

pınarenstitüsü 03

bülten
Temmuz 2015



pınarenstitüsü

**Sağlıklı ve Dengeli
Beslenme İçin
Oyun ve Eğitim
Gereçleri Projesi**

**Fiziksel Aktivite
Yetersizliği**

**Çiftlikten Çatala
Gıda Güvenliği**

**Gıda Zincirinde
İzlenebilirlik**



Sağlıklı ve Dengeli Beslenme İçin Oyun ve Eğitim Gereçleri Projesi

Fiziksel aktivite yetersizliğine sağlıksız beslenme alışkanlığı eklendiğinde, obeziteye varan sağlık sorunları da beraberinde gelmektedir. İnternet teknolojisinin hayatımıza pek çok olumlu katkısı bulunmaktadır ancak söz konusu çocuklar olduğunda, özellikle de okul öncesi yaşlarda, onların iletişim kurma becerilerini geliştirecek ve hareketli yaşam alışkanlığı kazanmalarına katkı sunacak oyunlar oynamaları son derece önemlidir.

Fiziksel aktivite yetersizliğine sağlıksız beslenme alışkanlığı eklendiğinde, obeziteye varan sağlık sorunları da beraberinde gelmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığının küçük yaşlarda edinildiğinin bilincinde olan Pınar Enstitüsü, Yaşar Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Endüstriyel Tasarım Bölümü iş birliği ile "Sağlıklı ve Dengeli Beslenme İçin Oyun ve Eğitim Gereçleri Projesi"ni hayata geçirmiştir.

Endüstriyel Tasarım Bölümü 2. sınıf öğrencileri, Pınar Enstitüsü tarafından yapılan bilgilendirme çerçevesinde 3-5 yaş aralığındaki çocuklar için yeterli ve dengeli beslenmeyi öğreten oyun ve eğitim materyalleri tasarlamıştır.

Final jürisi 21 Mayıs tarihinde gerçekleştirilen Proje kapsamında 4 proje ödüle değer görülmüştür.

Nihai hedef, Pınar Enstitüsü tarafından geliştirilen "Eğlenerek Hareket Edelim, Sağlıklı Beslenelim" Projesi kapsamında sözkonusu tasarımların yardımcı materyal olarak kullanılmasıdır.



Proje'nin sergisi ve ödül töreni öğrencilerin, jüri üyelerinin, Yaşar Holding üst yönetiminin ve Yaşar Üniversitesi Rektörü başta olmak üzere projeye katkıda bulunan akademisyenlerin katılımıyla 17 Haziran tarihinde Yaşar Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerden Melisa Kara, Dişlek Tırtıl; Burcu Gürgit, Besin Çiftliği; Emel Yılmaz, Besin Ormanı ve Hazal Özçelikler Diaria projeleriyle ödüle layık görülmüşlerdir.



Fiziksel Aktivite Yetersizliği



Fiziksel aktivite yetersizliği, bulaşıcı olmayan hastalıklarda ve bu hastalıklardan kaynaklanan ölümlerde yaşanan artışta önemli rol oynuyor.

Tüm dünyada artış gösteren kronik hastalıklardan korunmanın en önemli yollarından biri, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaktır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan "Fiziksel Aktivite Raporu"nda, yetersiz fiziksel aktivitenin birçok hastalığın gelişmesinde etkili olduğu belirtilmiştir. Rapor'da ayrıca her yıl hareket-sizlik nedeniyle dünyada ortalama 1,9 milyon kişinin hayatını kaybettiği ve her üç yetışkinden birinin fiziksel olarak aktif yaşam tarzı sürdürmediği ifade edilmiştir.

Dünya nüfusunun en az %60'ı tavsiye edilen günlük 30 dakikalık egzersizi yapmamaktadır ve kalp ve damar hastalıkları egzersiz yapmayan kişilerde yapanlara oranla %50 daha fazla görülmektedir.

Dünyadaki yıllık ölümlerin %63'ü "Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH)"a bağlıdır ve bunların yaklaşık %25'i erken ve önlenebilir ölümlerdir. Türkiye'de ise bu tür ölümlerin, tüm ölümlerin %86'sını oluşturduğu tahmin edilmektedir.

2008 yılında dünyada meydana gelen 57 milyon ölümden 36 milyonu, yaklaşık üçte ikisi; kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, diyabet ve kronik akciğer hastalıklarını içeren BOH'tan kaynaklanmıştır.

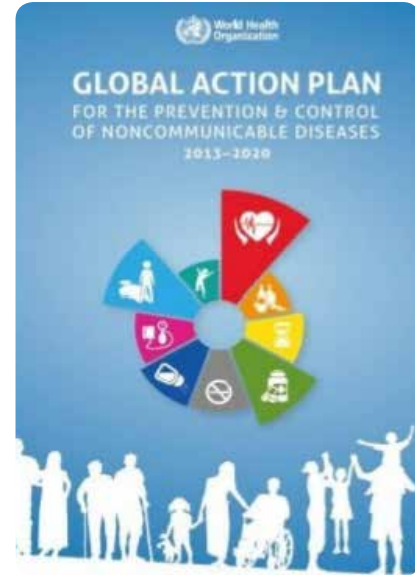
Dünya Sağlık Örgütü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) Küresel Eylem Planı; ulusal, bölgesel ve küresel düzeyde çok sektörlü iş birlikleri yoluyla bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan engellenebilir ve kaçınılabılır morbidite (hastalık oranı), mortalite (ölüm oranı) ve engellilik yükünü azaltmayı amaçlamaktadır.

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için önemini yeterince anlayamaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi; toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diya-



bet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, "spor" kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite; günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.





Sağlık Bakanlığı'nın Hareketli Hayat Programı

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ya da tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu da bu kapsamda Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013-2017)'ni hayata geçirmiştir.



Program çerçevesinde belirlenen amaçlar, Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı stratejilerle paralellik göstermektedir: Bu doğrultuda, Dünya Sağlık Örgütü'nün ülkelere hazırlamasını önerdiği Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından hazırlanmıştır. Rehber; çocuk, erişkin, yaşlı ve engellilere yönelik fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır. Rehber'de ayrıca anne-baba, çocuklar ve öğretmenlere yönelik öneriler de yer almaktadır.



Çiftlikten Çatala Gıda Güvenliği

Küreselleşme ve beraberinde ticarette sınırların ortadan kalkması, gıda dolaşımının önünün açılması, teknolojideki ilerlemeye bağlı olarak gıdaların çeşitliliğinde ve tüketim biçimlerinde meydana gelen değişimler gıdanın güvenliğini tartışmaya açtı.

İnsanların gıdaya erişim hakkı, temel insan hakları arasında yer alır ve tüm dünyada gıda güvencesinin sağlanması ulusal politikaların önceliklerinden biri olarak konumlanır. Bugüne kadar insanların "gıdaya erişimi", başka bir deyişle gıda güvencesi öncelikli kabul edilmişse de artık gıdanın güvenli olması da bir şart olarak karşımıza çıkıyor. "Çiftlikten Çatala" sürdürülmesi gereken gıda güvenliği, "sağlıklı ve kusursuz gıda üretimini sağlamak amacıyla gıdaların üretim, işleme, muhafaza ve dağıtımları sırasında gerekli kurallara uyulması ve önlemlerin alınması" olarak tanımlanmaktadır. "Amaçlandığı biçimde hazırlandığında fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik özellikleri itibarıyla tüketime uygun olan ve besin değerini kaybetmemiş gıda" ise güvenli gıdayı tanımlamaktadır.

Küreselleşme ve beraberinde ticarette sınırların ortadan kalkması gıda dolaşımının önünü açmış, teknolojideki ilerlemeye bağlı olarak gıdaların çeşitliliğinde ve tüketim biçimlerinde de değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimler ve artan gıda dolaşımı, gıdanın güvenliğini tartışmaya açmıştır. Günümüz dünyasında dolaşımı engellemek söz konusu olamaz; bu nedenle gıdaların güvenliği tüm gıda zincirinin sorumluluğundadır. Gıda zinciri ile anlatılmak istenen; ürünün tarla, ahır olarak adlandırabileceğimiz üretim zincirinin ilk halkasından bakkal, süpermarket rafına ve oradan da tüketicinin mutfağına gelene kadar geçirdiği süreçtir.

Gıda zincirinin tamamına yayılan bu sorumluluk yaklaşımı; güvenilir, sağlıklı ve besin değeri yüksek gıdaların tüketiciye sunulmasında sorumluluğun tüm paydaşlar tarafından paylaşılmasını gerektirir. Dolayısıyla gıda güvenliğinin sorumluluğunu taşıyan otoritelerin tüketicilerin ihtiyaç ve beklentilerini karşılayarak, sağlıklarını korumaları bir zorunluluk olarak ele alınır. Fakat gıda zinciri üreticilerden, dağıtıcılardan ya da karar alıcılardan ibaret değildir aynı zamanda tüketiciler de bu zincirin bir parçasıdır ve gıda güvenliğinin sağlanmasında kendi üzerine düşen önlemleri almakla sorumludur.

Dünyada gıda kaynaklı hastalıklara yakalananların sayısı hala oldukça yüksektir; bu, güvenli gıdaya ulaşmak noktasında henüz istenilen noktada olunmadığını



gösterir. Fakat bildirilen vakalar, çoğunlukla tüketicilerin gıdaları saklama koşullarına ya da pişirme talimatlarına uymamasından kaynaklanmaktadır. Bu da gösteriyor ki tüketiciler gıdaları saklamak ve hazırlamak konusunda yeterli bilgiye sahip değil. Gıdaların kendilerini hasta edebileceğini bilmelerine rağmen, tüketicilerin bu konuda gerekli önlemleri almamaları ve gıda bulaşanlarını göz ardı etmeleri, gıda güvenliği konusunda yeterli bilince sahip olmadıklarını ortaya koyuyor.

Burada üreticinin ya da otoritenin gıda güvenliğine ilişkin bilgiyi sağlaması da tüketici davranışları kontrol edilemediği için istenilen sonucu sağlayamıyor. Bu nedenle gıdalardan kaynaklanan hastalıkların azaltılmasında ve gıda güvenliğinin sağlanmasında tüketici bilincinin artırılmasına katkı sağlayacak uygulamaların geliştirilmesi de büyük önem taşıyor.

Marketlerden ya da satış noktalarından satın alınan gıda ürünleri, gıda bilimi ve teknolojisindeki gelişmeler sayesinde taşıma, depolama, işleme ve satışa sunulma süreçlerinden geçtikten sonra mutfaklara giriyor. Gıda zincirinin önemli bir halkasını oluşturan bu süreçler, besin kalitesinde ve besin değerlerinin korunmasında sahip olduğu önem nedeni ile sürekli denetim ve kontrol altında tutuluyor.

Ancak bu kontroller, tüketici sorumluluğunu azaltmıyor. Alışveriş esnasında ürünlerin hangi sıra ile alınacağı, et ürünleri ve çiğ sebze ve meyvelerin ne şekilde alışveriş sepetine konulacağı, temizlik ürünlerinin gıda ürünlerinden nasıl ayrılacağı konularında tüketicinin bilinçli davranması ve gıda ürünlerini bulaşanlardan koruması gerekiyor. Bu nedenle alışverişlerde en son soğuk veya donuk olarak muhafazası gereken ürünlerin marketten alınması, doğrudan eve getirilmesi, market sonrası hemen eve gelinmeyecek ise soğuk saklanması gereken ürünler için buz çantalarından yararlanılması tüketici sorumluluğundadır.

Ayrıca mutfaklarımızda gıdanın temizlenmesine, hazırlanmasına, pişirilmesine ve saklanmasına da aynı derecede dikkat etmek, gıda ürününün özelliklerini göz önünde bulundurarak önerilere uygun hareket etmek gerekiyor.

