

KALORİLERE BAK

EMRE ÜRÜT
MUSTAFA PEKGÖZ
MERYEM SUÇLU
EBRU EYİBİLEN

15 OCAK-15 ŞUBAT

ASİSTAN DANIŞMANI: BİLGE ÇAMLİK

SUNUM PLANI

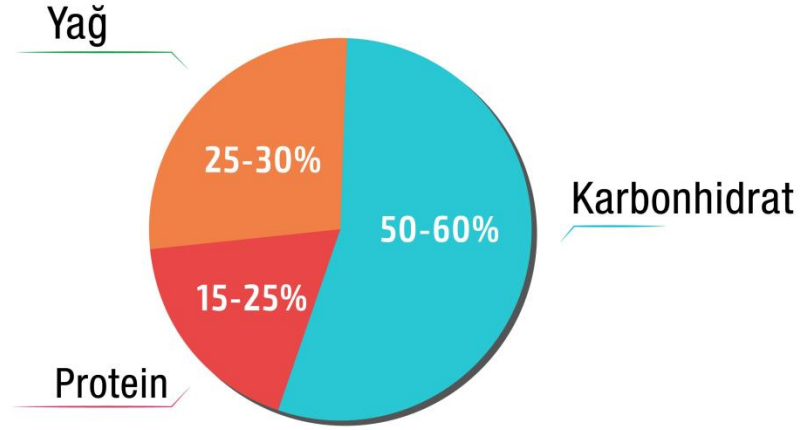
- Tanımlar- Beslenmenin Önemi ve İçeriği
- Sorunun Belirlenmesi- Orantısız Kalori Alımı
- Projenin Tanıtılması
- Projenin Amacı
- Proje Olası İşbirlikçileri
- Projeden Beklenen Faydalar
- Proje Kısıtlılıkları
- Sürdürülebilirlik Kalkınma Hedefleri
- HSGM Birimleri

BESLENMENİN ÖNEMİ VE İÇERİĞİ

- Beslenmeyi gıdalar içindeki besin maddeleri sağlar.
- Besinlerin arasındaki alım miktarlarının bozulması **Dengesiz Beslenme**;
- Vücuda gereksinimden fazla besin alınması ise **Aşırı Beslenme** olarak tanımlanmaktadır.
- Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme için bireyler, besin gruplarından gereksinimleri kadar tüketmelidir.



GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN BESİN DEĞERİ ORANLARI



PROTEİN, KARBONHİDRAT ve YAĞ KAYNAKLARI

Yağ	Karbonhidrat	Protein
 Balık Yağı	 Sebzeler	 Et
 Kuruyemişler	 Meyveler	 Balık
 Avokado yağı	 Tahıllar	 Yumurta
 Rafine edilmemiş yağ	 Bal	 Süt ürünleri

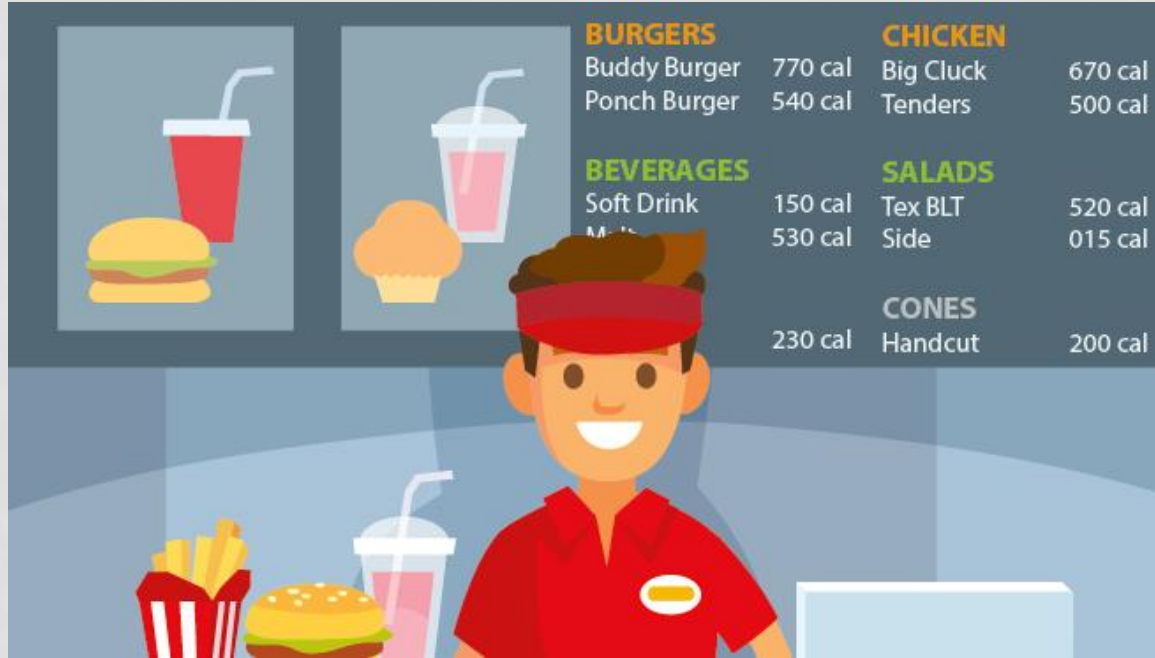
SORUNUN BELİRLENMESİ - ORANTISIZ KALORİ ALIMI

- Tüketilen gıdaların besin değeri ve enerji içeriğinin tüketim sırasında görülmesi ile alınan porsiyonların azaltılmasına bağlı olarak enerji alımında azalma sağlanabilir ise, bu obezitenin engellenmesinde yeni bir strateji olabilir.
- Fazla kilolu kişiler, yiyeceklerin üzerinde kalori bilgisi ile verildiğinde daha az yeme eyleminde olduklarını ifade etmişlerdir, ancak bu etki ölçülmemiştir.

GÜREL, F. S., GEMALMAZ, A., DIŞÇIGİL, G., TEKİN, N., v d. (2004). Kalori Bilgisinin Yeme Miktarı Üzerine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30(1), 21-25.

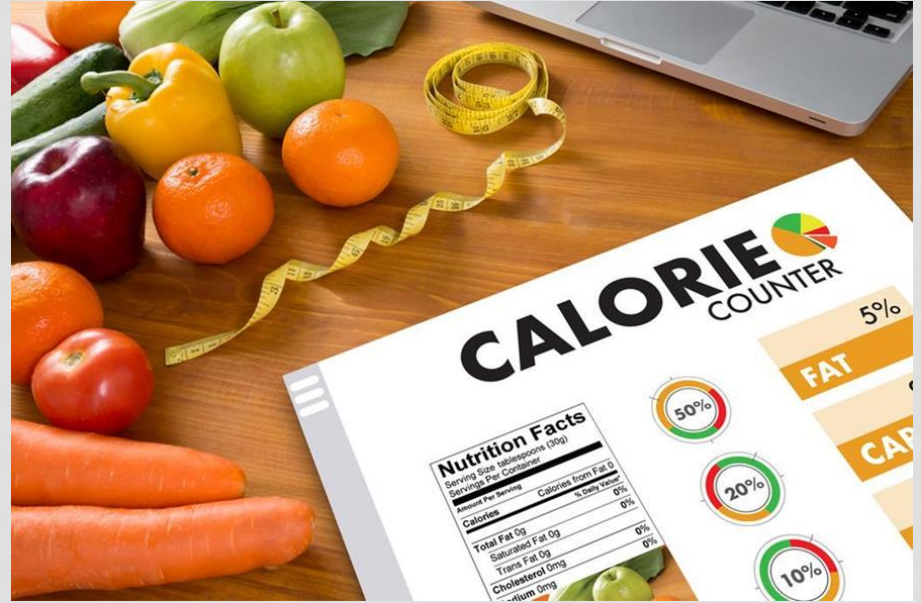
PROJENİN TANITILMASI

Gittiğimiz restoran ve cafelerde yediğimiz gıdaların kalori ve besin değerlerinin menüde yer alması



PROJENİN AMACI

- ❖ Dışarıda farkında olmadan yediğimiz gıdaların kalorisini ve besin değerlerini (karbonhidrat, yağ, protein, lif, tuz vs.) daha bilinçli olarak tüketilmesi
- ❖ Toplumun beslenme konusunda farkındalığının artırılması



Unutmayalım ki sağlıklı beslenmenin yolu ne yediğimizi bilmekten geçer!!!!!!

UYGULAMA ALANLARI

- Öncelikli olarak belediyenin çay bahçelerinde, sosyal tesislerde uygulanabilir.
- Fast food satan yerlerde, restoran ve cafelerde uygulanabilir.



PROJE OLASI İŞBİRLİKÇİLERİ



T.C. Sağlık Bakanlığı



PROJEDEN BEKLENEN FAYDALAR

- İnsanların öğün, atıştırmalık seçiminde besin değerlerini göz önünde bulundurması
- Aşırı yağ ve karbonhidrat tüketiminin önüne geçilmesi



PROJE KISITLILIKLARI

- Restoranlar ya da fast food zincirleri işbirlikçi olmayabilir
- Kalori ve besin değerleri yazılırken yanlış ölçümler yazılabilir



SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFİ

Sürdürülebilir Kalkınma için KÜRESEL AMAÇLAR



HSGM BİRİMLERİ

- [Aile Hekimliği Eğitim ve İzleme Dairesi Başkanlığı](#)
- [Aile Hekimliği Uygulama ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı](#)
- [Aşı ile Önlenebilir Hastalıklar ve Bağışıklama 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](#)
- [Halk Sağlığı Referans Laboratuvarları Dairesi Başkanlığı](#)
- [Hukuk ve Mevzuat Dairesi Başkanlığı](#)
- [İdari İşler Dairesi Başkanlığı](#)
- [Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı](#)
- [Kanser Dairesi Başkanlığı](#)
- [Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı](#)
- [Mikrobiyoloji Referans Laboratuvarları ve Biyolojik Ürünler Dairesi Başkanlığı](#)
- [Ruh Sağlığı Dairesi Başkanlığı](#)
- **[Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı](#)**
- [Mali İşler ve Stok Yönetimi Dairesi Başkanlığı](#)
- [Toplum Sağlığı Hizmetleri ve Eğitim Dairesi Başkanlığı](#)
- [Tüberküloz Dairesi Başkanlığı](#)
- [Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Dairesi Başkanlığı](#)
- [Zoonotik ve Vektörel Hastalıklar Dairesi Başkanlığı](#)
- [Kalite Koordinatörlüğü](#)
- [Medya ve Bilişim Koordinatörlüğü](#)