

14.02.2023-14.03.2023

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK TANITIM BÜFESİ

İTERN DR. EBRU ERGÜN
İTERN DR. GÜLNUR ASENA AKKAŞ
ASİSTAN DR. S. MİRA KÖSEDAĞ

Görsel: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%B Crkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3 %9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%B Crkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3 %9CBER)%202022.pdf)

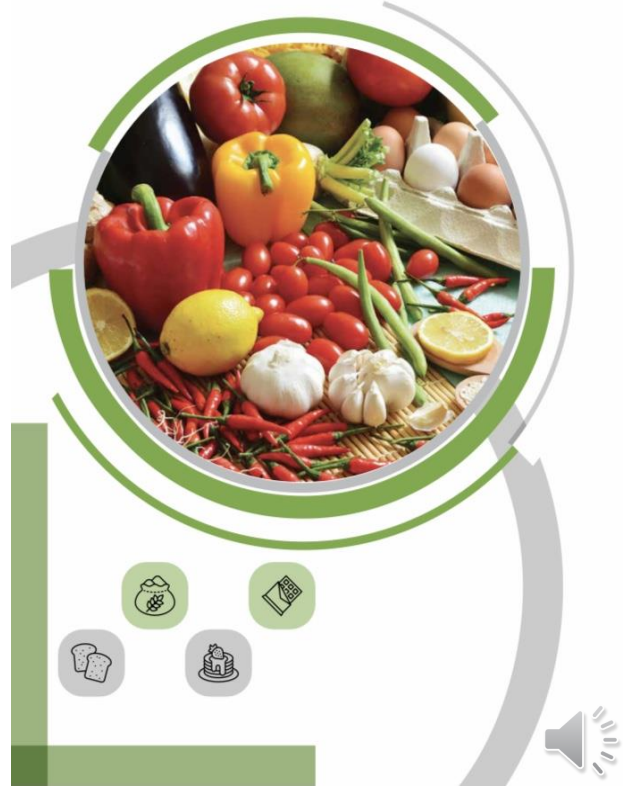


SUNUM PLANI

- Sağlıklı beslenme nedir?
- Sağlıklı beslenme ne kadar m¼mk¼n?
- Sağlıklı atıştırmalık tanıtım b¼fesi
- projemizin hedefi nedir?
- Nasıl r¼nlerden oluşuyor ?
- Olası iřbirlikleri
- Kaynakça

• G¼rsel:

• [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketi-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketi-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)



SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için **vücudun gereksinimi olan besin öğelerini** yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.



SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI

<https://hsgm.saglik.gov.tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>



BESLENME NE DEĞİLDİR?

- Beslenme yalnızca açlığı bastırmak, karın doyurmak ve sadece istenilen şeyleri yemek değildir.

• <http://www.tdd.org.tr/index.php/halk-i-cin/yeterli-ve-dengeli-beslenme>
• Görsel: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme>



SAĞLIKLI BESLENMEK NE KADAR MÜMKÜN?



Hem çocukların hem yetişkinlerin paketli gıdalara olan ilgisi her zaman vardır. Öğünlerimiz dışında atıştırmalık olarak tüketilen bu hazır gıdalar hayatımızın içindeyken sağlıklı beslenmek de pek mümkün olmuyor.

Görsel:

[https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/14c31801kiye%20Beslenme%20Rehber%20\(14c31801kiye\)202022.pdf](https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/14c31801kiye%20Beslenme%20Rehber%20(14c31801kiye)202022.pdf)



PROJEMİZLE NE HEDEFLİYORUZ?

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLARI
TANITMAK VE EVDE KOLAYCA
HAZIRLANABİLECEĞİNİ GÖSTERMEK
VE BU SAYEDE HAZIR PAKETLİ
GIDALARIN TÜKETİMİNİ AZALTMAK

Görsel:

[https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBÉR\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBÉR)%202022.pdf)



SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK TANITIM BÜFESİ PROJEMİZ NEDİR?

HAFTADA 1 GÜN KATILIMIN FAZLA OLACAĞI NOKTALARDA
DİYETİSYEN KONTROLÜNDE HAZIRLANAN

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLARIN TOPLUMA TANITILMASI

ÜCRETSİZ BİR ŞEKİLDE TADIM İÇİN SUNULMASI

VE EVDE KOLAYCA HAZIRLANABİLECEK ŞEKİLDE

TARİFLERİNİN PAYLAŞILMASI



NASIL ÜRÜNLERDEN OLUŞUYOR?



Kabak ve Domates Frittata Tarifi:



Kolay Muz Dondurması Tarifi

Mevsim sebze ve meyvelerinden hazırlanan hem kalorisi düşük hem lezzetli atıştırmalık örnekleri ve tarifleri :

EV YAPIMI COCOSTAR :

- 3-4 yemek kaşığı labne
- 2-3 yemek kaşığı bal
- 1 paket hindistan cevizi

(Tüm malzemeleri karıştırıp yoğuruyoruz ardından benmari usulü eritilmiş bitter çikolataya buluyoruz.10 dk dondurucuda bekletiyoruz.)



NASIL ÜRÜNLERDEN OLUŞUYOR?



Sebzeli Makarna Dilimi Tarifi



Havuçlu Kabaklı Muffin Tarifi

PİZZA TADINDA ACILI KRAKER TARİFİ:

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yumurta akı
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- tuz , baharatlar

(tüm malzemeleri karıştırıyoruz,yoğurup şekil verip 180 derece fırında pişiriyoruz.)

NASIL ÜRÜNLERDEN OLUŞUYOR?

- ŞEKERSİZ DONDURMA TARİFLERİ:

- -Donmuş muz + kakao + 3 yk süt
- -Donmuş muz + vişne + 3 yk süt
- -Donmuş muz + antep fıstığı + 3 yk süt

- (Blendırdan geçirip,dondurma kalıplarına koyuyoruz.Buzlukta 2-3 saat bekliyoruz.)



BESİNLERİN GÜVENLİĞİ NASIL SAĞLANMALI?

Besin güvenliğini sağlamak için 5 ilke:

1. Temizlik	
Nedir?	Neden?
Kişisel hijyen, kullanılan araç-gereçlerin temizliği ve dezenfeksiyonu ile yiyecek üretilen tüm alanların temizliği ve bakımıdır.	Toprak, su, hayvan ve insanda birçok mikroorganizma bulunur. Giysiler, kullanılan araç-gereçler, eller ile patojenler besinlere taşınır ve besin kaynaklı hastalıklara sebep olabilir.
2. Pişmiş Besinler ile Çiğ Besinlerin Ayrılması	
Nedir?	Neden?
Çiğ et, kümes hayvanları ve deniz ürünlerinin, pişmiş ürünler ve salata vb. çiğ tüketilen diğer besinlerden ayrılması, çiğ besinlerin hazırlanmasında kullanılan bıçak ve kesim tahtalarının ayrı olması, tüketime hazır besinler ile çiğ besinleri birbirinden ayrılacak şekilde saklanmasıdır.	Çiğ besinler özellikle et, kanatlı etleri ve deniz ürünleri tehlikeli mikroorganizmalar içerirler. Bu mikroorganizmalar besinlerin hazırlanması ve saklanması sırasında diğer besinlere bulaşabilir.
3. Uygun Pişirme	
Nedir?	Neden?
Potansiyel tehlikeli besinlerdeki (et, süt, yumurta vb.) biyolojik tehlikelerin yok edilmesi amacıyla ürüne özgü güvenli iç sıcaklığa ulaşana kadar besinlerin uygun sıcaklık ve sürede pişirilmesi.	Etkin bir pişirme işlemi, insan sağlığını etkileyen ve besin zehirlenmelerine sebep olan <i>Campylobacter</i> , <i>Escherichia coli</i> ve <i>Listeria</i> vb. bakterileri öldürür.
4. Besinlerin Uygun Sıcaklıklarda Saklanması	
Nedir?	Neden?
Patojenlerin çoğalmasını önlemek için besinlerin uygun ortam, süre ve sıcaklıklarda depolanmasıdır.	Besinler oda sıcaklığında saklanırsa mikroorganizmalar hızla çoğalır. Mikroorganizmaların 5°C'nin altında, 60°C'nin üzerinde gelişmesi yavaşlar veya durur.
5. Güvenilir Ham Madde ve Su Kullanımı	
Nedir?	Neden?
Besinlerin hazırlanmasında temiz su kullanılması, güvenilir kaynaklardan taze ve sağlıklı besin seçilmesi, pastörize ve sterilize süt gibi güvenli hale getirilmiş besinlerin tercih edilmesidir.	Ham maddeler, tehlikeli mikroorganizmalar ve kimyasallarla bulaşmış olabilir.

- [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)



KİMLERLE BERABER ÇALIŞABİLİRİZ?



Yiyecek ve İçecek Üreticileri



Yerel Yönetimler



Lokanta ve Pastacılar



Kurumlar

- Diyetisyenler
- Gastronomi öğrencileri
- Şefler
- Halk eğitim merkezinde gastronomi üzerine eğitim almış kişiler
- Belediye

Görsel:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/isbirligiplatformu-anasayfa.html>


























Yeterince güvenli ve besleyici gıdaya erişim, yaşamı sürdürmenin ve sağlığı geliştirmenin **ANAHTARIDIR.**

https://www.who.int/health-topics/food-safety#tab=tab_1

Görsel: [https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCkkiye-%20Beslenme-%20Rehber-%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCkkiye-%20Beslenme-%20Rehber-%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)



 Aile Hekimliği Uygulama ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı	 Aile Hekimliği Eğitim ve İzleme Dairesi Başkanlığı	 Aşı ile Önlenebilir Hastalıklar Dairesi Başkanlığı	 Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları Planlama ve Organizasyon Dairesi Başkanlığı
 Bulaşıcı Hastalıklar ve Erken Uyarı Dairesi Başkanlığı	 Bütçe ve Projeler Dairesi Başkanlığı	 Çalışan Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Çevre Sağlığı Dairesi Başkanlığı
 Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Göç Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Hukuk ve Mevzuat Dairesi Başkanlığı	 İdari ve Mali İşler Dairesi Başkanlığı
 Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Ruh Sağlığı Dairesi Başkanlığı	 Kanser Dairesi Başkanlığı	 Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı
 Mikrobiyoloji Referans Laboratuvarları ve Biyolojik Ürünler Dairesi Başkanlığı	 Stok Yönetimi ve Lojistik Dairesi Başkanlığı	 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı	 Toplum Sağlığı Hizmetleri ve Eğitim Dairesi Başkanlığı
 Tüberküloz Dairesi Başkanlığı	 Tüketici Güvenliği ve Halk Sağlığı Laboratuvarları Dairesi Başkanlığı	 Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Dairesi Başkanlığı	 Zoonotik ve Vektörel Hastalıklar Dairesi Başkanlığı
 Kalite Temsilciliği			



KAYNAKÇA

- 1. SAYFA SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK BÜFESİ

Görsel: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 2. SAYFA SUNUM PLANI

Görsel: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 3. SAYFA SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 4. SAYFA BESLENME NE DEĞİLDİR?

<http://www.tdd.org.tr/index.php/halk-i-cin/yeterli-ve-dengeli-beslenme>

Erişim Tarihi: 01.03.2023

Görsel: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme>

- 5. SAYFA SAĞLIKLI BESLENMEK NE KADAR MÜMKÜN?

Görsel: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

Erişim Tarihi: 01.03.2023

KAYNAKÇA

- 6. SAYFA PROJEMİZLE NE HEDEFLİYORUZ?

Görsel: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 8. SAYFA NASIL ÜRÜNLERDEN OLUŞUYOR?

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/pratik-tarifler>

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 9. SAYFA [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 11. SAYFA BESİNLERİN GÜVENLİĞİ NASIL SAĞLANMALI?

https://www.who.int/health-topics/food-safety#tab=tab_1

- 12. SAYFA KİMLERLE BERABER ÇALIŞABİLİRİZ?

Görsel: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/isbirligiplatformu-anasayfa.html>

Erişim Tarihi: 01.03.2023

- 13. SAYFA

https://www.who.int/health-topics/food-safety#tab=tab_1

Görsel: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf)

Erişim Tarihi: 01.03.2023