

TÜRKİYE SAğLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ HAYAT PROGRAMI

Uzm. Dr. Sabahattin KOCADAę
EDREMİT, 2016

TÜRKİYE HALK SAğLIğI KURUMU

NELER DEęİŐTİ?



Sosyal değişim

- nüfus artışı,
- kentleşme
- çevre değişikliği
- ticaretin ve iletişimin küreselleşmesi



- **Bulaşıcı hastalıklara karşı başarılı sağlık savaşı**
 - İnsan ömrünün uzaması,
 - Tüm dünyada ve ülkemizde, kronik hastalıklar en önemli mortalite ve morbidite sebebi

Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH):

- 2008 yılında dünya çapında meydana gelen 57 milyon ölümden 36 milyonu yani yaklaşık üçte ikisi;
- kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, diyabet ve kronik akciğer hastalıklarını içeren bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanmıştır.

DSÖ Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporuna (2010) göre:

- Dünyada her yıl 2,8 milyon insan, fazla kilolu (obezite de dahil) olması nedeniyle hayatını kaybetmektedir.
- Fazla kilo ve obezite (şişmanlık); tansiyon, kolesterol, trigliserit ve insülin direnci üzerinde olumsuz metabolik etkilere yol açar.
- Koroner kalp hastalığı, iskemik felç ve tip 2 diyabet hastalığı gibi riskler; boya göre kilo ölçümü olan beden kitle indeksinin (BKİ) artmasıyla birlikte daha da yükselmektedir.

DSÖ Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporuna (2010) göre:

- Hareketsizlik yüzünden her yıl 3,2 milyon insan hayatını kaybetmektedir.
- Yeterince hareketli olmayan insanlar, tüm nedenlere bağlı ölümler açısından **%20-%30 daha yüksek risk** altındadır.

Dünya Kanser Araştırma Fonu:

- kanserlerin **%27-39'nun beslenme, fizik aktivite ve vücut kompozisyonunun geliştirilmesi ile önlenebileceğini tahmin etmektedir.**
- *(Policy and action for cancer prevention. Food, nutrition, and physical activity: a global perspective. Washington, DC, World cancer research fund/american institute for cancer research, 2009).*

BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR İÇİN DAVRANIŞSAL RİSK FAKTÖRLERİ

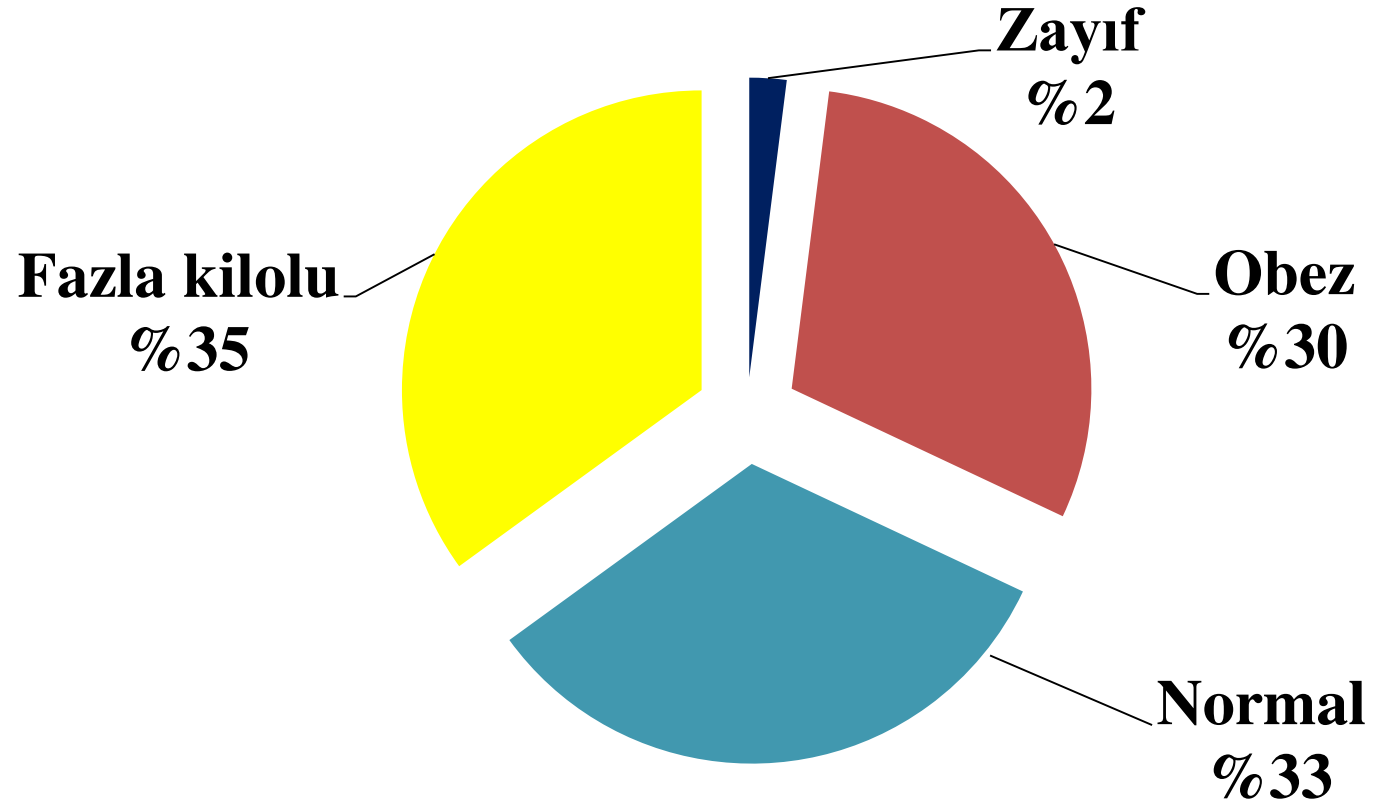
- **Sağlıksız beslenme**
- **Yetersiz Fizik Aktivite (Hareketsizlik)**
- Tütün kullanımı,
- Alkolün zararlı kullanımı



Kaynak: DSÖ, 2010, Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporu

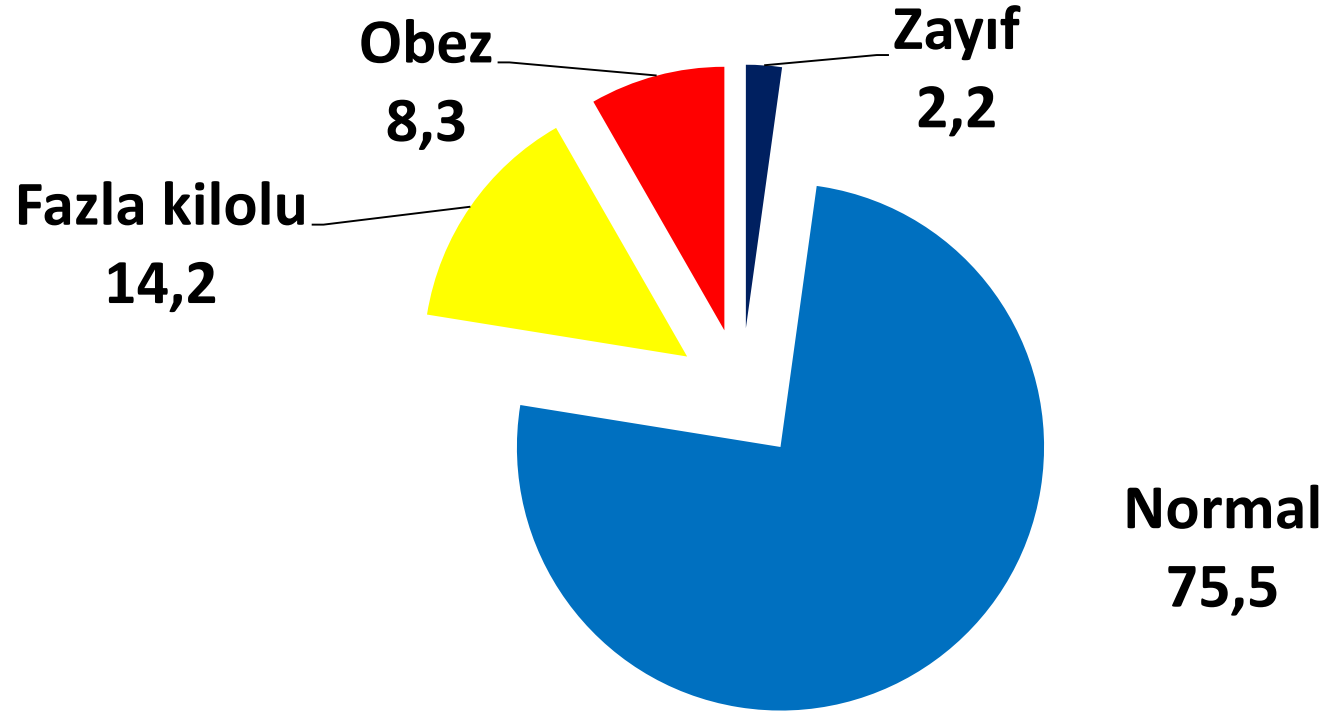
ARAŞTIRMALAR

- 19 Yaş ve Üzeri Bireylerde Vücut Kitle İndeksinin Dağılımı, (%)



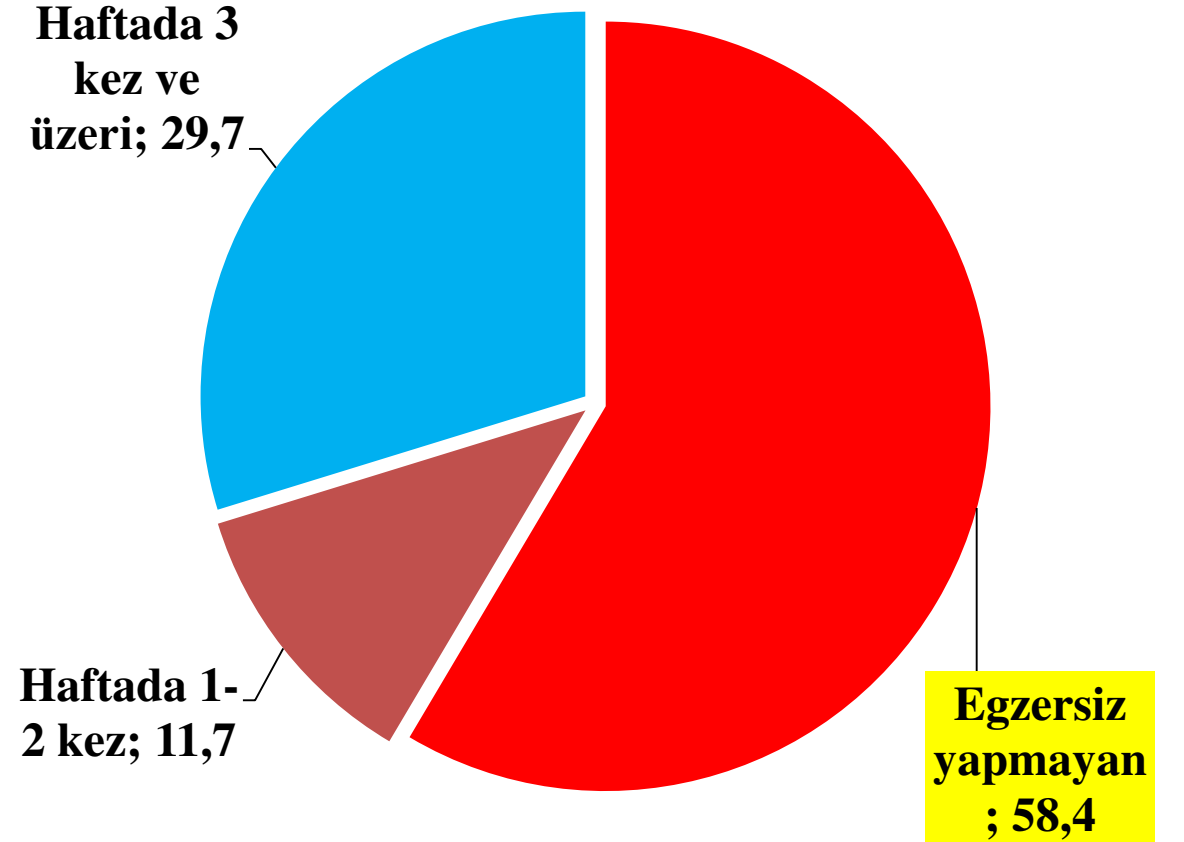
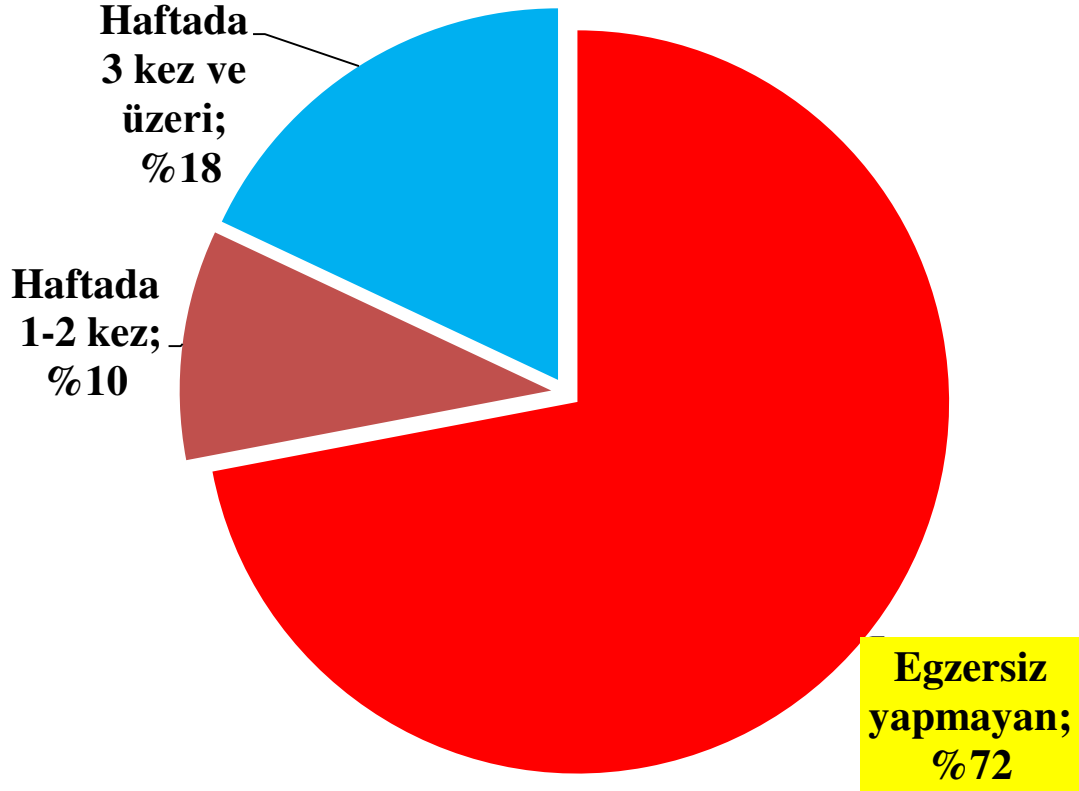
ARAŞTIRMALAR

- 7-8 Yaş Çocuklarda Vücut Kitle İndeksinin Dağılımı, (%)



ARAŞTIRMALAR

12 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivite Yapma Durumu, 6-11 Yaş Bireylerde Fiziksel Aktivite Yapma Durumu, (%)
(%)



Onuncu Kalkınma Planı 2014-2018



1.21. SAğLIKLI YAŞAM VE HAREKETLİLİK PROGRAMI

Bu programla sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam, tütün kullanımı, alkol ve madde bağımlılığıyla mücadele ile gıda güvenilirliğinin, koruyucu sağlık hizmetlerinin ve ruh sağlığının geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Program Bileşenleri

1. Bileşen: Gıda Güvenilirliğinin Artırılması
- 2. Bileşen: Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Düzeyinin Artırılması**
3. Bileşen: Tütün Kullanımı ile Alkol ve Madde Bağımlılığının Azaltılması
4. Bileşen: Kanser, Kalp ve Damar ve Diyabet gibi Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Görülme Sıklığının ve Risk Faktörlerinin Azaltılması
5. Bileşen: Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Geliştirilmesi
- 6. Bileşen: Spor Yapma Alışkanlığının ve Hareketliliğin Teşviki**

Genel Koordinatör: Sağlık Bakanlığı



Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014) 29.09.2010 tarihli resmi gazetede yayınlanarak Başbakanlık genelgesi olarak hazırlanmış ve uygulanmaktadır. Program tüm kamu kurum ve kuruluşlarının görüşleri ile (2014-2017) revize edilerek güncellenmiştir.



Programın kapsamı :

- ❖ Türkiye Obezite ile Mücadele ve Kontrol Programı Yönetiminin Oluşturulması ve Politika Geliştirilmesi
- ❖ Obezitenin Önlenmesine Yönelik Çalışmalar
- ❖ Sağlık Kuruluşlarında Obezitenin Teşhisi ve Tedavisine Yönelik Önlemler
- ❖ İzleme ve Değerlendirme

Çalışmalarımızdan bazı örnekler

- **Obeziteyle mücadele için medya kampanyaları yürütüyoruz.**
- Program uygulamaları kapsamında Sn. Bakanımız 2014 yılını “**Sağlıklı Yaşam ve Hareket Yılı**” olarak ilan etmiştir, bu kapsamda Halk Sağlığı Müdürlüklerimiz koordinasyonunda her ayın son Pazar günü belirlenen hedef gruplarla yürüyüşler düzenlenmektedir.




Eğitim ve Rehberler Geliřtirme


- Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberini hazırladık.
- Türkiye Beslenme Rehberini (TÜBER) hazırladık.
- Aile Hekimleri İçin Obezite Klinik Tanı Tedavi Rehberi güncellendi, son düzeltmelerden sonra basımına geçilecek.

Danışmanlık Rehberleri

www.diyabet.gov.tr - www.beslenme.gov.tr



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu



Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran Obezite ve Diyabetli Bireyler İçin Kontrol Listeleri Danışmanlık Kılavuzu

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.

www.beslenme.gov.tr

SORGULAYINIZ

Son 7 günde orta şiddetli aktivite 30 dakika veya daha fazla süre ile HAFTADA EN AZ 5 GÜN egzersiz/spor yaptınız mı?	Orta şiddetli aktivite hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi, dans etmek, yavaş tempoda bisiklet sürmek
Son 7 günde şiddetli fiziksel aktivite 20 dakika veya daha fazla süre ile HAFTADA EN AZ 3 GÜN egzersiz/spor yaptınız mı?	Şiddetli aktivite tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik, hızlı tempoda bisiklet sürmek

YETERLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

YETERSİZ FİZİKSEL AKTİVİTE

Bu kontrol listesini, birey Aile Hekimi ile görüşmeden önce kullanınız ve Aile Hekimine yönlendiriniz.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu



SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN BESLENME ve FİZİKSEL AKTİVİTE KONTROL LİSTESİ



www.beslenme.gov.tr

BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ)

Adı :

Soyadı :

Boy uzunluğu (m) :

Vücut ağırlığı (kg) :

Beden Kitle İndeksi (BKİ, kg/m²) :

BKİ: $\frac{\text{ağırlık (kg)}}{\text{boy (m)} \times \text{boy (m)}}$

ZAYIF	< 18,50
NORMAL	18,50 - 24,99
FAZLA KİLOLU	25,00 - 29,99
ŞIŞMAN	30,00 - 39,99
ÇOK ŞIŞMAN	≥ 40,00

www.beslenme.gov.tr

BEL ÇEVRESİ

Bel çevresi (cm) :

Erkek için 102 cm ve üzeri, kadın için 88 cm ve üzeri olması diyabet ve kalp damar hastalıkları açısından yüksek riskli kabul edilmektedir.

	ERKEK	KADIN
NORMAL	< 94	< 80
RİSKLİ	94 - 101,9	80 - 87,9
YÜKSEK RİSKLİ	≥ 102	≥ 88

Bireyin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresi bilgilerini kayıt sistemine girmeyi

UNUTMAYINIZ!...

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

- Öğün sayısı?
- İşlenmiş besin ve fast food tüketiminiz var mı?
 EVET BAZEN HAYIR
- Yüksek karbonhidrat ve yağ içeren besin tüketimi (pasta, kek, börek vb.) alışkanlığınız var mı?
 EVET BAZEN HAYIR
- Yemek pişirme yönteminiz yağda kızartma ve kavurma gibi yöntemler midir?
 EVET BAZEN HAYIR
- Alkollü ve alkolsüz hazır içecek tüketiyor musunuz?
 EVET BAZEN HAYIR
- Günlük su tüketiminiz yaklaşık kaç su bardağıdır?

www.beslenme.gov.tr

Danışmanlık Rehberleri



FİZİKSEL AKTİVİTE AÇISINDAN KARDİYOVASKÜLER RİSK DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

	EVET	HAYIR
Bilinen kardiyovasküler bir hastalığınız var mı?		
Kontrol edilemeyen hipertansiyonunuz var mı? (Obez hastalarda küçük manşon ile kan basıncının olduğundan daha yüksek ölçüleceği unutulmamalıdır!)		
Efor sırasında ortaya çıkan göğüs ağrısı, baş dönmesi, baygınlık hissi yakınmalarınız var mı?		
Kronik akciğer hastalığınız var mı?		
Diyabetik bir hastada kan şekeri kontrolsüz mü (HbA1c >7) ve/veya diyabete alt komplikasyon (nefropati, retinopati, nöropati) var mı?		
Egzersiz yapmasına engel olabilecek kas iskelet sistemi hastalığı var mı?		
Efor ile başlayan ve istirahatte geçen kramp tarzında bacak ağrısı (kladikasyo) var mı?		
Birinci derece akrabaları arasında erkeklerde 55, kadınlarda 65 yaşın altında ani ölüm veya ciddi koroner arter hastalığı öyküsü olan var mı? -Sedanter bir yaşam süren ve orta / ağır derecede egzersiz planladığınız bir hasta: <ul style="list-style-type: none">Erkek ve 45 yaş üzerinde mi?Kadın ve 55 yaş üzerinde mi?Diyabetik ve 35 yaş üzerinde mi? (kadın veya erkek)		
Fizik muayenede: <ul style="list-style-type: none">Kalpde üfürüm var mı?Karotit üzerinde sufl / pertlerlik damar nabızlarında zayıflık var mı?Bacak ve / veya ayak bölgesinde ödem var mı?İstirahat EKG'sinde anormallik olan (ST segmenti, T dalga değişiklikleri, dal blokları, geçirilmiş miyokard infarktüsü bulguları, aritmi) var mı?		

Fizik muayenede, yukarıdaki sorulardan bir veya daha fazlasının cevabı evet ise, hastanızı 2. basamak sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.



OBEZİTE DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ

BKİ 30'DAN BÜYÜK VEYA BEL ÇEVRESİ YÜKSEK RİSKLİ İSE



SEVK KRİTERLERİ

- Yüksek risk grubunda olan bireyler (Kardiyovasküler hastalıklar; koroner arter hastalığı, kalp yetmezliği, periferik damar hastalığı, serebrovasküler hastalıklar, Tip 2 DM, Uyku apnesi)
- Hastalıklara ve genetik sendromlara bağlı olduğu düşünülen bireyler
- Multiple risk faktörü taşıyan bireyler
- Morbid obez bireyler



Sevk kriterleri bulunan bireyler ileri değerlendirme ve tedavi için aile hekimi tarafından 2. basamak sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.

- Beslenme programını düzenlemek üzere diyetisyene yönlendiriniz.
- Yürüyüş reçetesi veriniz.
- Yaşam biçimi değişikliklerinin değerlendirilmesi için 1. ayda kontrole gelmesi önerilir. İlk yıl 3 ayda bir, sonraki yıllarda 6 ayda bir takiplerini yapınız.

Danışmanlık Rehberleri



TC Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halkı Sağlığı
Kurumu



Yürüyüş Reçetesi

www.beslenme.gov.tr




TC Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halkı Sağlığı
Kurumu




Örnek Yürüyüş Programı

Yürüyüş programı her hafta 5'er dakika arttırılmalıdır.

	ISINMA	TEMPOLU YÜRÜYÜŞ	SOGUMA	TOPLAM ZAMAN
1.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 5 dakika	Yavaş 5 dakika	15 dakika
2.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 8 dakika	Yavaş 5 dakika	18 dakika
3.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 11 dakika	Yavaş 5 dakika	21 dakika
4.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 14 dakika	Yavaş 5 dakika	24 dakika
5.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 17 dakika	Yavaş 5 dakika	27 dakika
6.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 20 dakika	Yavaş 5 dakika	30 dakika
7.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 23 dakika	Yavaş 5 dakika	33 dakika
8.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 26 dakika	Yavaş 5 dakika	36 dakika
9.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 30 dakika	Yavaş 5 dakika	40 dakika
10.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 35 dakika	Yavaş 5 dakika	45 dakika
11.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 40 dakika	Yavaş 5 dakika	50 dakika
12.Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 50 dakika	Yavaş 5 dakika	60 dakika



TC Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halkı Sağlığı
Kurumu



SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde ve uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız. Tuz kullanacaksanız iyotlu tuzu tercih ediniz.
- Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.
- Sağlıklı ağırlığa erişmek ve ağırlık kontrolü için hekiminize ve diyetisyeninize danışınız.



- DSÖ işbirliğinde **Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi**
- «çocuk-yetişkin yaşlı-engelli» olmak üzere dört farklı gruba yönelik hazırlanmıştır.



- **Türkiye Beslenme Rehberini** güncelledik.
- Lansman ve basımı yapılacak.



RTÜK İLE İŞBİRLİĞİ

- RTÜK mevzuatında yer alan «**Genel Beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıdaların çocuk programlarının başında ve sonunda veya bu programların içinde yapılamaz.**»
- Hükmü gereği bu gıdalar ile ilgili liste hazırlanmış olup RTÜK'e iletilmiştir.

Fiziksel Aktivitenin Teşviki Projesi 2015-2018:

- 2015 yılı içerisinde okullarda 5-6-7. sınıflara ve üniversitelere bisiklet desteği sağlanmıştır(yaklaşık 40.000 adet).
- 2016 yılı içerisinde yaklaşık 100.000 adet, 150.000 ve 10.000 adet olmak üzere ihale gerçekleştirilmiştir.



Fiziksel Aktivitenin Teşviki Projesi 2015-2018:

- 100.000 adet bisikletten 50.000 adedin dağıtımı Nisan ayında tamamlanmış olup kalan 50.000 adet bisikletin dağıtımı da Haziran ayında tamamlanacaktır.
- Haziran ayı itibariyle okullar, üniversiteler, belediyeler, STK'lar ve diğer kurumlar da dahil olmak üzere dağıtımlar devam edecektir.

Çalışmalarımızdan bazı örnekler

- Obezitenin önlenmesi, takibi ve tedavisi kapsamında Aile Hekimlerine yardımcı olmak üzere “**Obezite ile Mücadele El Kitabı**” hazırlanmış olup aile hekimlerine dağıtılmıştır.





- Aile hekimine başvuran bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi amacıyla **2 milyon adet pedometre alımı gerçekleştirilmiş, aile hekimleri tarafından uygun görülen vatandaşlarımıza dağıtılmıştır.**
- Toplum Sağlığı Merkezlerinde **Sağlıklı Beslenme ve Obezite Danışma Birimlerini** açtık.
- Sağlıklı Yaşam Merkezleri açıldı (16 adet).
- 2014 yılında 118.000 vatandaşımıza danışmanlık hizmeti verilmiştir.
- 2015 yılında 190.000 vatandaşımıza danışmanlık ve eğitim hizmetleri verilmiştir.

Çalışmalarımızdan bazı örnekler

- 81 ilde, il eğitici ekiplerimizi oluşturmak için 2 turlu olarak sağlık çalışanlarımıza (doktor, diyetisyen, hemşire) OBEZİTE İLE MÜCADELE EĞİTİCİ EĞİTİMİ'ni (eğitim becerileri, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve obezite) verdik.
- 81 ilden 360 sağlık çalışanı
- 2015 yılında halk eğitimlerinde 3.000.000 kişiye eğitim yolu ile ulaştık.



Çalışmalarımızdan bazı örnekler

- Obez vatandaşlarımızın acil ya da tedavi amacı ile nakilleri için 91 adet obez ve yoğun bakım ambulansı alımını gerçekleştirdik.



Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı işbirliğinde yürütülen çalışmalar:

- Etiketlerde gönüllülük esasına göre Günlük Karşılama Miktarları ARALIK 2012DEN BERİ siyah beyaz uygulanıyor.



- **Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı işbirliğinde yürütülen çalışmalar:**
 - Ekmekte tuzun azaltılması(1.5 gr /100 gr kuru maddede)
 - Salçada tuzun azaltılması
 - Kırmızı pul biberde tuzun azaltılması
 - Zeytin ve peynirde tuz azaltılması için Tebliğ çalışmaları
 - Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliğinde(2013/48) Etiketleme bölümünde Tebliğ kapsamındaki ürünlerin (tuz paketlerinin) etiketi üzerinde “tuzu azaltın, sağlığınızı koruyun” mesajının yer alması

Milli Eğitim Bakanlığı işbirliğinde yürütölen alışmalar:

- Okul kantinlerinde şekerli ve tuzlu diğer gıdaları da kapsayacak şekilde revize edilen **Kantin Genelgesi yayımlandı, 2016-2017 yılında yürürlüğe girecek.**
- řu anda 2209 olan Beslenme Dostu Okul Sayısının Artırılması için MEB ile işbirliği yapıyoruz.

•Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları hazırlandı.

Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları'nın temel amacı; öğrencilerin sağlıklı yiyecek/içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmaktır.





TC Sağlık Bakanlığı

OKULLARDA YIYECEK VE İÇECEK STANDARTLARI



Sağlıklı beslen
Sağlık için hareket et

ÖNERİLENLER

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin besin değeri yüksektir. Okullarda her gün bulundurulması önerilir.

- Meyveler, çiğ tüketilebilen sebzeler (mevsimine uygun olarak), salatalar (zeytinyağı ve limon eklenebilir)
- Kuru meyveler (30 g, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız - incir, kayısı, üzüm vb.)
- Kuruyemişler (30 g, ambalajlı, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz - ceviz, fındık vb.)
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Doğal mineral su
- İçme sütü (UHT/Pastörize süt)
- Yoğurt (100-150 g, paketlenmiş)
- Ayran (200 mL, paketlenmiş)
- Peynir (pastörize)
- Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu, %100 meyve ve sebze suyu (şeker ilavesiz olmalı, 250 mL'den büyük olmamalıdır)
- Günlük haşlanmış yumurta
- Çeşnili ekmekler (çeşnisi: sert kabuklu meyveler, kurutulmuş meyveler, yağlı tohumlar, baharat olan ekmekler)
- Tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmeği, karışık tahıllı ekmeği vb. ürünlerden yapılan aşağıdakileri içeren yağ eklenmemiş sandviçler;
 - Yumurta veya peynir
 - Turşu hariç taze domates, havuç, marul, biber vb. sebzeler
- Şekersiz sakızlar, tatlandırıcılı sakızlar



DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler besin değeri düşük içerir, ancak aynı zamanda yüksek miktarda enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerir. Parçalanmış küçük paketler, etiketleri dikkatli okunmalı ve tüketim sınırları dikkatle alınmalıdır.

- Kahvaltılık gevrekler (şeker eklenmiş ve düşük lifli)
- Unlu mamüller (simit, poğaç, tost vb.), krema, çikolata, jöle içermeyen ev veya pastane yapımı tatlı / tuzlu kurabiye, kek (muffin vb.) vb. yiyecekler,
- Yağsız işlenmiş etler, et ürünleri
- Makarnalar, fırında pişmiş patates ürünleri (elma dilim patates vb.), soslar, mayonez
- Sadece işlemlerde bulundurulacak en fazla 375 mL çay ve kahve tarzı içecekler
- Dondurma, sütü buz, bitkisel yağlı sütü buz, sütü tatlılarda ürünün enerjisi ≤150 kkal ve doymuş yağ ≤ 3 g'ı aşmamalıdır.
- Yenilebilir buzlu ürünler %99'dan fazla meyve suyu içermeli, şeker eklenmemiş ve miktarı 125 mL'den az olmalıdır.
- Ezilmiş/kırılmış buzlu içecekler %99'dan fazla meyve suyu içermeli, şeker eklenmemiş ve miktarı 200 mL'den az olmalıdır.



Aşağıdaki kriterleri sağlayan ambalajlı gıda (kek, bisküvi, krakerler, sütü tatlı, çeşnili/aromalı yoğurtlar vb.) ve içecekler (çeşnili/aromalı sütler, meyve suyu vb.):

- Ürünün toplam enerji içeriği ≤ 200 kkal'i aşmamalıdır.
- Ürünün yağdan gelen enerjisi toplam enerjisinin % 35'ini aşmamalıdır.
- Ürünün doymuş yağdan gelen enerjisi, toplam enerjisinin % 10'unu aşmamalıdır.
- Doğal ve eklenmiş şekerden gelen enerji, toplam enerjisinin % 35'ini aşmamalıdır.
- Ürünün sodyum içeriği ≤ 200 mg'ı aşmamalıdır.
- Üretiminde şeker kullanılan, çeşnili ve/veya aroma verici içeren içme sütlerinde eklenmiş şeker ≤ 5 g/100 mL ve toplam şeker (doğal süt şekeri ve eklenmiş şeker) ≤ 9,5 g/100 mL olmalıdır.
- Üretiminde şeker kullanılan çeşnili ve/veya aroma verici içeren yoğurtlarda toplam şeker miktarı ≤ 12,5 g/100 g olmalıdır.



ÖNERİLMİYENLER

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin enerji, doymuş yağ, şeker, tuz (sodyum) içerikleri yüksek ve besin değerleri çok düşüktür. Okullarda bulundurulması önerilmez.

- Enerji içecekleri, gazlı içecekler, aromalı içecekler (soğuk çay-ice tea), kolalı içecekler, aromalı doğal mineral içecek, aromalı şurup, aromalı içecek tozu, aromalı su, meyveli içecek, meyveli içecek tozu, meyveli doğal mineral içecek, yapay soda, meyveli şurup, sporcu içecekleri, sporcu suları, meyve nektarı, meyve suyu konsantresi
- Kızartmalar, çipsler(patates, mısır, şekillendirilmiş vb.), gevrek çerezler
- Tüm çikolata türleri (ayrı satılan veya ürünlere eklenmiş, damla çikolata, sürülebilir çikolata ve çikolata kaplanmış olanlar dâhil), gofretler (sade, dolgu, kaplamalı vb.)
- Tüm şeker ve şekerleme türleri (jöle şekerleme, sert şekerlemeler, yumuşak şeker, dolgu-dolguşuz, kaplamalı, draje, tüm lollipoplar vb.)
- Eklenmiş kafein, guarana* vb. içeren ürünler
- Kremalı, çikolata dolgu, jöleli, kekler ve pastalar (yaş pastalar, ekler, kruvasan, donut, parfe, mozaik pasta, muffin, cupcake vb.)
- Hamurlu, şerbetli tatlılar (kuru baklava dahil)
- Tatlandırıcı içeren yiyecek ve içecekler
- Krema, Hindistan cevizi sütü ve kreması
- Çay ve kahve tarzı içecekler (liseler hariç)

*Guarana: Kafein içeriği yüksek bir bitki.





Okullarda kuru üzüm dağıtım programı uygulandı

Çocuklara ara öğün alışkanlığı kazandırmak ve ara öğünde doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirme Program'ın amaçları arasındadır.





Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Ulusal Süt Konseyi ve Bakanlığımız işbirliği ile ilköğretim okullarında “*Okul Sütü Programı*”nı uyguluyoruz.



FİZİKSEL AKTİVİTE UYGUNLUK KARNESİ

- MEB ile işbirliğinde “**Fiziksel Aktivite Karnesi**” geliştirilmiştir.
- Fiziksel Aktivite Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında ve sonunda olmak üzere yılda 2 kez verilecek olup uygulamada mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecektir.
- Fiziksel Aktivite Karnesi ana karnedeki beden eğitimi ve spor ders notunu etkilemeyecek ve çocuklara ait bilgiler gizli tutulup her çocuğun kendi ailesiyle paylaşılacaktır.
- e-okul veri tabanından velilerin diğer karne notlarına erişimleri gibi fiziksel uygunluk karnesine de ulaşımları sağlanacaktır.

FİZİKSEL AKTİVİTE UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı :
Doğum Tarihi :gün.....ay.....yıl
Cinsiyet :

SAĞLIKLI FİZİKSEL UYGUNLUK ALANI (SFUA) DEĞERLERİ		Vücut Kompozisyonu			Kas Dayanıklılığı		Esneklik	
		Vücut Ağırlığı (kg)	Boy Uzunluğu (cm)	Z-Skoru	Şınav	Mekik	Otur-Uzan Testi	
							Sağ	Sol
TEST DÖNEMİ	15 EYLÜL 15 EKİM							
	15 NİSAN 15 MAYIS							

KIZ

Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi(cm)
10	≥12	≥7	23
11	≥15	≥7	25,5
12	≥18	≥7	25,5
13	≥18	≥7	25,5
14	≥18	≥7	25,5
15	≥18	≥7	30,5
16	≥18	≥7	30,5
17	≥18	≥7	30,5
>17	≥18	≥7	30,5

ERKEK

Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi (cm)
10	≥12	≥7	20,5
11	≥15	≥8	20,5
12	≥18	≥10	20,5
13	≥21	≥12	20,5
14	≥24	≥14	20,5
15	≥24	≥16	20,5
16	≥24	≥18	20,5
17	≥24	≥18	20,5
>17	≥24	≥18	20,5

BEDEN KÜTLE İNDEKSİ Z SKORU

Z SKORU	BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)
> + 3 SD	ŞİŞMAN
≥+2 SD	
>+ 1 SD	KİLOLU
MEDIAN	NORMAL
< - 1 SD	
≤ - 2 SD	ZAYIF
< - 3 SD	CİDDİ ZAYIF

- **Bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde;**

- **eğitim ve bireysel sorumluluk** önemli bileşenler olmakla birlikte tek başına yeterli değildir.
- Bireylerin tercihlerinden ziyade **çevresel ve toplumsal normlara dayalı ilave müdahalelere** ihtiyaç duyulmaktadır.
- **porsiyonların küçültülmesi,**
- **pazarlama uygulamalarının değiştirilmesi** ve
- fiziksel aktivitenin kolaylaştırılması için **kentsel çevre ve eğitim alanlarının yeniden yapılandırılması** bu müdahalelerdendir.

Sağlık Sorunlarına Koruyucu Yaklaşım

Dört düzeyde korunma mümkündür.

- 1-** Primordial (Temel) Korunma
- 2-** Birincil Korunma
- 3-** İkincil Korunma
- 4-** Üçüncül Korunma

Temel Korunma

➤ Risk faktörleri ortaya çıkmadan onların oluşmasını önlemek amaçlanır.

1.sosyo-ekonomik düzeyin geliştirilmesi,

*2.çevreye yönelik standartlar geliştirilmesi, çeşitli yasaklar,
teşvikler*

Birincil Korunma

- Risk faktörleri mevcut iken hastalığın oluşmasını ve derecesini azaltmak amaçlanır.
- Obez kişilerde koroner arter hastalığı veya diabet gelişimini engellemek için diyet ve egzersiz önerilmesi, bağışıklama, AP hizmetleri.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi Sağlık Bakanlığının temel görevidir,

- **ANCAK;**
 - **Tüm Politikalarda Sağlık**
 - **Sağlığa yatırım**
 - **Sektörlerarası İşbirliği**



BAKANLIKLAR

**TÜRKİYE
HALK SAĞLIĞI
KURUMU**

ÜNİVERSİTELER

HALKIN SAĞLIĞI

ÖZEL SEKTÖR

YEREL YÖNETİMLER

**SİVİL
TOPLUM
ÖRGÜTLERİ**