinilmesinde çok önemli bir role sahiptir.

Çocukların yetiştiği ve yemek yediği ortam, büyük ölçüde ebeveynler tarafından belirlenir. Eğer yeni yiyecekler iyi bir ortamda zorlamadan verilirse çocukların bu yeni tatlara alışması daha kolay olur. Yemek yeme alışkanlıkları edinilirken ebeveynin koyduğu kurallar ve çocuğunu cesaretlendirmesi sebze tüketimini pozitif yönde etkiler.

Neofobi (Yenilik Korkusu) ve Seçicilik

Neofobi çocuğun yeni yiyeceklere karşı olan isteksizliğini tanımlayan bir terimdir. Ebeveynler çocuklarının yeni bir yiyeceği tatması için genellikle mücadele etmek durumunda kalırlar ve çocukları bu yeni yiyeceğe alışmayınca da kolayca bu mücadeleden vazgeçerler. Çocuklar bazen tanıdıkları yiyeceklere karşı da olumsuz reaksiyon verebilirler ki bu da seçicilik olarak tanımlanır. Mızızlık ise neofobi ile seçiciliğin birleşimidir. Bu tür sorunlar en fazla 2-6 yaş arasında görülür ve yetişkinliğe doğru gittikçe azalır.

Ebeveynlerin iyi bir yemek yeme ortamı oluşturmak için yapabilecekleri

Ebeveynler model olarak, ısrarcı bir tutum izleyerek ve yemek ortamını kontrol altında tutarak çocuklarının sebze yemelerini teşvik etmek ve desteklemek için önemli bir role sahiptirler. Yeni yiyecekler konusunda çocuğa ne kadar çok fırsat tanınırsa, çocuğun yiyeceğe alışma olasılığı o denli artar.



Çocuğun yeni bir yiyeceği sevmesi için 10-15 denemeye ihtiyacı vardır ve eğer birkaç denemeden sonra bırakılırsa yeni yiyeceklerle tanıştırma işi başarısız olur. Yeni yiyecekler ilk başta büyük miktarlarda verilmemelidir. Onun yerine küçük miktarlarda bir ya da iki çeşit yiyeceği överek çocuğun denemesi sağlanmalıdır. Bu tutum devam ettirilince çocuk zamanla bu yeni sebzeye alışacak ve yemek için daha fazla istek duyacaktır.

Model olmak çocukların sebze yemesini teşvik eder. Eğer çocuklar bir yetişkinin yeni yiyecekler denemekten hoşlandığını görürlerse, kendileri de denemek isterler. Buna ek olarak eğer çocuk her istediğinde sebze hazır olursa, bu da onların sebze tüketimlerini kolaylaştırır.



Renkler ve şekiller kullanılarak yiyecek sunumu çekici hale getirilirse çocuğun ilgisi çekilebilir. Örneğin yiyeceklerle tabağına yüzler ve şekiller yapılabilir, yiyecekler değişik şekillerde kesilebilir. Yiyeceğin çiğ veya pişmiş şekilde sunulması da bir yol olabilir, yiyeceklerin temizliği de çocukların hoşuna gidebilir. Hatta, çocukların yiyeceklerin hazırlanması sürecine katılmaları ve eğer mümkünse sebzelerin bahçede ya da saksılarda yetiştirilmesine katılmaları, çocukların yeni sebzeleri tatma isteğini arttıracaktır.

KAYNAKÇA

1- Benton D (2004). Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity* 28:858869.

2- Pearson N, Biddle SJH, Gorely T (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition* 12:267283.

3- Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JCG (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite* 50:181193.

4- Heim S, Strang J, Ireland M (2009). A garden pilot project enhances fruit and vegetable consumption among children. *Journal of the American Dietetic Association* 109(7):12201226.



Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim yeni illerde devam ediyor!

Aralık 2019 tarihinde Afyonkarahisar, Kütahya ve Eskişehir illerinde Eğitimcilerin Eğitimi Etkinlikleri gerçekleştirildi. 2020 yılının Ocak ve Şubat aylarında Kars, Mardin ve Şanlıurfa illerinde gerçekleştirilen eğitimlerle birlikte; 2016 yılından bu yana 13 il, 364 bağımsız anaokulu, 400 öğretmen ve 12binin üzerinde çocuğa ulaşıldı.

Bu illerde de okula öncesi dönem çocuklarına dengeli ve sağlıklı beslenme ile fiziksel hareketlilik alışkanlıklarının kazandırılması hedefleniyor.

Eğitiminin Eğitimi Etkinlikleri sonrasında yapılan Eğitim Değerlendirme Anketi sonucu %89 oranında öğretmenlerin memnun kaldıkları belirlendi.

Çocukların temel yaşam becerileri eğitimi konusunda okulda öğrendikleri beslenme ve hareket etkinliklerini desteklemek ve öğrenilen bilgilerin evde aile ile etkileşimli biçimde pekiştirilmesi amacıyla proje kapsamında hazırlanan "Deniz'in Gökkuşuğu Besinleri" hikaye kitabı projenin uygulandığı illerde, eğitim alan tüm çocuklara dağıtılıyor.





PINAR ENSTİTÜSÜ

Adres: Yunus Emre Mah. Kemalpaşa Cad.
No: 317 35060 Bornova / İZMİR

Tel: 0 (232) 436 15 15