

# bülten 19

Ocak 2020



 / Pinar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pinar Enstitüsü

# İÇİNDEKİLER

- 1** MARKETTEN MUTFAĞA  
SORUMLULUĞUMUZ

---

- 2** ÖZEL BESLENME İHTİYAÇLARI

---

- 3** DOĞAL İLAÇ: ZENCEFİL

---

- 4** GIDA, TARIM VE KIRSAL KALKINMANIN  
SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİNDE GENÇLERİN ÖNEMİ

---

- 5** ENSTİTÜDEN HABERLER
  - 5.1** Eğlenerек Hareket Edelim Sağlıklı  
Beslenelim yeni illerde devam ediyor!
  - 5.2** Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde  
Projesi “Etki Şampiyonları” Programında!
  - 5.3** Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi  
“I. Uluslararası Türk Dünyası Tarım ve Gıda  
Sempozyumu”nda!



1

## MARKETTEN MUTFAĞA SORUMLULUĞUMUZ : Gıdaları Nasıl Saklamalıyız?

**Besin ögelerinden, doğru saklama ve pişirme tekniklerine kadar uzanan geniş bir alan olan sağlıklı beslenme, doğru gıda seçimi ile başlar. Bir başka deyişle, yeterli ve dengeli beslenmek için tüm besin ögelerini içeren gıdaların tüketilmesi esasına dayanan sağlıklı beslenme, sofrada değil markette başlar.**

Sağlıklı beslenme, sadece gıda ürününün bileşenleri ve besin değerlerine dayanan bir gıda seçimi ile sağlanamaz. Marketlerde uygun depolama ve saklama koşullarında muhafaza edilen, korunmasında sıcaklık değerine dikkat edilen, gruplarına göre dizilen ve ambalajı zarar görmemiş gıdaların tercih edilmesi; mutfağa giren gıda ürünlerinin fiziksel ya da biyolojik bozulmalardan korunmuş olmasına yardımcı olur. Hangi gıdanın ne kadar tüketileceği kadar, o gıda ürününün hangi şartlarda depolandığı, muhafaza edildiği de sağlık etkileri doğurur.

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 girer. Gıda zincirinin önemli bir halkasını oluşturan bu süreçler, besin kalitesinde ve besin değerlerinin korunmasında sahip olduğu önem nedeni ile sürekli denetim ve kontrol altında tutulur. Ancak bu kontroller tüketici sorumluluğunu azaltmamaktadır.

Alışveriş esnasında ürünlerin hangi sıra ile alınacağı, et ürünleri, çiğ sebze ve meyvelerin ne şekilde alışveriş sepetine konulacağı, temizlik ürünlerinin gıda ürünlerinden nasıl ayrılacağı konularında tüketicinin bilinçli davranması ve gıda ürünlerini bulaşanlardan koruması gerekir.

Dondurulmuş gıdalar gibi ürünlerin alışverişin başında alınarak tüm alışveriş boyunca ortam sıcaklığında tutulması, kimyasal içeren temizlik ürünlerinin gıda ürünlerine temas etmesi, ambalajı zarar görmüş gıda ürünlerinin tercih edilmesi ya da son tüketim tarihi geçmiş ürünlerin satın alınması üreticiyi ya da ürünün satışına aracılık eden marketi değil tüketiciyi sorumlu kılar. Bu nedenle uygun gıda seçimine yönelik bir alışveriş listesinin hazırlanması ve ürünlerin özelliklerine göre sırayla satın alınarak uygun şekilde alışveriş sepetine yerleştirilmesi, sağlıklı beslenme yönünde atılacak önemli bir adımdır.





Sağlıklı beslenmede gıda seçimi ve satın alma kadar, gıdanın temizlenmesine, hazırlanmasına ve pişirilmesine de dikkat edilmelidir. Ambalajlı ürünlerin dışında kalan ürünler meyve, sebze gibi üzerlerindeki bulaşanlardan arındırılmalı ve daha sonra kullanılmalıdır. Hemen tüketilmeyecek olanlar ise bozulma ve çürümelere karşı uygun sıcaklık şartlarında muhafaza edilmelidir. Ambalajlı ürünler ise açıldıktan sonra buzdolabında tutulmalı ve kısa sürede tüketilmelidir.

Gıdanın hazırlanması ve pişirilmesinde de gıda ürününün özellikleri göz önünde bulundurulmalı, pişirme önerilerine uygun hareket edilmelidir.

Besin değerini kaybetmemiş ve yüksek kalitede gıda tüketmek için, satın alma, saklama, hazırlama ve pişirme süreçlerinin tamamında beslenme ilkelerine dikkat edilmeli ve özen gösterilmelidir. Aksi takdirde gıdalardan alınmak istenen sağlık faydası yerini, sağlığı bozucu etkilere bırakabilir.

**Gıdayı Eve Getirirken Soğuk Muhafaza:** Eğer yolunuz bir saatten fazla ise soğuk gıdalar 10°C'a dek ısınabilir. Bu nedenle alışverişe gelirken özellikle yaz aylarında arabanızın bagajına içinde buz olan bir soğutucu koymayı ihmal etmeyin. Markette alışverişinizin en son bölümünde soğuk muhafaza gerektiren ürünleri alın ve en kısa sürede evinize getirerek buzdolabınıza yerleştirin.

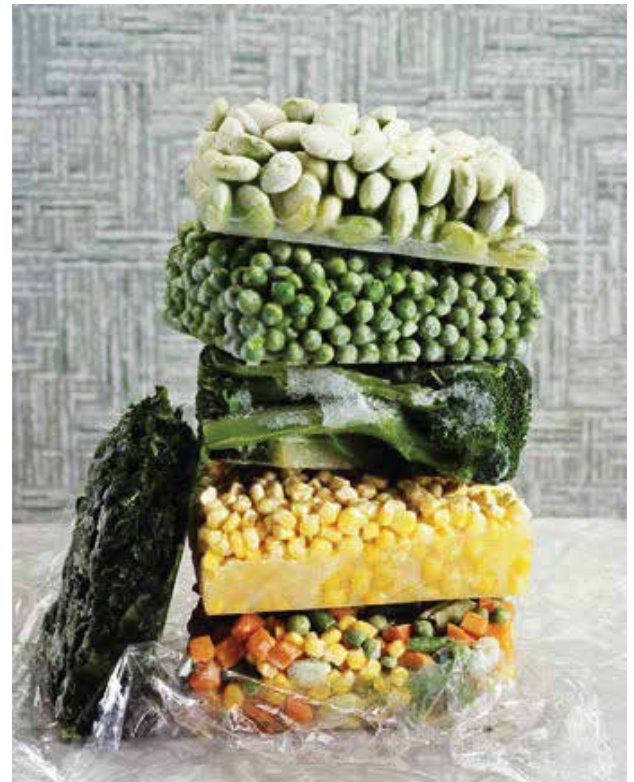


**Su Ürünleri Nasıl Saklanmalı:** Balıklar avlandıktan sonra iç organları çoğunlukla çıkarılmadığı için, bozulma ve kokuşma riski daha yüksektir. Bu nedenle satın alırken, iç organları çıkarılmış balıklarda yukarıda belirtilen özellikler (koku, gözler, solungaçlar, pullar ve et) yönünden daha dikkatli olunması önem taşır.

Balık etinin kolay bozulabilmesi nedeniyle, uygun koşullarda muhafazası gereklidir. Muhafaza amacıyla çoğunlukla soğuk ve/veya donmuş muhafaza yöntemleri kullanılır. Soğuk uygulamada genellikle buz kullanılır, ancak bu şekilde birkaç gün muhafaza sağlanabilir. Buzdolabı sıcaklığında da yine balık etinin özellikleri, ambalajlı olup olmaması gibi faktörlere göre 3 – 5 günlük bir saklama süresi belirtilir. Dondurulan balık eti ise uygun koşullarda çok daha uzun süre muhafaza edilebilir.

### Dondurulmuş Gıdaları Nasıl Çözmeliyiz?

Bazı gıda maddelerini uzun süre saklamak için buzlukta veya dipfrizde dondurmak sık sık başvurduğumuz bir yöntemdir. Ancak bu tür gıdaları çözerken, bazı noktalara dikkat etmek gerekiyor. Örneğin çabuk çözümleri için sıcak bir yere koyulmamalıdır. Çok soğuk ortamdan, birdenbire çok sıcak ortama konan yiyecekler, mikrop ve bakteri yuvası haline gelebilir. Bu nedenle, dondurulmuş yiyecekleri çözmek için buzdolabının alt rafında bekletildiğinde, gıdaların besin değerleri kaybolmaz.



## Buzdolabında Gıda Maddelerini Nasıl Doğru Saklayabiliriz?

Doğru saklama yöntemlerini kullanarak gıdalarınızın ömürlerini uzatabilir, dolayısı ile bütçenize katkıda bulunabilirsiniz. Yiyeceklerin yanlış yöntemlerle saklanması yalnız bütçeye değil, sağlığa da verdiği zararlar vardır. Tüm gıdalar için geçerli olan en önemli kural, bozulma şüphesi olan gıdaların saklanmayıp, hemen atılmasıdır. Bozulmuş gıdaları atarken de çok dikkatli olmak gerekir. Bu gıdalar mümkünse, açık olarak değil de kimsenin ulaşamayacağı şekilde sarılarak atılmalıdır.

Gıdalar genellikle serin ve kuru yerde saklanmalıdır. Buzdolapları da çok doldurulmamalıdır. Çünkü çok dolu buzdolaplarında, hava rahatça dolaşmadığı için iyi soğutma sağlanamaz. Buzdolabının en sıcak bölümü 5 – 7 derece ve soğuk bölümünün de -4 derece olması gerekir. (Buzluk ve derin dondurucu bu bölümlere dahil edilmemiştir.)

Buzdolabınızın içinde bir küçük kapta saklayacağınız karbonat, gıdaların kokularını emerek kötü kokuların oluşmasına engel olacaktır.

## KAYNAKÇA

1- Aktaş, N., Özdoğan, Y. (2016) "Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı" Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi (2016) 20(2): 146-153

2- Çetin, S. A., Şahin, B. (2017) "Gıda Güvenliğinde Risk Faktörleri ve Hijyenin Önemi" Journal of Tourism and Gastronomy Studies, jotags.2017.133





2

## ÖZEL BESLENME İHTİYAÇLARI

**Beslenme ihtiyaçları kişiden kişiye değiştiği gibi aynı kişide de zaman içinde farklılıklar gösterebilir. Bu değişimler hastalıklar, gebelik, fiziksel aktivite yoğunluğu gibi birçok sebebe bağlı olarak gelişir. Özellikle gıda alerjisi ve duyarlılığı (intolerans) ile diyabet, fenilketonüri ve çölyak gibi sağlık sorunları yaşayan bireyler, özel beslenme ihtiyaçlarına sahiptir.**

Gıda bilimi ve endüstrisi, özel beslenme ihtiyaçlarına yönelik geliştirdiği formülasyonlarla bu bireylerin yeterli ve dengeli beslenmelerine olanak tanır. Hastalığı tetikleyen bileşenin gıdadan uzaklaştırılması ya da hastanın yaşam standartlarını yükselten bir bileşenin gıdaya eklenmesi yolu ile geliştirilen gıda ürünleri, özel beslenme ihtiyaçlarına cevap verir.

Gıda alerjisi ve duyarlılığı da özel beslenme gerektiren sağlık sorunları arasında yer alır. Alerji ve duyarlılık sıklıkla birbiriyle karıştırılır. Gıda alerjisi sanılanın aksine toplumun oldukça küçük bir kesiminde görülürken, gıda duyarlılığına daha sık rastlanır. **Gıda duyarlılığı, bir gıda ya da gıda bileşeni tarafından tetiklenen vücudun gösterdiği tepkidir. Bağışıklık sistemini kapsamaz.** Örnek olarak laktoz intoleransı verilebilir.

Laktoz intoleransına sahip kişilerin sütteki laktoz şekerini sindirecek laktaz enzimleri bulunmadığından laktozsuz süt tüketiminin tercih edilmesi ile sıkıntı giderilebilir.

**Besin alerjisi ise belli bir besine karşı bir bağışıklık sistemi yanıtıdır.** Vücudumuz besinin içindeki bir maddeye karşı savunma sistemini harekete geçirince, besin alımından itibaren en fazla 2 saat içinde zor nefes almak, kızarıklık, burun akıntısı, kabartı ve ileri aşamada anafaktik şok gibi belirtilerle kendini gösterir. Gıda duyarlılığına ya da alerjisine sahip olan bireylerin gıda etiketlerini son derece iyi okumaları gerekirken, gıda sanayiinin sorumluluğu da olası alerjen maddeleri açık bir şekilde etikette belirtmektir.





Özel beslenme ihtiyaçlarına yönelik geliştirilen ve toplum tarafından en fazla bilinen ürünlerden biri de diyabetik ürünlerdir. **Diyabet;** kalp hastalığı, böbrek hastalığı, felç ve enfeksiyon riskinin artmasına neden olur. Artan fiziksel aktivite ve sağlıklı bir kiloyu korumak, diyabetin önlenmesi ve tedavisinde kritik rol oynar. Diyabetik ürünler, bir uzman kontrolünde diyabet hastalarının günlük diyetlerine eklenecek kullanılabilen ürünlerdir.

**Çölyak hastalığı ince bağırsağın "gluten" adlı proteine karşı ömür boyu süren ve kronikleşen alerjisidir.** Buğday, arpa, çavdar ve yulaf gibi tahıllar gluten içerir. Bu hastaların glutensiz ya da glutenden arındırılmış özel ürünleri tüketmeleri gerekir. Gıda sanayiinin, glutensiz ürünleri normal üretim hatlarında üretmemesi ve paketlememesi gerekir.

**Fenilketonüri ise kalıtsal bir hastalık olup, bu hastalıkla doğan çocuklar proteinli gıdalarda bulunan fenilalanin (FA) isimli bir aminoasidi metabolize edemezler.** Fenilketonüri tedavisinin en önemli ayağı beslenme tedavisidir. Beslenme tedavisinin temelinde FA'den kısıtlı diyet yer alır. Diyet tedavisinin amacı, kan FA seviyesini azaltarak beyindeki FA seviyesini düşürmektir. FA'den kısıtlı diyet, doğal protein kaynaklarının tüketimini azaltır, doğal protein kaynakları yerine özel beslenme ürünleri ile hastaların protein gereksinimleri karşılanır.

Yüksek protein içeren et, kuru baklagil, yumurta, süt ve süt ürünleri vb. besinler biyokimyasal bulgular doğrultusunda diyetten çıkarılır. Karbonhidrat ve yağlar enerjinin önemli bir kaynağıdır. Gereken protein de FA içermeyen aminoasit desteği ile sağlanır. Yeni doğan ve 24 saat beslenen bebekten alınacak iki damla kanla teşhis edilebilen bu hastalıkta, özellikle ilk 10-12 yıl boyunca özel diyetler uygulanmalıdır.



**Sağlık sorunlarının dışında özel beslenme ihtiyaçları doğuran şartlar da söz konusudur ve bunların başında gebelik gelir.** Bilimsel çalışmalar, gebelik ve emzicilik döneminde annelerin yeterli ve dengeli beslenmesinin; hem kendi sağlığının uzunca süre korunabilmesinde hem de bebeğin sağlıklı doğması ve gelişmesinde etkin olduğunu göstermektedir. **Gebelikte beslenme** hem anne hem bebek sağlığı açısından yakından takip edilmeli ve demir, kalsiyum, vitamin gibi besin öğeleri annenin diyetine eklenmelidir. Gebeliğin evrelerinde annenin besin ihtiyacı tam olarak karşılanmalı, bebeğin sağlıklı gelişiminin annenin gıda tercihinin dayandığı göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle gebelik ve emzicilik döneminde bebek ve anne sağlığının temel taşlarından birisi yeterli ve dengeli beslenmedir.

Gebelik dışında menopoz döneminde kadınlarda özellikle osteoporoz (kemik erimesi) çok sık görülür. Bu dönemde östrojen hormonu seviyesinin düşmesi ve kalsiyum kaybının artmasına bağlı olarak kemik kütlesi kaybı en yüksek seviyeye ulaşır. Kemik erimesinden korunmak için kalsiyumdan zengin süt ve süt ürünlerinin yanı sıra pekmez, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerin tüketilmesi, tuzun ve kafein içeren içeceklerin azaltılması, D vitamini için güneş ışınlarından yararlanılması, aşırı zayıflıktan sakınılması ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinilmesi önemlidir.





Beslenme ihtiyaçları yaşa, sağlık risklerine ve sporcu olmak gibi çok fazla enerji gerektiren faaliyetler içinde bulunma durumuna göre de değişebilir. Hasta çocuk beslenmesi de dikkat edilmesi gereken diğer bir durumdur. Bu ihtiyaçların karşılanamaması sağlığı olumsuz yönde etkileyeceği gibi hastalıkların ilerlemesine neden olabilir. Bireylerin sağlık taramalarını yaptırmaları, kendi vücutlarını ve verdiği tepkileri tanımları ve tükettikleri gıdaları anlamaları gereklidir.

#### **KAYNAKÇA:**

- 1- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı
- 2- World Health Organization (WHO)
- 3- İzzet Ülker, Nevin Şanlıer "Fenilketonüride Beslenme ve Yeni Tedavi Yaklaşımları", Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü



# 3

## DOĞAL İLAÇ: ZENCEFİL

**Ana vatanı Güney Doğu Asya olan, Roma, Yunan ve Osmanlı tıp tarihinde kayıtları bulunan Zencefil (*Zingiber officinalis*); geleneksel olarak mide ağrısı, ishal ve taşıt/deniz tutmasını tedavi edici etkisiyle bilinir.**

Zencefil, geleneksel tıp içerisinde ve gıda takviyesi olarak kullanılan bir bitki olup Zingiberaceae ailesine aittir. Bu bitkinin ilk olarak Güney Doğu Asya'da kullanıldığı, daha sonraları baharat olarak birçok ülkede yemeğe lezzet katmak için yaygın biçimde kullanıldığı ifade edilir.

Günlük yaşamda gıda takviyesi olarak kullanılan ve halk sağlığı açısından önemli bir yeri olan zencefil, eski çağlardan beri tüm dünyada doğrudan antimikrobiyal etkinliğe sahip olması nedeniyle özellikle bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde kullanılmıştır.

Son yıllarda bitkisel ilaçlara olan ilgi nedeniyle tıbbi bitkiler giderek artan bir önem kazanmıştır. Bu değerli bitkilerden birisi de, çok eski çağlardan günümüze kadar çeşitli tedavilerde kullanılan zencefildir. Zencefil'in tarihteki kullanımı, modern terapötik uygulamasını destekler niteliktedir. Yapılan klinik ve fitokimyasal çalışmalar da bu kullanımı doğrular nitelikte olup zencefilin güvenli ve etkili bir ilaç olduğunu göstermektedir.

Çeşitli geleneksel tıp sistemlerinde antik çağlardan beri kullanılan zencefil;

- Mide bulantısına,
- Şişkinlik, hazımsızlık gibi sindirim problemlerine,
- Mide ve bağırsak enfeksiyonlarına,
- Solunum yolu hastalıklarına,
- Öksürük, grip ve soğuk algınlığına karşı terletici ve ateş düşürücü etkisiyle,
- Antioksidan kaynağı olarak toksin atıcı özelliğiyle,
- Alerjik reaksiyonların azalmasına yardımcı olmasıyla, birçok alanda kullanılan bir bitkidir.z



Nutrition dergisinde yayınlanan 2017 yılında yapılmış olan bir araştırmaya sonucunda beslenmenize 1 ila 2 çay kaşığı zencefil eklemenin yüksek tansiyon riskini yüzde 8 ve kalp hastalığı riskini yüzde 13 azaltabildiği tespit edilmiştir.

Ancak diğer yandan zencefilin dikkatli tüketilmesi gerekir. 2 yaşından küçüklerin zencefil tüketmesi önerilmez. Ayrıca hamile ve emziren kadınların da doktor kontrolünde tüketmesi gerekir. Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte tüketilmemelidir. Günlük kullanılması gereken doz 1.2 gramdır.

Zencefil, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından çok az yan etkisi olan sağlıklı bir madde olarak bildirilmiştir. Sonuç olarak, zencefil ekstraktlarının birçok mikrobiyal hastalıkların tedavisinde büyük potansiyele sahip olduğunu gösteren geniş bilimsel kanıtlar mevcuttur.

### KAYNAKÇA

- 1- Albuz, Ö. (2019) "Günlük Yaşamda Gıda Takviyesi Olarak Kullanılan Zencefil, Zerdeçal ve Karanfilin Sitotoksik Etkilerinin Araştırılması" Kocatepe Veterinary Journal 12(3):351-35
- 2- Güyecü, Ç., Goncagül, G., Günaydın, E., Akpınar, P. (2019) "Zencefilin Antibakteriyal Etkisi". Etlik Vet Mikrobiyol Derg, 2019; 30 (1): 44-50
- 3- Haniadka R1, Saldanha E, Sunita V, Palatty PL, Fayad R, Baliga MS. (2013) "A review of the gastroprotective effects of ginger (Zingiber officinale Roscoe)" Food Funct. 2013 Jun;4(6):845-55
- 4- Konuklugil, B., Özçelikay, G. (2004) "Zencefil'in (zingiber officinale) tarih boyunca önemi ve günümüzdeki kullanımı" DOI: 10.1501/OTA-M\_0000000527

# 4

## GIDA, TARIM VE KIRSAL KALKINMANIN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİNDE GENÇLERİN ÖNEMİ

**Dünya nüfusu gün geçtikçe artış gösterirken, nüfus artışına paralel olarak artan ihtiyaçların sınırlı kaynaklar dahilinde karşılanması ve bu kaynakların da iklim değişikliğinin getirdiği olumsuz etkilerle birlikte daha da kısıtlı hale gelmesi, uluslararası boyutta en kritik konular arasında ele alınıyor.**



Gıda talebindeki artış, tarımsal üretimin, üretim faaliyetleri de sera gazı emisyonlarının artmasına neden oluyor ve iklim değişikliğine negatif yönde etki ediyor. İklim değişikliği ile birlikte yaşanan mevsimine uygun olmayan ve beklenmeyen hava koşulları ise tarımsal faaliyetleri ve ürün hasatlarını olumsuz etkiliyor. Gıda tüketiminin artması ile birlikte dünyada obezite artış göstermiş, ihtiyaç fazlası gıda alışverişleri beraberinde israfı getirmiş, ancak diğer yandan açlıkla mücadele eden insanların varlığı da gıdanın **adil dağılımı ile**

**ilgili dünyanın içinde bulunduğu iklimi gözler önüne sermiştir.**



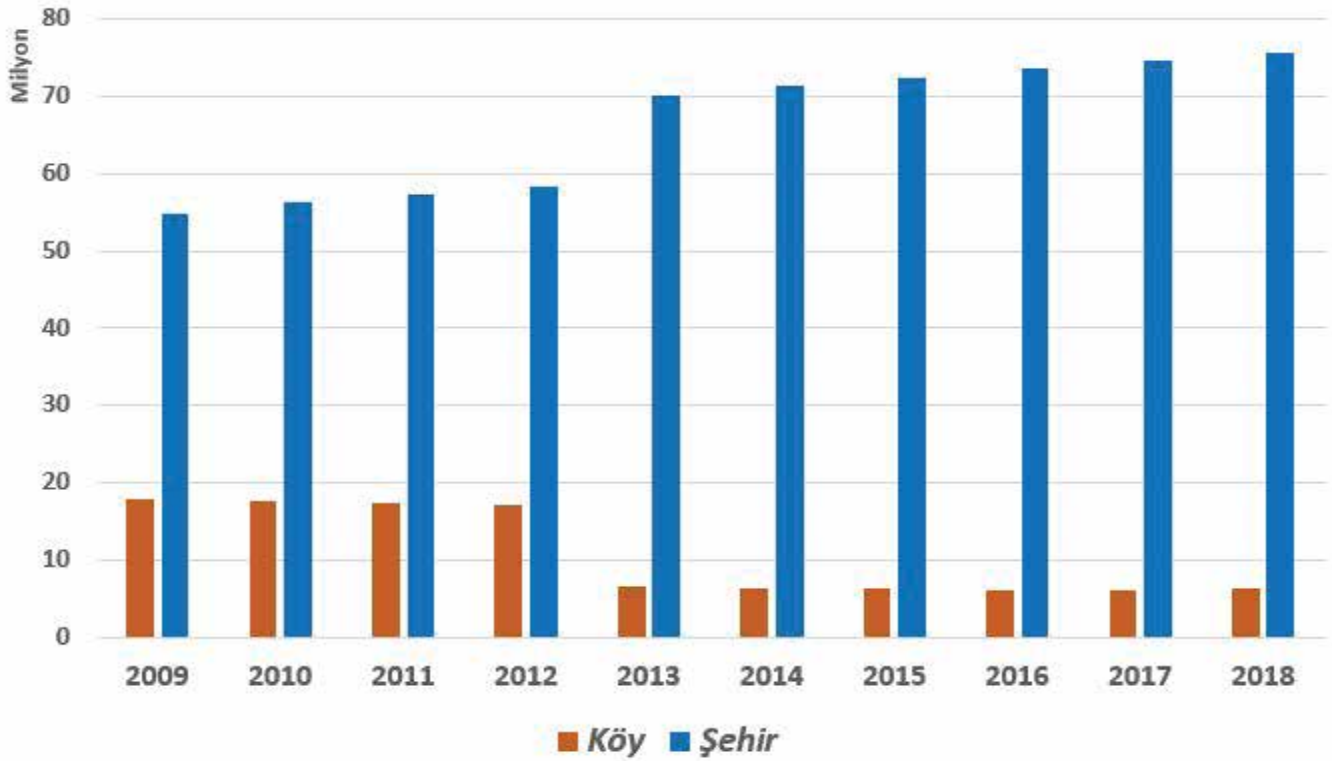
Bu nedenlerin varlığı, **günümüzde var olan sistemin, yakın gelecek senaryolarında sürdürülebilir olmadığını** ve hem üretim sistemlerinde hem de tüketim alışkanlıklarında değişikliklere gidilmesi gerektiğini bizlere gösteriyor. Nitekim dünyamız ekosisteminin varlığını devam ettirebilmesi için değişimin elzem olduğu, iklim değişikliğine yönelik gerçekleştirilen projeksiyonlarda da ortaya konulmuştur.

Dikey tarım uygulamaları, yenilenebilir enerji kaynaklarının yaygınlaştırılması, besin ihtiyaçlarının alternatif yollardan karşılanmasına yönelik deneysel çalışmalar, gıda ve beslenmeye yönelik bilinçlendirme aktiviteleri, tarımsal verim artışına yönelik yeni teknolojilerin geliştirilmesi gibi faaliyetler, tüm bu bahsi geçen olumsuzlukların giderilmesi veya etkilerinin minimuma indirilmesi amacıyla gerçekleştiriliyor.

Ülkemiz, verimli topraklara sahip olması ve dört mevsimin yaşanmasından dolayı ürün çeşitliliği bakımından zengin bir ülke olmasına karşın gübre, mazot, yem, ilaç ve tohum ithali maliyetlerinin yükselmesinden kaynaklı olarak **ülkemizde tarım sektörü arka planda kalmaya başlamıştır**. Tarımda izlenen politikalar da üreticileri yeterince teşvik etmemiş, miras yoluyla bölünen tarım arazileriyle birlikte köyden kente göçü tetikleyen faktörler arasında yer almıştır.

Sayım dönemleri incelendiğinde **Türkiye'deki kırsal nüfus önemli ölçüde azalmıştır**. Kırsal nüfusun azalması aynı zamanda bitkisel ve hayvansal üretimin de azalması, dolayısıyla bu konuda ilgili kurum ve kuruluşların gerekli tedbirleri alması gerektiği anlamına geliyor. Bu tedbirlerin başında tarımsal üretimin daha iyi bir şekilde desteklenmesi, kırsal nüfusun gelirinin artırılması ve bu şekilde kırsal yerleşmelerden kentlere yönelik göçün azaltılması geliyor.

**TÜİK - Adrese Dayalı Kayıt Sistemine Göre Köy ve Şehir Nüfuslarındaki Değişim Tablosu**





Kırsaldan kent yaşamına göç eden kesim içerisinde gençler önemli bir yer tutarken, bu konuda gerçekleştirilen çalışmalar **gençlerin tarımdan uzaklaştığını** gösteriyor. Tarımsal faaliyetlerin ve kırsal yaşamın dünya çapında aşağıda görülmesi, gençlerin tarımsal faaliyetlerin tekniklerini geleneksel yollarla ebeveynlerinden edinmiyor olması, genç yaşta tarımsal arazi edinmenin güç olması, kırsal alandaki sosyo-kültürel imkanların kısıtlı, eğitim koşullarının düşük ve sağlık hizmetlerinin düşük olması, gelecek vadeden iş imkanı olarak görülmemesi ve kent hayatının cazibesi gibi faktörlerin varlığı, gençlerin tarımdan uzaklaşmasının başlıca nedenleri arasında yer alıyor. Tüm bu nedenler **gençlerde sosyal güvence yoksunluğu** doğmasına yol açarken, gençlerin yalnızca ekonomik nedenlerden dolayı tarımdan uzaklaşmadığını da gösteriyor.



Genç nüfusun kente göç etmesi ile çiftçiliğe ilgisinin hızla düşmesi ise dinamik bir kırsal ekonomi için ihtiyaç duyulan üretken iş gücünün kaybı anlamına gelerek sürdürülebilirlik için tehdit oluşturuyor.



Artan nüfusla birlikte artış gösteren gıda talebinin, iş gücünün azalmasına karşın yeni ve verimli teknolojiler ve sistemlerle karşılanması üzerinde çalışmalar yürütüldüğü düşünüldüğünde, bu alanda yeniliklere açık ve uzmanlaşmış gençlere daha çok ihtiyaç duyulacağı aşikardır. Gelecekte mevcut kaynakların yöneticisi olacak olan kırsalda yaşayan gençler; tarımsal üretimin gelişimi, kırsal alanın refahı ve sürdürülebilir kalkınma için bilim ışığında desteklenmeli ve motive edilmelidir.

#### KAYNAKÇA

- 1- Yrd. Doç. Dr. Murat Yılmaz "Türkiye'de Kırsal Nüfusun Değişimi ve İllere Göre Dağılımı (1980-2012)"
- 2- Merve Aykut, Özlem Aydın "Ülkemizde Tarımın Durumu ve Gençlerin Tarımdaki Rolü"
- 3- Ertuğrul Güreşçi "Türkiye'nin Köyden Kente Göç Sorunu", "Türkiye'de Kentten - Köye Göç Olgusu"
- 4- Begüm Semerciler, Burak Kaplan, Emir Emre, Okan Gümüş, Nazlıgül Ceylan "Kastamonu ve Burdur İllerinde Gençlerin Tarımsal Üretim Faaliyetine Katılma Eğilimleri Üzerine Bir Araştırma"



## 5.1

### Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim yeni illerde devam ediyor!



Dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi konusunda çocukların oyun yoluyla bilinçlendirilmesi hedefiyle 2016 yılından bu yana Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ile işbirliği içinde yürütmekte olduğumuz "Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" isimli projemiz ile Eskişehir, Afyonkarahisar, Kütahya ve Kars illerinde öğretmenlerle biraraya geldik. Bu illerde de okula öncesi dönem çocuklarına dengeli ve sağlıklı beslenme ile fiziksel hareketlilik alışkanlıkları kazandırmayı hedefliyoruz.



## 5.2

## Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi "Etki Şampiyonları" Programında!



Uluslararası alanda en büyük kapsayıcı iş platformu olan ve Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) tarafından desteklenen Business Call to Action (BCTA) programı, özel sektörün Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları çerçevesinde gerçekleştirdiği projeleri etki yönetimi anlamında destekleyerek uluslararası platformlarda duyurumunu sağlıyor ve bu yolla farklı firmaları da teşvik ediyor.



Pınar Enstitüsü yürütücülüğünde gerçekleştirilen Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesi ile 2017 yılından bu yana BCTA programına üye olan Pınar Süt, proje kapsamında gerçekleştirdiği çalışmaların yanı sıra sosyal etki analizi çıktılarını Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile ilişkilendirmesi sonucunda "Impact Champions (Etki Şampiyonları)" programına dahil edilen 25 firmadan biri oldu.



Proje kapsamında gerçekleştirilen çalışmalar, kapsayıcı iş modelleri ile ilgili düzenli yayınlar hazırlayan BCTA platformunun en güncel yayını olan "Management Practices to Bring Inclusive Business to Scale (Kapsayıcı İşletmelerin Ölçeklendirilmesi İçin Yönetim Uygulamaları)" raporunda da örnek vaka analizi olarak gösterildi. Yönetişim, Operasyon Yönetimi, Performans, Yetenek Yönetimi, Dönüştürücü Teknoloji, Kadının Güçlendirilmesi Konusunda Artan Farkındalık, Demografik Değişim ve Otomasyon gibi konu başlıklarının yer aldığı rapor, çokuluslu firmaların açıklık, iklim değişikliği, cinsiyet ayrımcılığı gibi global anlamda sosyal ve çevresel sorunlara yönelik uygulamalarına ve iş modellerine yer veriyor.



### Pinar Target Setting



Pinar is a leading brand in the food industry in Turkey. It's The Future of our Milk as in Safe Home initiative, initiated by the Pinar Institute and developed in partnership with Pinar Dairy and Çiçek Feed and Fattening, supports the sustainability of national dairy sector and small-scale dairy farming in Turkey by training producers to increase their productivity, incomes and the quality of their milk.

Pinar Dairy is a member of BCSA and has committed to increase the quality and amount of milk produced by small-scale milk farmers across Turkey.

Bahsi geçen rapor aynı zamanda **Kapsayıcı İş Yönetimi Uygulamaları Aracı** olarak online platforma aktarılarak, diğer firmaların da kendi uygulamaları için bu platformu kullanmaları amaçlanmıştır. Bu platform aracılığıyla raporda kendine yer bulan projenin vaka analizi de online kanala taşındı.

Tüm bunlarla birlikte Pinar Süt'ün, Türkiye'de süt çiftçiliğine olan katkılarının yanı sıra proje kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların etki yönetimi çerçevesinde ele alındığı blog yazısı, **The Guardian**'da yayınlanarak uluslararası arena da kendine yer buldu.

# The Guardian

## 5.3

### Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi "I. Uluslararası Türk Dünyası Tarım ve Gıda Sempozyumu"nda!



I. Uluslararası Türk Dünyası Tarım ve Gıda Sempozyumu, Ege Üniversitesi Türk Dünyası Araştırmaları Enstitüsü ev sahipliğinde, Ziraat Fakültesi ve Gıda Mühendisliği Bölümü iş birliğiyle 19-21 Aralık 2019 tarihlerinde gerçekleştirildi.

20 Aralık tarihinde Doç. Dr. Nurcan Koca tarafından moderatörlüğü gerçekleştirilen açılış oturumuna, Pinar Enstitüsü olarak "Kapsayıcı İş Modeli Olarak Süt Üreticiliğinin Desteklenmesi Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi" konusu ile katılım gösterildi.

Pinar Süt'ün kuruluş hikayesinden yola çıkılarak, kurulduğu günden bu yana süt çiftçiliğine katkılarının ve eğitim faaliyetlerinin sektörün gelişimine etkilerinin katılımcılara aktarıldığı ve 2019 yılında da üreticilere yönelik faaliyetlere devam edildiği bilgisi paylaşıldı.

Oturumun diğer konuşmacılarından olan Prof. Dr. Harun Raşit Uysal "Kefir; Bir Mucize mi?" adlı sunumunu, diğer bir konuşmacı olan Dr. Öğr. Üyesi Aslı Akpınar ise "Farklı Ülkelerden Temin Edilen Kıymızlardan Laktik Asit Bakterileri ve Mayaların Tanımlaması" isimli sunumunu gerçekleştirdi.

Sunumların ardından gerçekleştirilen tartışma bölümünde moderatörden ve katılımcılardan gelen sorular yanıtlanarak etkinlik sonlandırıldı.





**PINAR ENSTİTÜSÜ**

Adres: Yunus Emre Mah. Kemalpaşa Cad.  
No: 317 35060 Bornova / İZMİR

Tel: 0 (232) 436 15 15