



İnt. Dr. Olcay Baş

İnt. Dr. Ahmet Kerem Uslu

Int. Dr. Yenay Tombak

Sunum Planı



Dengeli Öğün

Obezite
Nedir ?

Projenin çıkış
noktası

Glisemik
İndeks
Nedir?

Glisemik
İndeksin
Önemi

Nasıl
çözülebilir?

Proje
Detayları

Kısıtlılıklar

Faydaları

Benzer
Uygulamalar

Kimlerle
Çalışılmalı?

Dengeli Öğün



- Öğünlerin içeriğinde karbonhidrat, protein ve yağdan gelen enerji sırasıyla % 55-60, % 10-15 ve % 25-30 olmalıdır. Protein, yağ ve karbonhidratların kullanılmasında pek çok mineral ve vitamin de görev yapmaktadır. Öğünlerde bu besin öğelerinin de dengeli dağılımı gereklidir.

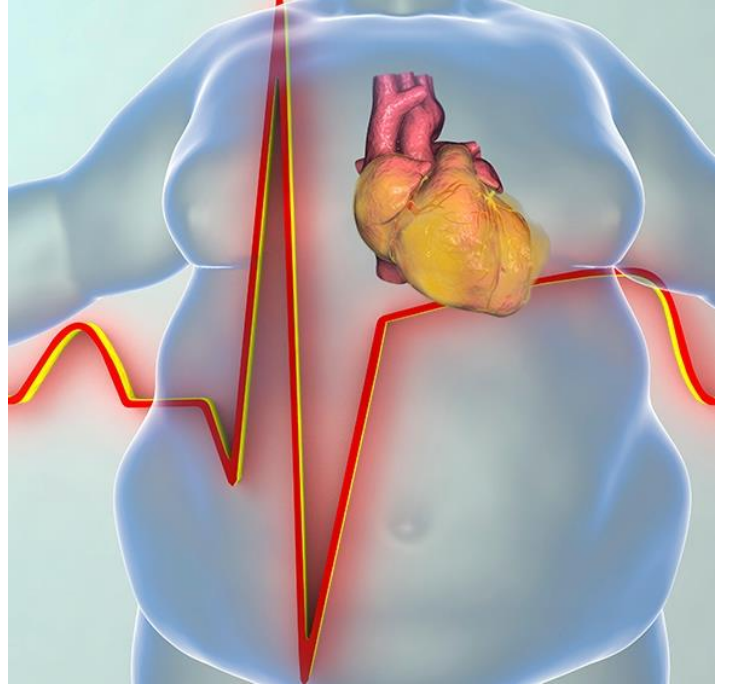


<https://www.gidabilgi.com/Kategori/Detay/gunde-kac-ogun-tuketmeliyiz--524cf0> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.



Ya yetersiz olursa ?

- Son yıllarda ülkemizde yanlış ve yetersiz beslenme ile hareketsizlikten kaynaklanan kronik hastalıklar ve beslenme bozuklukları yaygınlaşmaktadır.
- Bir yandan oburluk sonucu obezite, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon ve diyabet; diğer yandan ise yetersiz beslenme sonucu vitamin ve mineral eksikliklerinden kaynaklanan rahatsızlıklar artmaktadır.



<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/525230> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

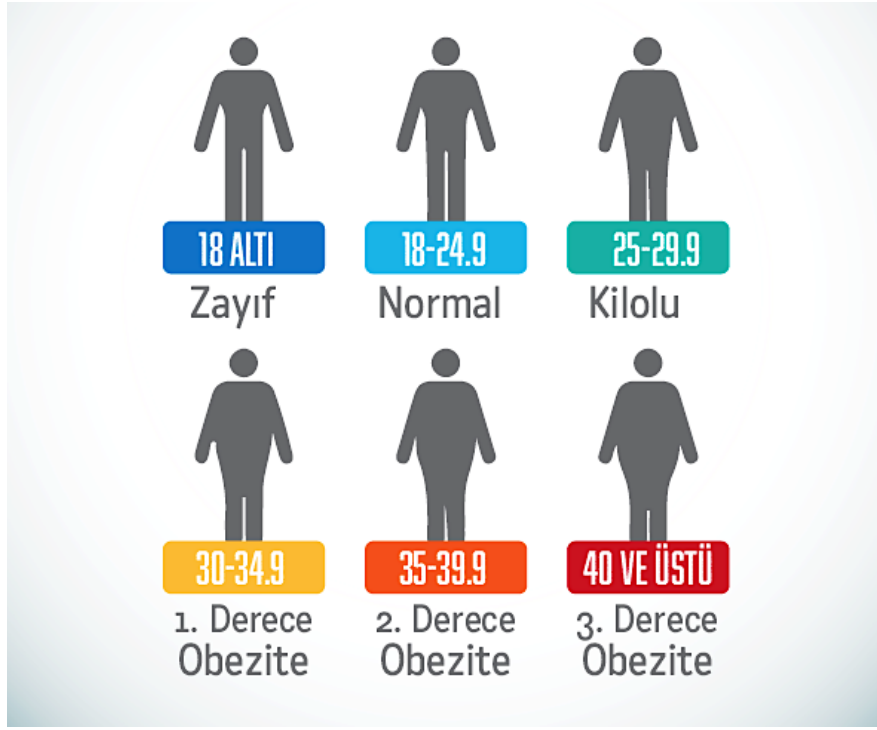
Görsele <https://www.muratturfan.com/obezite-obezite-ameliyati-ve-kalp-sagligi> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Obezite Nedir?



- Obezite, çağımızda sık rastlanan, mortalitesi ve morbiditesi yüksek olan hastalıklardandır.
- Dünya Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırması esas alınarak obeziteyi belirlemek için yaygın olarak vücut kitle indeksi (VKİ) kullanılmaktadır.
- VKİ vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilir ($VKİ = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy (m}^2\text{)}$). Vücut kitle indeksine göre obezite tanımlamaları: $VKİ < 18,5$ düşük kilolu, $18,5 \leq VKİ < 24,9$ normal kilolu, $25,0 < VKİ < 29,9$ fazla kilolu, $30,0 < VKİ$ obez ve $40,0 < VKİ$ morbid obez şeklindedir

<http://turkishfamilyphysician.com/makaleler/arastirma/aile-hekimligi-poliklinigine-basvuran-hastalarda-obezite-metabolik-sendrom-degerlendirmesi/>
adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.



Görsele <https://gmag.com.tr/vucut-kitle-indeksi/> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.



Projenin çıkış noktası

- Birey için gerekli öğünlerin en önemlisi kahvaltıdır. Yeni güne enerjik başlamada, günü verimli sürdürmede ve gün içinde bir şeyleri yapmaya istekli olmada sabah yapılan kahvaltının önemi büyüktür.
- Günümüz çalışma koşulları, zaman kısıtlılığı ve ekonomik faktörler bireyleri glisemik indeksi yüksek besinlerle dengesiz beslenmeye yönlendirmektedir.

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/glycaemic-index-and-insulinaemic-index-of-commercially-available-breakfast-and-snack-foods-in-an-asian-population/SAFF9E50ABF78E226C19676CCEB7A62> adresinden 7 Ocak 2022 tarihinde erişildi.



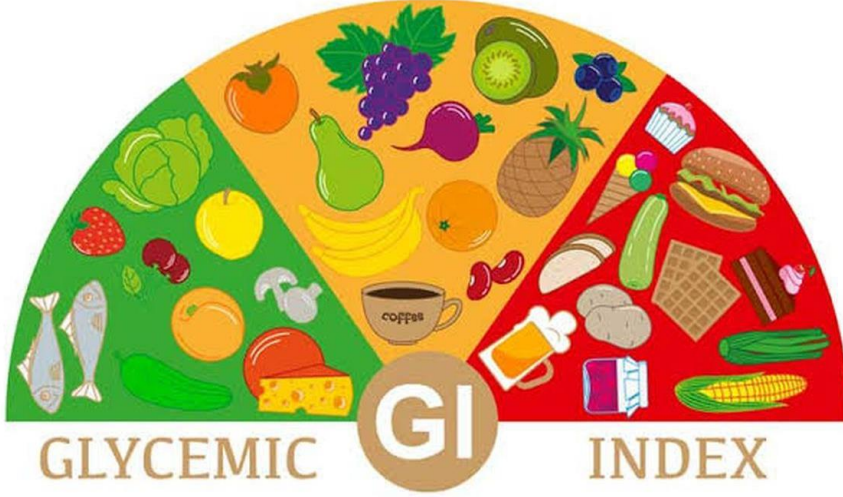
- Düşük glisemik indeksli (GI) bir kahvaltının gün boyunca kan şekeri düzeylerini düşürdüğü gösterilmiştir.
- Kahvaltıda karbonhidratları kısıtlamak, postprandiyal hiperglisemiye 24 saat maruz kalmayı azaltmak ve glisemik değişkenliği iyileştirmek için yeterlidir.

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/glycaemic-index-and-insulinaemic-index-of-commercially-available-breakfast-and-snack-foods-in-an-asian-population/5AFF9E50ABF78E226C19676CCEB7A62> adresinden 7 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6499564/?report=reader#lpo=17.8571> adresinden 10 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Görsele <https://www.yenibirdiyet.com/tr/icerik/38/glisemik-indeks-glisemik-yuk> adresinden 10 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Glisemik İndeks Nedir ?



Glisemik indeks (GI), farklı gıdaların kan şekerini yükseltme eğrilerini standardize etmek için kullanılan bir terimdir.

- Glisemik indeks 0 ile 100 arasında bir skalaya sahiptir. Değer 100'e yaklaştıkça, o besinin kan şekerini o derece hızla yükseltebileceği anlamına gelir.
- Saf glukoz referans nokta olarak belirlenmiştir ve glisemik indeks 100 olarak kabul edilmiştir. Diğer gıdaların glisemik indeksleri aşağıya doğru sıralanır.

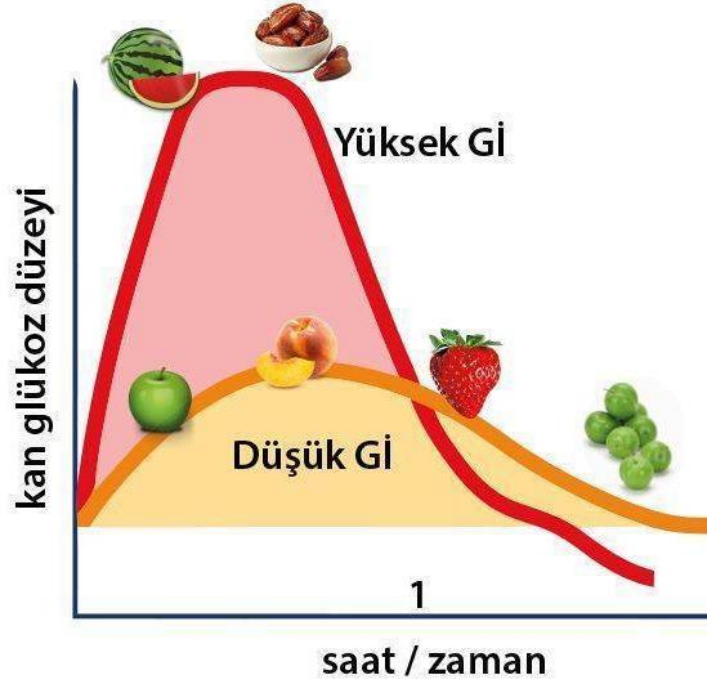
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/525230> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Görsele <http://www.selinacikgoz.com/glisemik-indeks-glisemik-yuk/> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.



Glisemik İndeksin Önemi

- Glisemik indeksi yüksek besinler **kan şekerini kısa sürede yükselttiği ve düşürdüğü için daha kısa sürede açlık hissetmeye neden olur**. Halbuki glisemik indeksi düşük besinler tokluk hissinin daha uzun sürmesini ve iştah kontrolünü etkilemektedir.



<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/525230> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Görsele <https://www.drozdogan.com/glisemik-indeks-diyeti-nedir-listesi-ve-tablosunda-bulunan-yiyecekler/> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Peki Bu Sorun Nasıl Çözülebilir ?



- Fitmatik adını verdiğimiz proje metro, izban durakları gibi kalabalık yerlere kalori ve içerikleri hesaplanarak oluşturulmuş sağlıklı besin alternatiflerini içeren otomatların koyulmasını içeriyor.

Görsellere <https://www.yeniisfikirleri.net/otomat-isi-yapmak/> ve <https://turkish.alibaba.com/product-detail/TCN-touch-screen-elevator-salad-vending-60839843646.html> adreslerinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Fitkart

- Projemizde ek olarak sedanter yaşamı azaltmaya yönelik Fitkart uygulaması ile adım sayısı bakiyeye dönüştürülerek Fitmatiklerde kullanılabilir.



Görsele <https://www.cepkolik.com/en-iyi-adimsayar-uygulamalari-344972/> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Proje Detayları

- Başlangıç olarak İzmir'de Halkapınar Metro,Konak Vapur İskelesi ve Bornova Metro durakları pilot bölge seçilecek.
- Fitmatiklerimiz bu bölgelere yerleştirilecek.Anlařma yapılacak üreticilerden ürünler tedarik edilecek ve personeller ürünlerin sirkülasyonunu ve makine bakımlarını sağlayacak.

Görsele <https://gezginsitesi.com/izmir-metro-saatleri-duraklari-izban-en-son-kacta/> adresinden 10 Ocak 2022 tarihinde erişildi.





Kısıtlılıklar



- Maddi olarak yüksek olması
- Tazeliğın korunmasındaki zorluk
- Plastik atıkların çok olma durumu
- Makinelere sorumlu personel gereksinimi

Görsele <https://kentstratejileri.com/tag/kisitlilik/> adresinden 10 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Maliyet



- Makine adet fiyat:4bin dolar
- Çalıştırılacak personel ücreti: ?
- Nakliye ve ürün tedarik maliyeti:?



Görsele <https://finans.mynet.com/haber/detay/h/hareketli-ortalama-maliyet-yontemi-nedir-hareketli-ortalama-maliyet-yontemi-nasil-hesaplanır/440442/> adresinden 10 Ocak 2022 tarihinde erişildi.



Faydaları

- Daha sağlıklı bir öğün yapmak
- Fiziksel aktiviteye teşvik ederek sedanter yaşamı azaltmak
- Ülkemizdeki obez insan sayısını azaltmak

Görsele <https://www.doktortakvimi.com/blog/saglikli-ve-dengeli-beslenmenin-yollari-nelerdir> adresinden 4 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Benzer
uygulamalar



Görsellere <https://www.tostmatik.com/> ve <https://twitter.com/sprinkles/status/1328374841657929732> adreslerinden 11 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

Kimlerle
çalışılmalı ?

İzmir Büyükşehir
Belediyesi

SHM'deki
Diyetisyenler



Görsele <https://kadinininsanhaklari.org/savunuculuk/uluslararasi-sozlesmeler-ve-mekanizmalar/surdurulebilir-kalkinma-hedefleri/> adresinden 11 Ocak 2022 tarihinde erişildi.

TEŞEKKÜRLER 😊

