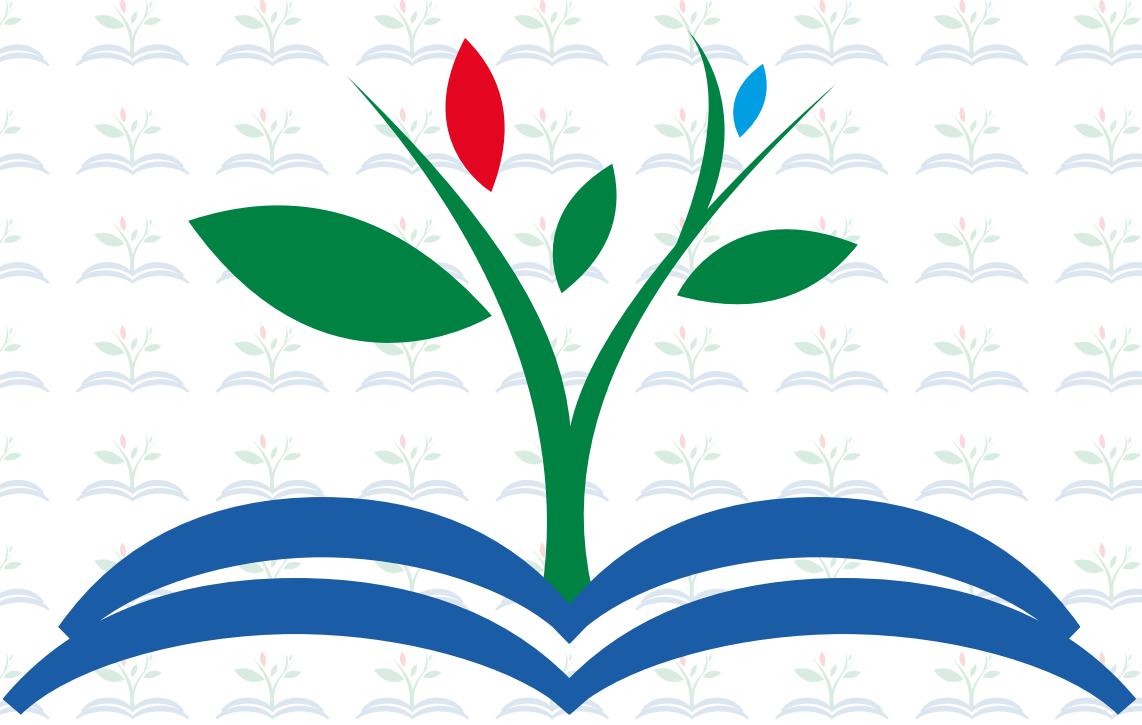




Enstitüsü 09

bülten
Ocak 2017



Enstitüsü

Küresel Hedefler

Yüksek Tansiyon ve Beslenme

**Röportaj
(Yrd. Doç. Dr. Sibel Sönmez)**

Enstitüden Haberler



SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA İÇİN KÜRESEL HEDEFLER

Yoksulluk ve gelir adaletsizliğinden kaynaklı sorunlar nedeniyle küresel düzeyde artan problemler, gün geçtikçe dünyamızı daha da olumsuz bir şekilde etkiliyor.

Dünyamızda karasal sınırlar belli olsa dahi, toplumlar giderek daha da bütünleşiyor ve bir toplulukta yaşanan sorun veya sorunlar diğer bölgeleri de etkisi altına alıyor. Dolayısıyla toplumlar artık birbirinden kati bir surette ayrıştıramadığından, bütünsel bir yaklaşımla hareket edilmesi gerekli hale gelmiştir.

Bu gereklilikten yola çıkılarak toplumsal refahın artırılması amacıyla, Birleşmiş Milletler tarafından üye ülkelere yönelik hazırlanan Binyıl Kalkınma Hedefleri, 8 madde şeklinde belirlenmiş ve Eylül 2000 yılında üye ülkelerin imzasıyla

2015 yılına kadar kabul edilmiştir.

2015 yılına kadar bu sekiz hedef çerçevesinde çeşitli çalışmalar yürüten 193 üye ülke, 25 Eylül 2015 tarihli Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi'nde; 2030 yılına kadar yoksulluğu sona erdirmek, eşitsizlik ve adaletsizlikle mücadele etmek ve iklim değişikliğinin üstesinden gelmek için belirlenen 17 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefini imzalayarak kabul etmiştir



Sürdürülebilir Kalkınma için
KÜRESEL HEDEFLER

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri, diğer bir deyişle Küresel Hedefler, üye ülkelerin 2015 yılına kadar yerine



**SÜRDÜRÜLEBİLİR
KALKINMA**

HEDEFLERİ



getirmek için taahhütte bulunduğu sekiz yoksullukla mücadele hedefi olan Binyıl Kalkınma Hedeflerinin üzerine inşa edilmiştir. 2000 yılında kabul edilen Binyıl Kalkınma Hedefleri yoksulluğu, açlığı, su ve sanisyona erişememeyi, toplumsal cinsiyet eşitsizliğini ve hastalıkları azaltmak gibi pek çok konuyu ele almış ve çok önemli ilerlemeler sağlanmış, ancak ne yazık ki yoksulluk hala herkes için sona ermemiştir. Bu amaçla belirlenen 17 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi, 169 tane alt başlığı içerecek şekilde tasarlanarak, bu sorunlara daha geniş kapsamlı çözümler sunulması için bir rol model olmayı hedefliyor.

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) ise ülke temsilcilikleri aracılığıyla, bu hedeflere ulaşılması için hükümet, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, üniversiteler ve özel sektörle ortaklıklar kuruyor ve bu hedeflere yönelik geliştirilen proje ve programları destekliyor.

Özellikle toplumun refah seviyesi düşük kesimine hitap eden proje ve programlar teşvik edilerek toplum-

sal kalkınmanın geliştirilmesi hedefleniyor. Bahsi geçen toplumsal kesimin yaşamlarında fark yaratabilecek beceri ve yetenekleri kazandırmaya yönelik girişimler, UNDP kapsamında değerlendirmeye alınarak yaygınlaştırma ve geliştirme faaliyetleri destekleniyor. Bu sayede toplumda daha yüksek bir kitleye ulaşma imkanı sağlanarak daha çok kişinin hayatına dokunma ve yaşamlarında bir iyileştirme yaratma imkanı oluyor.

KAYNAKÇA:

1. <http://www.kureselhedefler.org/>
2. <http://www.tr.undp.org/>
3. <http://unesco.org.tr/>

GÖRSEL KAYNAKLAR:

1. <http://www.tr.undp.org/content/dam/turkey/img/SDGs/kalkinma-hedefleri-tr-18.png>
2. <http://www.unicankara.org.tr/docs/sdg-tr1.jpg>
3. http://bilimenc.tubitak.gov.tr/sites/default/files/document_images/bm_2.jpg





YÜKSEK TANSİYON VE BESLENME

Kan basıncı yüksekliği; bilinen adıyla yüksek tansiyon, ülkemizde her üç kişiden birini etkiliyor.

Tansiyonu kısaca kan basıncı olarak tanımlayabiliriz. Kalbimiz adeta pompa gibi çalışır. Her atımda kalbiniz atardamarlara (arterler) kan pompalar. Kanın damarlara ritmik olarak atılması, basınç dalgaları meydana getirir, bunlar da kan basıncı olarak ölçülebilir. Her defasında kalp büzüştüğünde, arterlere kan basar ve kan basıncı yükselir. Gün içinde kan basıncının belirli bir süre yüksek olması, yüksek tansiyon (hipertansiyon) olarak tanımlanır.

Hipertansiyon, yetişkinlerin en sık karşılaştığı kronik hastalıklardan biridir. Dünyada yaklaşık olarak 1,5 milyar kişi bu rahatsızlıkla baş ederken, ülkemizde ise hipertansiyonu olan hasta sayısı neredeyse 15 milyonu buluyor.

Ülkemizde nüfus yapısının daha çok genç olduğu dikkate alındığında, 30 yaş altında görülen hipertansiyon sıklığı (%12) ihmal edilmeyecek düzeydedir. Altmış yaşın üzerinde hipertansiyon görülme sıklığı %60-80'lere kadar yükselmektedir. Ülkemizde, hipertansiyon görülme sıklığı yüksek olmasına rağmen, hastaların sadece %40'ı bunun farkındadır.

Yetersiz beslenme (malnutrisyon), yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, obezite, kemik erimesi ve daha saymadığımız onlarca hastalık beslenme ile ilişkilendirilen ve erken yaşlarda edinilecek doğru beslenme alışkanlıkları ile önlenilecek hastalıklardır. Buna rağmen, dünya üzerinde yaşanan ölümlerin nedenleri arasında bu hastalıklar ilk sıralarda yer alıyor.

Tuz Tüketimine Dikkat!

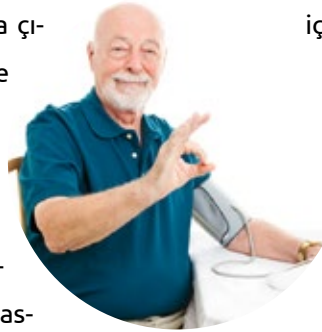


Hipertansiyon oluşumuna yol açan faktörlerden en önemlisi tuz kullanımının çokluğu ve genetik etkenlerdir. Ayrıca stres, hareketsiz yaşam, şişmanlık, kötü beslenme alışkanlıkları gibi durumlar da hipertansiyon oluşumuna katkıda bulunur.

Tükettiğimiz tuz miktarı arttıkça, kan basıncının da yükseldiği bilinen bir gerçektir. Yetişkin bir insanın günlük tuz ihtiyacı yaklaşık 4 – 6 gr, yani bir çay kaşığı kadardır. Bunun bir kısmını zaten gün boyunca yediğimiz içtiğimiz gıdalardan aldığımızı düşünürsek, sofrada yediklerimize ayrıca tuz eklememize gerek yoktur.

Süt Ürünlerinin Tansiyon Üzerindeki Etkisi

Çocukluktan itibaren düzenli olarak tüketilmesi önerilen sütün, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan kalp hastalıklarının önlenmesinde de etkilidir. Sütün içerisinde kan basıncının düşürülmesinde etkili olan protein, kalsiyum, fosfor gibi besin öğeleri bulunur. Uzmanlara göre sütün bu özelliği, hipertansiyonu dengede tutarak olası kalp has-



talıkları riskini de azaltıyor. Süt ve süt ürünlerinin içinde bulunan kalsiyum, damar sağlığı ve damar tıkanıklığını önlemek için gerekli minerallerden biridir. Kalsiyum bakımından zengin yoğurt, süt ve peynir gibi besinleri günlük beslenmenize eklemek tansiyonu normal değerlere çekebilir.

Öneriler

Beslenme yoluyla kan basıncını kontrol edebilir ve yüksek tansiyonun tetikleyebileceği kalp, beyin, göz ve böbrek hastalıklarından korunabilirsiniz.

Hipertansiyondan kaçınmak için tuzu az kullanmak ve ara öğünleri atlamamak önemlidir. Evden çıkarken yanımıza bir meyve koymak, bir avuç fındık almak faydalı seçenekler olabilir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme yerine protein ve potasyumdan zengin gıdaları tercih edebilirsiniz. Omega3 açısından zengin olan balıkları tüketmeye çalışın. Posalı gıdaları tüketimini arttırın. Haftada her gün 4 – 6 porsiyon (400 – 500 gr) çeşitli taze sebze ve meyve yemeniz, yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında etkilidir. Kuru fasulye, nohut, mercimek vb. kuru baklagillerin tüketimine özen gösterin.

Hareketli bir yaşam tarzı seçin. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasında yardımcı olacaktır.



KAYNAKÇA:

1. European Food Information Council (EUFIK)
2. Gıda Hattı
3. Harvard Medical School, Harvard Health Publications, The Family Health Guide
4. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

RÖPORTAJ

“Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projemizin danışmanı Yrd. Doç. Dr. Sibel Sönmez, okul öncesi dönem çocuklarında beslenmeye ilişkin sorularımızı yanıtladı.



P.E.: Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken çocukluk döneminde kazanıldığını biliyoruz. Peki, bu alışkanlıklar nasıl kazandırılır?

S.S.: Bu alışkanlıkların kazandırılmasında öncelikle aile sonra da erken çocukluk eğitimi kurumları önemlidir. Yetişkinlerin çocuğa rol model olması, yaşamın içinde yaşayarak doğruları ve yanlışları öğrenmesini sağlamak gereklidir. Okul öncesi dönemde çocuklara yaşlarına uygun sağlık alışkanlıklarının eğlenceli ve interaktif bir yolla sunulması olumlu yaşam deneyimleri ile ilişkilendirebilmeleri sağlanmalıdır. Dengeli beslenmeyi anlatırken eğer sabah işe koşturmaya telaşında anne/baba kahvaltı yerine 1 fincan kahve alıp evden koşarcasına çıkıyorsa bu çocuğa kahvaltının önemini anlatamayız. Ya da yemeğini televizyon karşısında yememesi gerektiğini söyleyip yemek masasının karşısında kocaman bir televizyon varsa algılamasını beklememeliyiz. Aynı şekilde evde izlenmesi bile sürekli televizyon açıkken çocuğun ekran zamanını kısıtlamak mümkün olmayacaktır.

P.E.: İştahsızlık ya da yemek seçme sorunları ile nasıl başa çıkılır?

S.S.: İştahsızlık ya da yeme sorunları yaşla birlikte farklılık göstermektedir. Öncelikle ek besinlere geçişte ki bu da 6 aylık çocuklarda yaşanan sorunlar yeni tatlarla alışma sürecinden kaynaklanmaktadır. Karma besinler yerine her defasında tek bir tatla çocuğu tanıştırmak ve farklı zamanlarda bu tadı denemesini sağlamak önemlidir. Çünkü yeni bir tada alışmada önemli olan noktalardan biri çocukların yeni bir yiyeceği kabul etmeden önce 8-15 defa bu yiyeceğe maruz kalması gerekebileceğini ifade edilmesidir. Bunun dışında 2 yaş civarında özellikle inatlaşmayla birlikte çocukların aileye karşı güç kullandığı noktalardan biri beslenme alanıdır. Çocukların yemek seçmesi ya da iştahsızlığı bu dönemde daha fazla gözlemlenmektedir. Bağımsızlığını kazanmak isteyen çocuk kendi yemek isteyecek ve bu konuda ısrarcı olacaktır. Ailelerin çocuklarına izin vermeleri iştahsızlık ve yemek seçmeleri konusunda rahatlatıcı bir unsurdur. Çocuklara ısrarcı olunmamalıdır.

Yemekler servis edilirken birbirine karıştırılmamalı ve mümkünse görsel olarak eğlenceli hale getirilmelidir.

P.E.: Çocuğun yemeyi reddettiği besinler için neler yapılabilir?

S.S.: Bir çocuğun yemeyi reddettiği besinler için öncelikle neden yemek istemediğinin araştırılması gereklidir. Beslenmeyle ilgili temel kuralların ailede belirlenmiş olması da önemlidir. Hiç tadına bakmadan reddediyorsa eğer, o yemeği farklı şekillerde sunmayı deneyebiliriz. Mesela çocuk haşlanmış yumurtayı sevmeyebilir ama omlet yiyebilir. Çocuğa reddettiği yiyecekler konusunda ısrarcı olunmamalı, ancak ana kural olarak en az 2 defa tadına bakıp hala keyif almıyorsa zorla yedirilmemelidir. Tadına bakması konusunda da yine oyunlar kullanılabilir. Mesela besin körebesi gibi bir oyunla daha önceden hiç tatmadığı bir besini çocuğa tattırabilirsiniz.

P.E.: Masaya oturup yemek yemeyi reddeden çocuğa nasıl yaklaşılmalı?

S.S.: Çocuğun arkasında elinde tabakla dolaşarak beslemek elbette doğru bir yaklaşım değildir. En başta da söylediğimiz gibi öncelikle ailenin kuralları olmalı ve çocuğa örnek olmalı. Televizyon başında ya da elinde tabletle, telefonla beslenmenin yapılması çocuğun gelecekte obeziteye yatkınlığını da arttıracaktır. Bu nedenle tüm ailenin birlikte olduğu yemek saatleri belirlenmeli, eğer yemek yemek istemiyorsa sadece oturması ve yemek saatini ailesiyle geçirmesi sağlanmalıdır. Bizde genelde zorluk olmasın diyerekten aileden önce çocuğa yemeği yedirilir ve çocuk televizyon izlerken ya da oyun oynarken aileler yemeklerini yerler. Bu yaklaşım da çocuğun masaya oturmayı reddetmesine neden olmaktadır.

P.E.: Çocuğun iyi beslenip beslenemediği nasıl anlaşılır?

S.S.: Çocuğun elbette fiziksel gelişiminin takip edilmesi önemlidir. Ancak yemek yiyip belli bir kiloda olması çocuğun iyi beslendiğinin göstergesi değildir. Günlük olarak alması gereken besin öğelerinin çocuğa verilmesi ile iyi beslendiğini söyleyebiliriz. Bu bakış açısıyla beslenme piramidi ya da sağlıklı beslenme tabağı esas alınarak beslenen çocuklar iyi beslenmişlerdir diyebiliriz.

P.E.: Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez bir öneme sahip. Bu alışkanlığın erken yaşta kazanılması nasıl sağlanır?

S.S.: Erken yaşta fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılması için çocuğun aktif yaşamı esas alan bir eğitim programında olması önemlidir. Teknolojinin sınırlandırıldığı, hareketli oyunların ön plana çıktığı ve dış mekan etkinliklerinin esas olduğu bir eğitime yönlendirilmelidir. Çocuğumuza okul seçerken ana belirleyicilerden birinin okulun bahçesi ve dış mekan kullanımını da dikkate almamız gereklidir. Eğer erken çocukluk eğitiminde güne basit egzersizlerle başlanıp, gün içinde çocukların kas gelişimlerinin desteklendiği bir etkinlik programı uygularsak çocuklar yaşamlarında fiziksel aktiviteye daha çok yer vereceklerdir. Bunun yanı sıra çocukla zaman geçirme bazında ebeveynler eğer doğayı ya da spor aktivitelerini tercih ederlerse bu da çocuklarda bu alışkanlıkların kazanılmasında önemli bir unsurdur.

ENSTİTÜDEN HABERLER

EĞLENEREK HAREKET EDELİM SAĞLIKLI BESLENELİM İZMİR'DE

İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü işbirliğinde yürütülen projemiz öğretmen eğitimleri ile başladı.



Etkinliğin ilk gününde Kâtip Çelebi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Yrd. Doç. Dr. Dilek Ongan ve Ege Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Tolga Akşit, uzmanlık alanlarıyla ilgili önemli bilgiler verdiler. Ardından Yrd. Doç. Dr. Sibel Sönmez proje ile ilgili bilgilendirmelerde bulundu ve ikinci gün, eğitim programından seçilen etkinlikler öğretmenlerle birlikte uygulandı.

Program kapsamında ilk etapta 2016 – 2017 eğitim – öğretim döneminde; 36 – 66 aylık çocuklara eğitim veren, İzmir ilinde bulunan bağımsız anaokulları arasında İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile birlikte seçilmiş olan 20 okulda, anaokulu öğretmenleri aracılığı ile ortalama 1000 çocuğa ulaşılması hedefleniyor.

Eğitim programı kapsamında; 17 – 18 Kasım 2016 tarihlerinde gerçekleştirilen Eğitimcinin Eğitimi Etkinliğinin sonunda her bir öğretmene öğretmen etkinlik kitabı, 3 boyutlu besin piramidi, besin piramidinde yer alacak 3 boyutlu besin öğeleri ve 4 ayrı posterden oluşan eğitim materyalleri seti dağıtılmıştır.



*Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Dengeli ve Sağlıklı Beslenme konulu eğitimi veren Katip Çelebi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Yrd. Doç. Dr. Dilek Ongan.



*Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Fiziksel Hareketlilik konulu eğitimi veren Ege Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Tolga Akşit.



*Ege Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Sibel Sönmez ve öğretmenler ile etkinlik uygulamaları.

ETKİNLİK FOTOĞRAFLARI



SÜTÜMÜZÜN GELECEĞİ BİLİNÇLİ ELLERDE

Sütün tüm faydalarından azami olarak yararlanılması hedefiyle yola çıktığımız projemizle, süt üreticilerinin yanında olmaya devam ediyoruz.



Süt alınan hayvanların doğru beslenmesi ve sağlıklı olması, ve aynı zamanda hijyen ve sanitasyon konularında yetiştiricilerin bilinçlenmesi amacıyla gerçekleştirdiğimiz proje kapsamında süt üreticilerine; "Hayvan Sağlığı", "Hayvan Beslemesi" ve "Hijyen-Sanitasyon" eğitimleri veriliyor.

Pınar'ın kurulduğu tarihten bugüne süt üreticilerinin eğitimine yönelik çalışmalarını bir çatı altında toplayan "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi; Gıda Tarım ve Hayvancılık İl ve İlçe Müdürlükleri, Süt Birlikleri, Üniversiteler (Ege, Ankara, Harran & Afyon Kocatepe Üniversitesi), Pınar Süt ve Çamlı Yem işbirliği ve destekleri ile gerçekleşiyor.

Kasım – Aralık 2016 tarihlerinde Eskişehir, Kütahya, Denizli ve Uşak illerinde gerçekleşen eğitim programı uygulamaları ile 2014 yılından bu yana toplamda 5800 üreticiye ulaşılmış oldu.

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) ile İşbirliği

Projenin önümüzdeki dönem için; Birleşmiş Milletler

Kalkınma Programı (UNDP) ile Business Call to Action (BCtA) programı kapsamında işbirliği yapılması kararı alındı. Bu kapsamda projenin içeriğinin geliştirilip zenginleştirilmesine yönelik çalışmalar sürüyor. Projenin 2017 yılında; "Salon Eğitimleri", "Eğitiminin Eğitimi" ve "Pilot Bölge Uygulaması" şeklinde

3 alt başlıkta ilerlemesi planlanıyor.

Proje kapsamında yapılan uygulamalardan alınan sonuçlarla birlikte

"Süt Çiftçiliği İyi Uygulama Rehberi" oluşturulması hedefleniyor.

