T. C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIK İÇİN DOĞRU BESLEN VE HAREKET ET: POLİTİKADAN EYLEME

Uzm.Gıda Müh. Cengiz KESİCİ
Daire Başkanı
14.11.2008, ANKARA

KRONİK HASTALIK RİSK FAKTÖRLERİ VE SAĞLIĞIN TEŞVİKİ SEMPOZYUMU
13-14 Kasım 2008, Ankara, Plaza Hotel.

ÜLKEMİZDE SIK GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARI

Bebek Ölüm Hızı	Ülkemizde bebek ölüm hızı oranı bin canlı doğumda 29'dur (2003, TNSA).
Protein_Enerji yetersizliği	5 yaşındaki çocukların yaklaşık %15i kronik olarak yetersiz beslenmektedir. (2003, TNSA).
Demir yetersizliği anemisi	0-5 yaş grubu %50.0, okul çağı çocuklarda % 30.0, gebe ve emzikli kadınlarda % 50 (2003, DPT Raporu).
İyot yetersizliği hastalıkları	Guatr prevalansı; tüm popülasyonda % 30.5 (2003, DPT Raporu)
Raşitizm	Raşitizm görülme sıklığı % 7.9-20.0 (2003, DPT Raporu)
Diğer vitamin-mineral yetersizlikleri	Tiamin (%20.1), riboflavin (%89.9), vitamin B6 (%83.3), folik asit (%23.3), vitamin B12 (%5.9), vitamin C (%43.0), vitamin A (%11.6), β-karoten (%3.5), vitamin E (%21.8), demir (%6.1) ve çinko (%15.7) (2003, DPT Raporu)

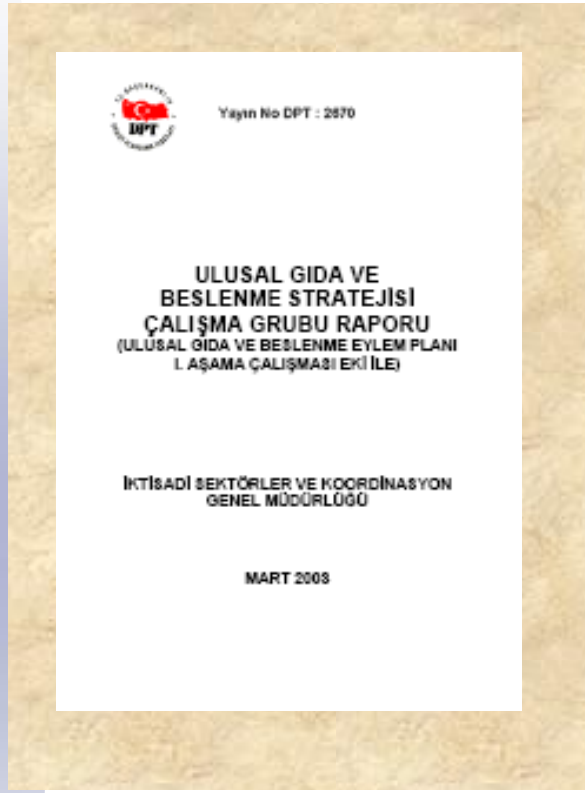
ÜLKEMİZDE SIK GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARI

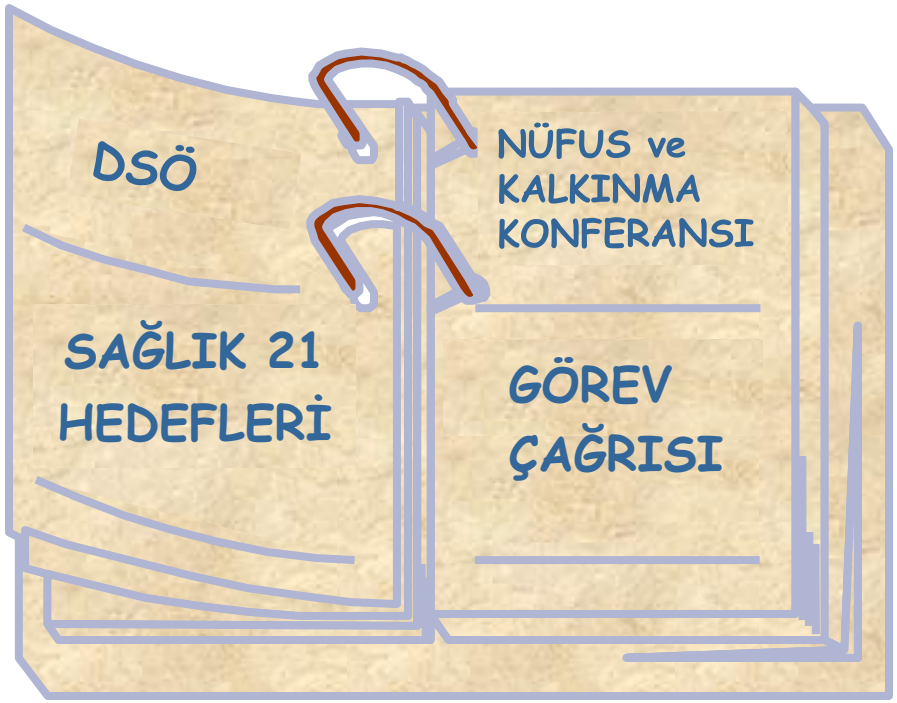
Diş çürükleri	Bölgesel çalışmalarda prevalans 6-12 yaş grubunda %64.0-100.0'dür. (2003, DPT Raporu).
Şişmanlık	Ülkemizde 15-49 yaş grubu kadınlarda hafif obez oranı %34.2 ve obez oranı ise %22.7 olarak bulunmuştur. (2003, TNSA) Erkeklerde obezite oranı %21.2 iken kadınlarda % 41.5 olarak bulunmuştur.(2004, SBKK Araştırma raporu)
Kalp-damar hastalıkları	Ülkemizde tüm ölümlerin ilk sırasında % 43.0 oranında kalp damar hastalıkları yer almaktadır. Bireylerin % 9.0'unun kolesterolü (>250 mg/dL), % 17.0'sinin trigliserit değerleri (>200 mg/dL) yüksek bulunmuştur. (2003, DPT Raporu).
Hipertansiyon	Hipertansiyon prevalansı (>160/95 mgHg) %11.0-43.0 arasında saptanmıştır. (2003, DPT Raporu).

ÜLKEMİZDE SIK GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARI

Osteoporoz	Prevalans kadınlarda % 9, erkeklerde % 0.6 dır. (2003, DPT Raporu).
Diyabet	Toplumun % 3.5'inde görülmektedir. Son 5 yılda erkeklerde % 25.0, kadınlarda % 14.0 oranında artış göstermiştir. (2003, DPT Raporu).
Kanser	Tüm ölümlerin %11.0'ini kanser türleri oluşturmaktadır. İkinci sırada ölüm nedenidir. (2003, DPT Raporu).

Fiziksel aktivite yetersizliği	Toplumun %3.5'i düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. (SBKK Araştırma Raporu, 2004)


Yayın No DPT : 2670
ULUSAL GIDA VE
BESLENME STRATEJİSİ
ÇALIŞMA GRUBU RAPORU
(ULUSAL GIDA VE BESLENME EYLEM PLANI
I. AŞAMA ÇALIŞMASI EKİ İLE)
İKTİSADİ SEKTÖRLER VE KOORDİNASYON
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
MART 2003


DSÖ
NÜFUS ve
KALKINMA
KONFERANSI
SAĞLIK 21
HEDEFLERİ
GÖREV
ÇAĞRISI

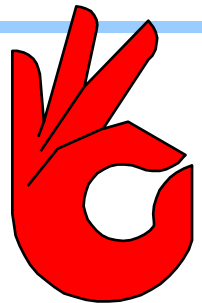
2020 yılına kadar neonatal ölüm hızını % 30, düşük doğum ağırlıklı bebek oranını %20 azaltmak

2015 yılına kadar ilk altı ay anne sütü alan çocuk oranını % 80'e çıkarmak.

2020 yılına kadar, 5 yaş altı çocuklarda beslenme bozukluklarını % 35, iyot yetersizliği hastalıklarını %90 azaltmak.

2010 yılına kadar kronik malnütrisyon, raşitizm, BYA ve obezite oranını % 35, 2020 yılına kadar % 50 azaltmak.

Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların sıklığını en az % 10 oranında azaltmak.



BAKANLIĞIMIZ HEDEFLERİNDE BAŞARI

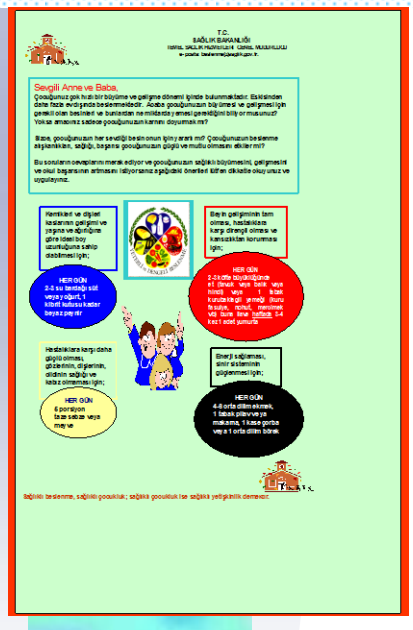
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTELER
DAİRE BAŞKANLIĞI
MİSYON

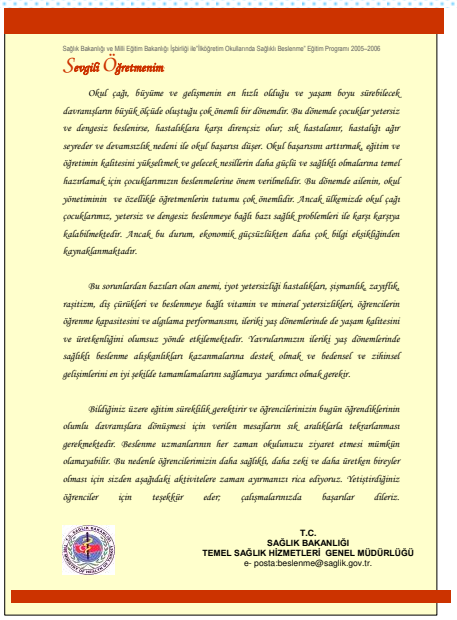
Çağdaş sağlık hizmetleri anlayışı içinde koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında; toplumun yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesine yönelik sürdürülebilir faaliyetlerin yürütülmesidir.

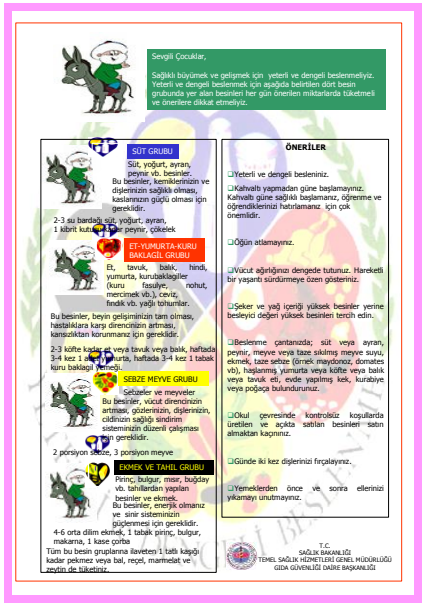
A- EĞİTİM PROGRAMLARI VE PROJELER

1- İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SAĞLIKLI BESLENME EĞİTİM PROGRAMI

EĞİTİM MATERYALLERİ -MEKTUPLAR



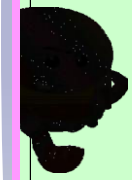




Velilere Mektup	Öğretmenlere Mektup	Afiş	Beslenme Kitabı

2-İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN BESLENME PROGRAMI

İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN BESLENME PROGRAMI
(Yarım gün okullar için beslenme saati)

	PAZARTESİ **Börek veya poğaça** **Ayran** **Meyve** **(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)**	**Meyve mevsimine göre** • 1 küçük boy elma • 1 orta boy portakal • 1 büyük boy mandalina • 1 salkım üzüm (15 iri tane) • 5 adet erik vs
	SALI **Haş.yumurtalı sandviç** **5 adet zeytin** **Meyve suyu**	
	ÇARŞAMBA **Peynirli tost veya sandviç** **Ayran** **Çiğ sebze** **(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)**	**Çiğ sebze mevsimine göre** • 1 küçük boy domates • 4-5 orta boy yeşil biber • 1 orta boy havuç • 5-6 yaprak marul vs
	**PERŞEMBE** **Kek (tercihen meyveli)** **Süt** **Meyve** **(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)**	**Meyve mevsimine göre** • 1 küçük boy elma • 1 orta boy portakal • 1 büyük boy mandalina • 1 salkım üzüm (15 iri tane) • 5 adet erik vs
	CUMA **1 kibrit kutusu peynir** **5 adet zeytin** **Ekmek** **Süt** **Çiğ sebze** **(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)**	**Çiğ sebze mevsimine göre** • 1 küçük boy domates • 4 –5 orta boy yeşil biber • 1 orta boy havuç • 5-6 yaprak marul vs

- **Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.**
- **Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.**
- **Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Tarım ve Köyişleri Bakanlığı' ndan izinli olup olmadığına ve son kullanım tarihlerine dikkat edilmelidir.**
- **Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.**

NOT:Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak yumurta ve peynir yerine ızgara köfte, haşlanmış tavuk ve haşlanmış etten oluşan sandviçlerle kuru yemiş (fındık, ceviz, vs), kuru meyve (üzüm, kayısı vs) getirilebilinir.

3-OKUL KANTİNLERİNE YÖNELİK GENELGE ÇALIŞMASI

17 Nisan 2007 tarihinde MEB tarafından Okul kantinlerinin denetimi ve uyulacak hijyen kuralları konulu genelge yayımlanmıştır.

16.Maddesinde obezitenin önlenmesi amacıyla kantinlerde sağlıksız besinlerin satışının caydırılması, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'ndan izinli ve sağlıklı besinlerin satışının özendirilmesi ile ilgili olarak okul kantin sözleşmesine bir madde eklenmesi ifadesi yer almaktadır.

4- İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI İÇİN GIDA HİJYENİ TİYATRAL EĞİTİM PROGRAMI

"VİTAMİN AMCA MİKROPLARA KARŞI"

İlköğretim Öğrencileri İçin Gıda Hijyeni Tiyatro Gösterimi

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
GIDA GÜVENLİĞİ DAİRE BAŞKANLIĞI

ISBN: 975-590-124-8

"VİTAMİN AMCA MİKROPLARA KARŞI"

Çocuk Oyunu

- ✓ Ankara'da 25 000 öğrenciye ulaşılmıştır.
- 1000 adet CD ve 5000 adet kitap dağıtılmıştır.

Önümüzdeki dönem doğu ve güneydoğu illerindeki okullara yaygınlaştırılması planlanmaktadır.

5-BEYAZ BAYRAK PROJESİ

Bugüne kadar ülke genelinde 2500 okulumuz için “Beyaz Bayrak Sertifikası” düzenlenmiştir.

6- İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI İÇİN BİLGİ YARIŞMASI

Beslenme, obezite, fiziksel aktivite ve hijyen konularında

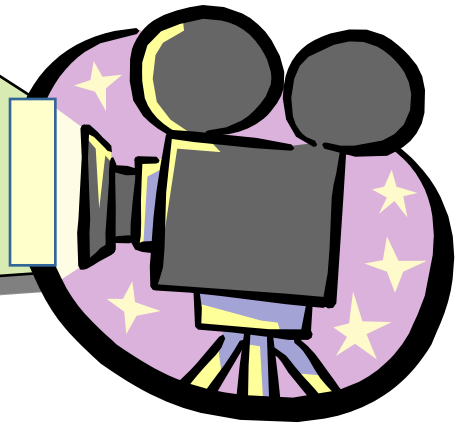
- ❖resim,
- ❖şiir,
- ❖kompozisyon ve
- ❖karikatür yarışmalarının yanı sıra

bilgi yarışması da düzenlenmiştir.

7-TOPLUMUN BESLENME KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRİLMESİ EĞİTİM PROGRAMI

Beslenme kampanyası amacına ulaştı...

SAĞLIK Bakanlığı'nca yürütülen **"Toplumun Beslenme Konusunda Bilinçlendirilmesi Programı"** kapsamında geçen yıl halk ve sağlık personeli olmak üzere toplam **3 milyon 942 bin** kişiye eğitim verildi. Eğitim kapsamında katılımcılara, **"Şişmanlık-fiziksel aktivite, anne sütü, gebelikte beslenme ve emziklilikte beslenme"** konularında bilgiler verildi.



Tablo. Toplumun beslenmesi eğitim programından yararlanan öğrenci ve öğretmen sayıları

YIL	Öğretmen Sayısı	Öğrenci Sayısı
2006	65.895	1.544.699
2007	103.064	2.478.595

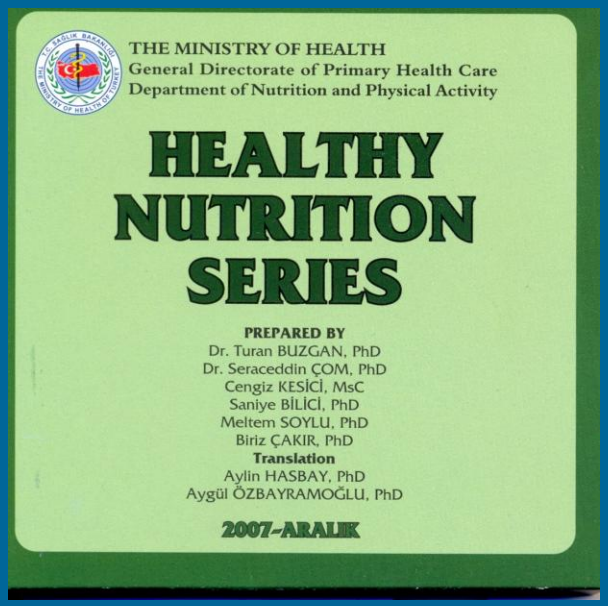
EĞİTİM MATERYALLERİ- KİTAPLAR

20 kitapçıktan oluşan Beslenme Bilgi Serisi

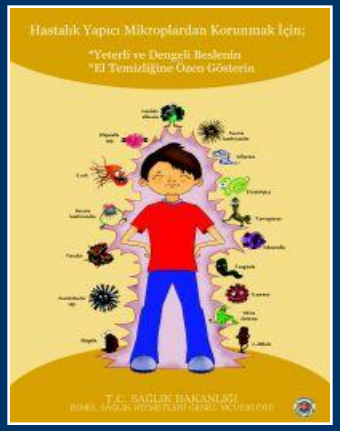
85 kitapçıktan oluşan Bilgi Serisi

EĞİTİM MATERYALLERİ- BROŞÜRLER

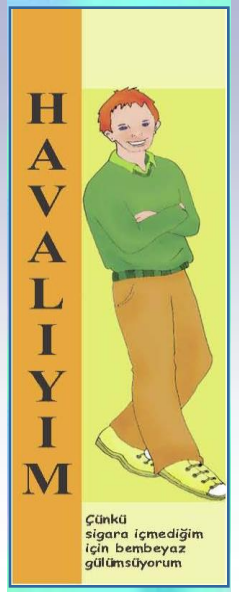
24 broşürden oluşan “Sağlıklı Beslenme Serisi”

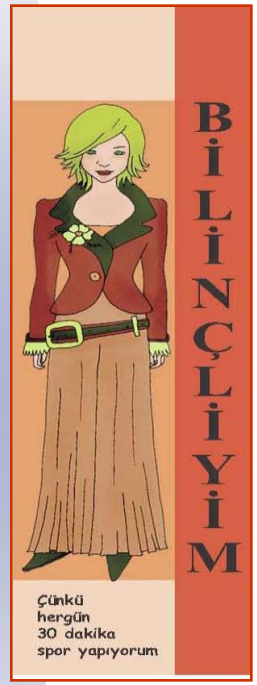


EĞİTİM MATERYALLERİ- AFİŞLER



EĞİTİM MATERYALLERİ- KİTAP AYRAÇLARI



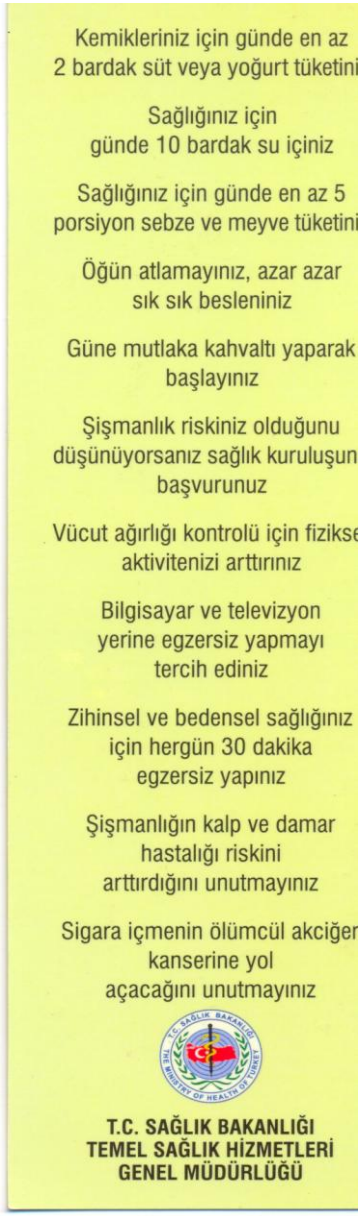


İlköğretim öğrencileri için
"MUTLUYUM çünkü ……."

Lise ve üniversite öğrencileri için
"HAVALIYIM çünkü ……."

Yetişkinler için
"BİLİNÇLİYİM çünkü ……."

Sağlıklı beslenme, obezite, fiziksel aktivite ve hijyen konusunda mesajları içeren kitap ayraçları
Ankara'da tüm okullara ve 81 il sağlık müdürlüklerimize dağıtılmıştır.



EĞİTİM MATERYALLERİ- ELEKTRONİK KARTLAR HİJYEN-1

EĞİTİM MATERYALLERİ- ELEKTRONİK KARTLAR
HİJYEN-2

EĞİTİM MATERYALLERİ- ELEKTRONİK KARTLAR
SAĞLIKLI BESLENME

EĞİTİM MATERYALLERİ-TAKVİM

2008

1 OCAK January

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2 ŞUBAT February

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3 MART March

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

4 NİSAN April

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 MAYIS May

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 HAZİRAN June

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7 TEMMUZ July

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 AĞUSTOS August

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 EYLÜL September

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10 EKİM October

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 KASIM November

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 ARALIK December

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SAĞLIKLI, YETERLİ VE DENGELİ BESLENME
ÇOCUK VE GENÇLERİMİZİN SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞMELERİNE YARDIMCI OLUR.
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

2008

1 OCAK January

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2 ŞUBAT February

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3 MART March

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

4 NİSAN April

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 MAYIS May

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 HAZİRAN June

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7 TEMMUZ July

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 AĞUSTOS August

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 EYLÜL September

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10 EKİM October

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

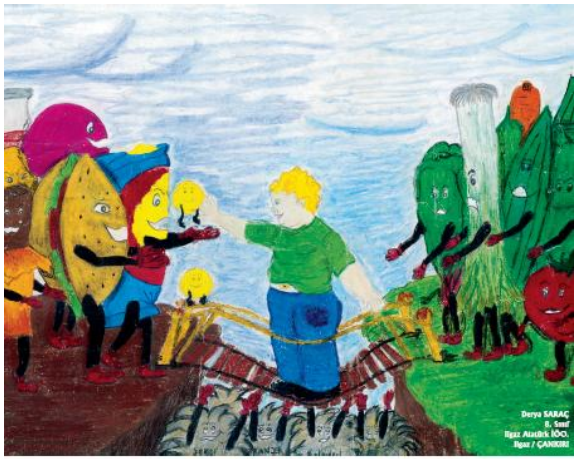
11 KASIM November

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 ARALIK December

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ÇEVRE İLE SÜREKLİ TEMAS HALİNDE OLAN ELLERİMİZ YOLUYLA TAŞINAN BAKTERİLER PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNE NEDEN OLUR. BU NEDENLE; EL HİJYENİNE ÖZEN GÖSTERİLMELİ, ELLER SÜREKLİ TEMİZ TUTULMALIDIR.
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü



2008

1 OCAK January

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2 ŞUBAT February

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3 MART March

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

4 NİSAN April

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 MAYIS May

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 HAZİRAN June

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7 TEMMUZ July

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 AĞUSTOS August

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 EYLÜL September

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10 EKİM October

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 KASIM November

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

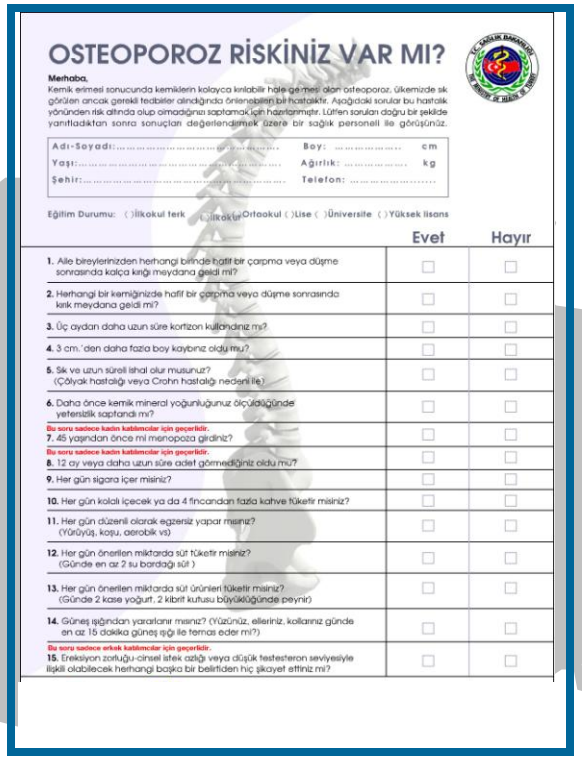
12 ARALIK December

Pt	S	Ç	P	C	Ct	Pz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ŞİŞMANLIK;
KALP-DAMAR HASTALIKLARI,
HİPERTANSİYON, ŞEKER HASTALIĞI VE
BAZI KANSER TÜRLERİNE ZEMİN HAZIRLAR.
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

8- OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN..

SAĞLIK İÇİN, SAĞLIKLI SÜT İÇİN PROGRAMI



OSTEOPOROZ RİSKİNİZ VAR MI?

Merhaba,

Kemik erimesi sonucunda kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesi olan osteoporoz, ülkemizde sık görülen ancak gerekli tedbirler alındığında önlenebilen bir hastalıktır. Aşağıdaki sorular bu hastalık yönünden risk altında olup olmadığınızı saptamak için hazırlanmıştır. Lütfen soruları doğru bir şekilde yanıtladıktan sonra sonuçları değerlendirmek üzere bir sağlık personeli ile görüşünüz.

Adı-Soyadı:..... Boy:..... cm
Yaşı:..... Ağırlık:..... kg
Şehir:..... Telefon:.....

Eğitim Durumu: ( )İlkokul terk ( )İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Üniversite ( )Yüksek lisans

	Evet	Hayır
1. Aile bireylerinizden herhangi birinde hafif bir çarpma veya düşme sonrasında kalça kırığı meydana geldi mi?	☐	☐
2. Herhangi bir kemiğinizde hafif bir çarpma veya düşme sonrasında kırık meydana geldi mi?	☐	☐
3. Üç aydan daha uzun süre kortizon kullandınız mı?	☐	☐
4. 3 cm.'den daha fazla boy kaybınız oldu mu?	☐	☐
5. Sık ve uzun süreli ishal olur musunuz? (Çölyak hastalığı veya Crohn hastalığı nedeni ile)	☐	☐
6. Daha önce kemik mineral yoğunluğunuz ölçüldüğünde yetersizlik saptandı mı?	☐	☐
Bu soru sadece kadın katılımcılar için geçerlidir. 7. 45 yaşından önce mi menopoza girdiniz?	☐	☐
Bu soru sadece kadın katılımcılar için geçerlidir. 8. 12 ay veya daha uzun süre adet görmediğiniz oldu mu?	☐	☐
9. Her gün sigara içer misiniz?	☐	☐
10. Her gün kolalı içecek ya da 4 fincandan fazla kahve tüketir misiniz?	☐	☐
11. Her gün düzenli olarak egzersiz yapar mısınız? (Yürüyüş, koşu, aerobik vs)	☐	☐
12. Her gün önerilen miktarda süt tüketir misiniz? (Günde en az 2 su bardağı süt)	☐	☐
13. Her gün önerilen miktarda süt ürünleri tüketir misiniz? (Günde 2 kase yoğurt, 2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir)	☐	☐
14. Güneş ışığından yararlanır mısınız? (Yüzünüz, elleriniz, kollarınız günde en az 15 dakika güneş ışığı ile temas eder mi?)	☐	☐
Bu soru sadece erkek katılımcılar için geçerlidir. 15. Ereksiyon zorluğu-cinsel istek azlığı veya düşük testesteron seviyesiyle ilişkili olabilecek herhangi başka bir belirtiden hiç şikayet ettiniz mi?	☐	☐

9-YAŞLILARIN BESLENME VE SAĞLIK DURUMLARININ İYİLEŞTİRİLMESİ PROGRAMI

- ✓Hizmet içi eğitimler
- ✓İl aktiviteleri
  - Sağlık Ocaklarına Gelen Yaşlı ve Yaşlı Yakınlarına Beslenme Eğitimi
  - Yaşlılara Öncelik Sağlanması
  - Huzurevi beslenme hizmetlerine destek sağlanması

10- MAHALLİ İDARELER İŞBİRLİĞİNDE “HAREKETLİ YAŞAMIN TEŞVİKİ” PROJESİ

Toplumda
fiziksel aktiviteyi
özendiren,
bu konuda
imkanlar yaratan

22 İl Valiliğinden, 42 Belediye
Plaketle ödüllendirilmiştir.

Adana, Ankara, Antalya, Bursa, Çorum, Elazığ, Eskişehir, Isparta, İstanbul, İzmir, Kastamonu, Kayseri, Malatya, Manisa, Muğla, Nevşehir, Sakarya, Samsun, Tekirdağ, Tokat, Zonguldak, Osmaniye

11-“YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE!” KAMPANYASI

Yaşamın her alanında fiziksel aktive yapılmasını teşvik etmek amacıyla video filmler, afiş ve broşürler hazırlanmıştır.

Yolculukta Egzersiz

Masabaşında Egzersiz

ÖZEL GÜNLER VE HAFTALARA YÖNELİK FAALİYETLER

1)DÜNYA SÜT GÜNÜ (21 MAYIS) KUTLAMALARI

Başkentli çocuklar süt ürünlerine doydu

Dünya Süt Günü dolayısıyla ilköğretim öğrencilerine süt, yoğurt, ayran ve dondurma dağıtıldı. Yiyecek ve içecekleri almak için birbiriyle yarışan minikler, süt ürünlerini doyasıya tüketti. Sağlık, Tarım ve Köyişleri, Milli Eğitim bakanlıkları, Türkiye Süt, Et, Gıda Sanayicileri ve Üreticileri Birliği (SETBİR) ile Ankara Büyükşehir Belediyesi, 'Dünya Süt Günü' dolayısıyla Harikalar Diyarı'nda süt dağıtım programı düzenledi. Törende konuşan Sağlık Bakanı Recep Akdağ ... nemli bir b... Akdağ'ın k... Tonton ile ... terisi sunu... lara süt, yo... ma dağıtıl... Başkanı M... dan sonra ... parkı gezd...

Başkent'te 'Süt Günü' etkinliği

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Melih Gökçek ve Sağlık Bakanı Recep Akdağ, 21 Mayıs Dünya Süt Günü dolayısıyla çocuklara süt ve süt ürünleri dağıttılar. Tarım ve Köyişleri Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Ankara Büyükşehir Belediyesi'nin katkılarıyla Türkiye Süt, Et, Gıda Sanayicileri ve Üreticileri Birliği (SET-BİR) tarafından Sincan Harika... mali Demirtaş'ın ardından konuşan Bakan Akdağ, "Süt, insanoğlu için son derece önemli bir besin maddesi. Herkes bu üründen mutlaka faydalanmalı" diyerek, çocuklardan, günde 2 bardak süt içmeleri sözünü aldı. Akdağ ayrıca, "Günde 2 bardak süt içerek, yarının mutlu ve gelişmiş Türkiye'sini de sizlerle birlikte inşa etmiş olacağız" dedi. Süt dağıtımı töreninin ardından Başkan Gökçek ve Bakan Akdağ, akülü araçlara binerek Sincan Harikalar Diyarı'nda kısa bir gezinti yaptılar. Büyükşehir Belediyesi'nin katkılarıyla ve 'Sağlık için süt için' sloganıyla kutlanan "Dünya Süt Günü" etkinliğinde 3 bin süt, 2 bin yoğurt, 2 bin ayran ve 2 bin de büyüme seti dağıtıldı.

Başkan Gökçek, Sağlık Bakanı Recep Akdağ ile süt ve süt ürünleri

2) DÜNYA OKUL SÜTÜ GÜNÜ KUTLAMALARI (27 EYLÜL 2007)

81 ilimizde

çeşitli etkinliklerle kutlanmıştır.

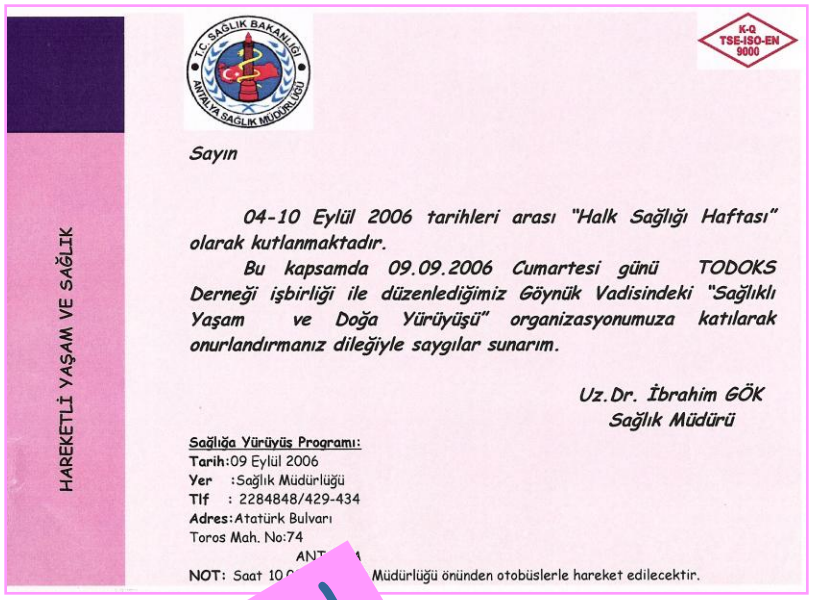
3- HALK SAĞLIĞI HAFTASI (4-10 EYLÜL 2006)
Hareketli Yaşam ve Sağlık Etkinlikleri

Her yıl kutlanan
"Halk Sağlığı Haftası"nın
2006 yılı ana teması
"***Hareketli Yaşam ve Sağlık***"
olarak seçilmiştir.

6 Eylül 2006- Anıttepe Tesisleri - Ankara

İllerde sağlık personeli önderliğinde düzenlenen yürüyüşlere örnekler:

ANTALYA



HAREKETLİ YAŞAM VE SAĞLIK

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ANTALYA SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

K-Q TSE-ISO-EN 9000

Sayın

04-10 Eylül 2006 tarihleri arası "Halk Sağlığı Haftası" olarak kutlanmaktadır.

Bu kapsamda 09.09.2006 Cumartesi günü TODOKS Derneği işbirliği ile düzenlediğimiz Göynük Vadisindeki "Sağlıklı Yaşam ve Doğa Yürüyüşü" organizasyonumuza katılarak onurlandırmanız dileğiyle saygılar sunarım.

Uz.Dr. İbrahim GÖK
Sağlık Müdürü

Sağlığa Yürüyüş Programı:
Tarih:09 Eylül 2006
Yer :Sağlık Müdürlüğü
Tlf : 2284848/429-434
Adres:Atatürk Bulvarı
Toros Mah. No:74
ANT
NOT: Saat 10 Müdürlüğü önünden otobüslerle hareket edilecektir.

ADIYAMAN

4- SAĞLIK İÇİN HAREKET ET! GÜNÜ KUTLAMALARI

Sağlık İçin Hareket Et! Günü
10 Mayıs

5)26-30 HAZİRAN 2007 "SAĞLIKLI YAŞAM GÜNLERİ" ETKİNLİKLERİ

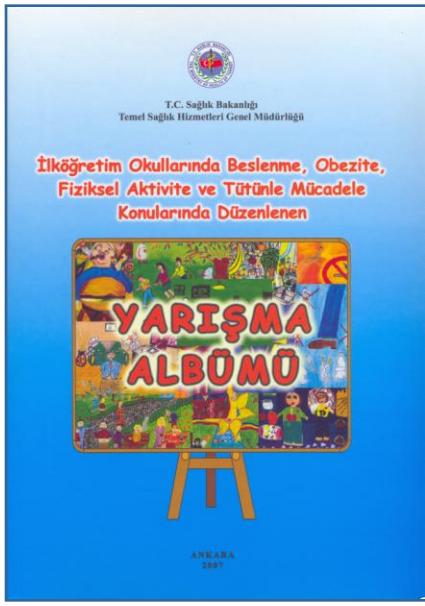
İl düzeyinde başarılı iyi uygulamalar plaketi

Sağlıklı beslenme ve tütün ile mücadele konularında yapılan uygulamalar değerlendirilerek Bakanlığımıza başvuran
40 il içinde başarılı olan
11 ilimiz ödüle layık görülmüştür.

26-30 HAZİRAN 2007 "SAĞLIKLI YAŞAM GÜNLERİ" ETKİNLİKLERİ

İlköğretim öğrencileri ödül töreni

Öğrencilerin sağlıklı davranış biçimleri geliştirmelerine destek olmak ve konuya olan duyarlılıklarını arttırmak amacıyla
-beslenme,
-hareketli yaşam
-tütün ile mücadele
konularında
81 ilimizde *resim,
*şiir,
*kompozisyon ve
*karikatür yarışmaları
düzenlenmiş ve dereceye giren öğrencilere ödülleri verilmiştir.



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR

TÜRKİYE BESİN TÜKETİMİ, BESLENME VE SAĞLIK ARAŞTIRMASI (TBSA)

34 yıldır gerçekleştirilemeyen bu araştırmanın yapılması ile ülkemize özgü besin tüketimi, beslenme durumu ve beslenme ile ilgili hastalıkların mevcut durumunu ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında anket uygulanması, sağlık muayenelerinin yapılması, antropometrik ölçümlerin alınması ve kan bulgularına bakılması planlanmıştır.

BESLENME VE GIDA BİLİMSEL DANIŞMA KOMİTELERİ

1. Obezitenin Önlenmesi ve Aktif Yaşamın Özendirilmesi*
2. Okul Sağlığı ve Beslenmesi*
3. Toplumun Beslenme Konusunda Bilinçlendirilmesi*
4. Gıda Güvenliği*
5. Vitamin – Mineral Yetersizliklerinin Önlenmesi*
6. Risk Gruplarında Beslenme*
7. Toplu Beslenme Sistemleri*
8. Fiziksel Aktiviteyi Özendirme Komisyonu**

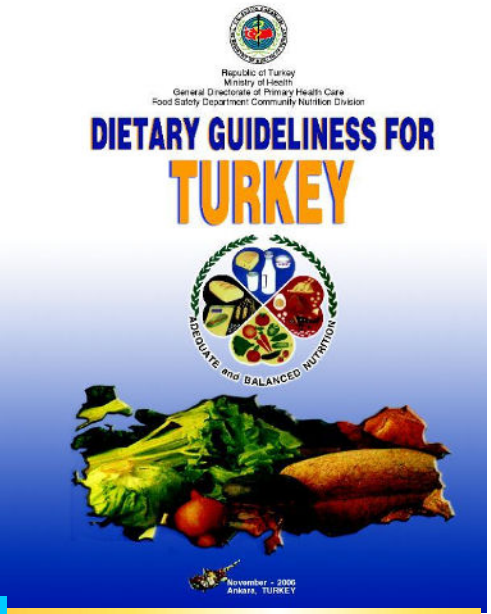
* : 27.04.2006 tarih ve 4438 sayılı Makam Onayı
** : 31. 10.2006 tarih ve 11917 sayılı Makam Onayı

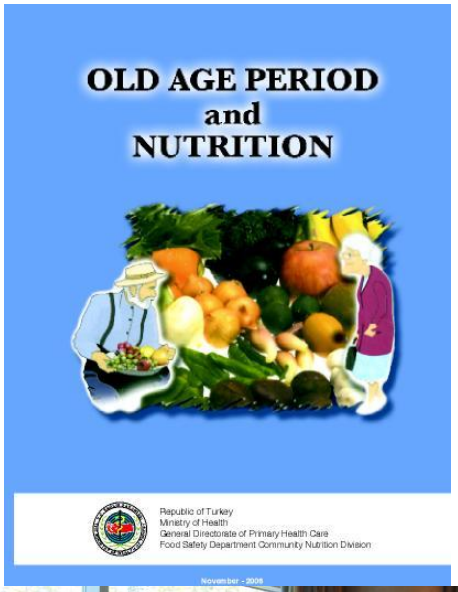
ULUSLAR ARASI FAALİYETLER

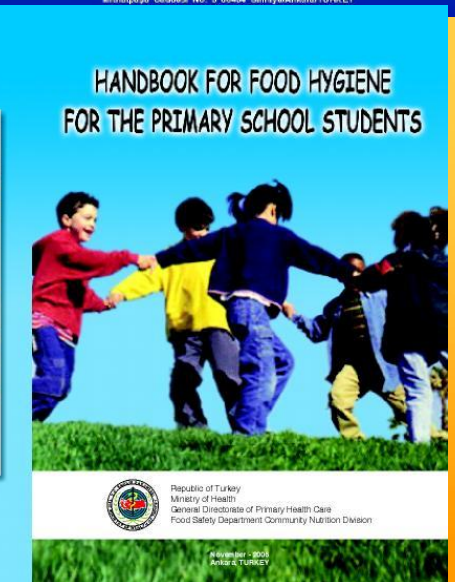
DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ- OBEZİTE İLE MÜCADELE ŞARTI

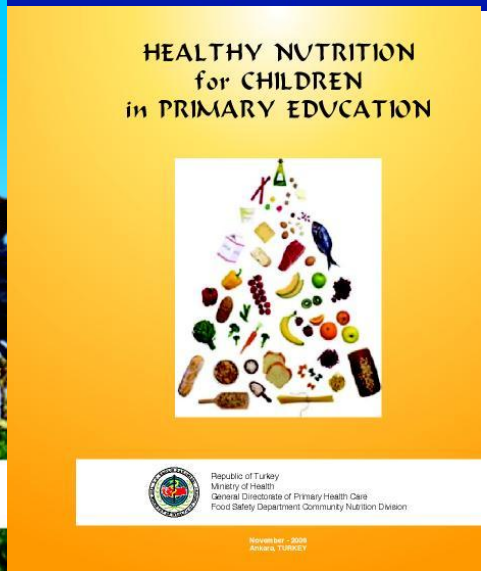
15-17 Kasım 2006 tarihlerinde DSÖ Obezite ile Mücadele Avrupa Bakanlar Konferansı İstanbul'da yapılmış 48 ülke katılmış ve "**Obezite İle Mücadele Şartı**" imzalanmıştır.

WHO- KONFERANSI İÇİN YAYINLARIMIZ İNGİLİZCEYE ÇEVRİLMİŞ VE STANDIMIZDA SUNULMUŞTUR.



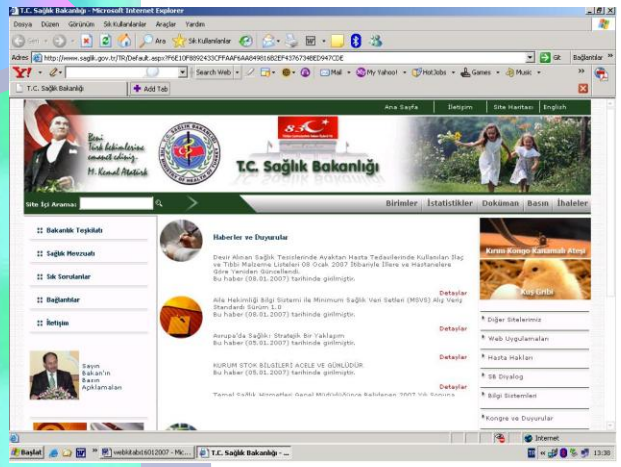






MEDYA ARACILIĞI İLE KİTLESEL BİLGİLENDİRME FAALİYETLERİ

BAKANLIĞIMIZ WEB SAYFASI



Bakanlığımız web sayfasında beslenme, fiziksel aktivite ve obezite ile ilgili çeşitli konularda halkımızın bilgilendirilmesi amacıyla metinler ve raporlar yayımlanmaktadır

- Obezite ve beslenme
- Fiziksel aktivite ve sağlık
- Fast food beslenme
- Menopozda beslenme
- Yaşlılıkta beslenme
- Besin hijyeni
- Okul çağı çocuklarında beslenme
- Ramazan Bayramında beslenme
- Kurban Bayramında beslenme

www.saglik.gov.tr

MEDYA YANSIMALARI

RADİKAL
GÜNLÜK GAZETE
Telefon (212)505 61 11
Yayın ili İSTANBUL
T.C SAĞLIK BAKANLIĞI
RESMİ DİYET REÇETESİ

Resmi diyet reçetesi

ANKARA - Fazla kilolardan kurtulmak için yapılan sağlıksız diyetlerin önemli sağlık sorunlarına yol açtığını açıklayan Sağlık Bakanlığı, "Diyetler bireye özgü olmalı, ağırlık kaybı haftada 0.5-1 kilogramı geçmemeli" uyarısı yaptı.

Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün açıklamasında, doktor kontrolü olmadan uygulanan sağlıksız diyetlerin baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, yorgunluk, kusma, ishal, kabızlık, safra ve böbrek taşı, kalp ritminde bozukluk, tansiyon düşüklüğü, âdet düzensizliği, kuru cilt, saç dökülmesi gibi sağlık sorunlarına yol açtığı belirtildi. Açıklamada, şu uyarılar yer aldı: "Kısa sürede, hızlı kilo kaybı sağlayan, çok düşük enerjili şok diyetler ile tek tip besine dayalı diyetlerden kaçınılmalı.

Boya göre ağırlık tespit edilmeli

Önce, boya uygun ağırlık saptanmalı, uygun ağırlık söz konusu ise kilo almaktan kaçınılmalı. Şişmanlık varsa önce ağırlık artışı önlenmeli, daha sonra ağırlık kaybı hedeflenmeli. Diyetler bireye özgü olmalı. Ağırlık kaybı için bireyin cinsiyeti, yaşı, boyu ve fiziksel aktivitesi dikkate alınmalı, kişinin beslenme alışkanlıklarına uygun bir beslenme programı uygulanmalı. Ağırlık kaybı haftada 0.5-1 kilogramı geçmemeli. Günlük enerjinin yaklaşık yüzde 25-30'u yağlardan sağlanmalı. Sağlıklı bir ağırlık kaybı için günlük en az 2-3 litre su tüketilmesi gerekiyor. (aa)

interpress® medya takip merkezi 1940
TÜRKİYE
GÜNLÜK GAZETE
Telefon (212)454 30 00
Yayın ili İSTANBUL
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ÇOCUĞU GEBELİK İÇİN BESLENME...

Sağlıklı gebelik için beslenme tavsiyeleri

Uzmanlar anne adaylarının her gün alması gereken besinleri sıraladı: En az 2 su bardağı süt veya yoğurt, çökelek, balık, et, tavuk, yumurta, baklagiller, bol limonlu salata, yoğurtlu tuz

İşte ideal besinler

Folik asit önemli

T.C SAĞLIK BAKANLIĞI
RTÜRK EL KOYSUN

RTÜK el koysu..

Sağlık Bakanlığı: Televizyonlardaki bazı zayıflama programlarında yanlış ve zararlı mesajlar veriliyor. Halkı sağlıklı beslenmeye özendirelim

Sağlık Bakanlığı'ndan beslenme bilgileri

▶ SAĞLIK Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Dairesi uzmanları, bakanlığa en fazla sorulan soruların yanıtlarının yer aldığı bir rapor hazırladı. Uzmanlar, **"Bitkisel çaylar zayıflatır mı?"** sorusuna, şu yanıtı verdi:

"Bazı bitkiler bağırsakları çalıştırır, bazıları ise idrar söktürücü özellik gösterir. Ancak hiçbir bitki zayıflatmaz. Zayıflamak için uzman kişilerin hazırladığı beslenme programları uygulanmalıdır."

Ilık su içmenin zayıflatıp zayıflatmadığı sorusuna karşılık raporda, ılık suyun midede doluluk hissi uyandırması ve bağırsak hareketlerini artırması gibi etkilerinden dolayı zayıflamı üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu belirtildi.

atv'de yayınlanan 'Zayıflamak İstiyorum' programı da çok eleştiriliyor

Zayıflama programlarını RTÜK'e şikâyet ettiler

SAĞLIK Bakanlığı, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu'na (RTÜK) yanıltıtğına işaret edildi. Yazıda şöyle denildi:

Televizyonlar diet önerisi yayınlamamal

ağlık Bakanlığı, RTÜK' şikayet yazısı gönderdi

Ankara/EVRENSEL

Sağlık Bakanlığı, televizyonlarda yayınlanan lama programlarını", Radyo ve Televizyon Üst lu'na (RTÜK) şikayet etti.

Bakanlıktan RTÜK'e gönderilen yazıda, bu ogramlar yerine halkı sağlıklı beslenmeye özend programlar yayınlanması gerektiği kaydedildi.

Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri G üdürü Turan Burgan imzalı yazıda, yetersiz ngesiz beslenmenin çeşitli sağlık sorunlarına yol a, bireylerin yaşam kalitesini de olumsuz etkile rtlattığı. Burgan, buna karşı alınabilecek en e lemin, toplumu beslenme konusunda bilgilendiri duğunu vurguladı. Beslenmenin gelişen bir bilim olduğunu ve uzmanların önerdiği diyetlerin ki re değiştiğini anlatan Burgan, şu ifadeleri kullan

"Özellikle bireysel uygulamaların olduğu progr da bireylere gelen önerileri dinleyen halkımız, ulara uzman kişiye, bir sağlık kuruluşuna baş mak yerine, televizyon kanallarından duyduğu ve düğü şekilde beslenme alışkanlığını değiştirmeye ç makta, bunun sonucunda da sağlığı bozucu çeşitli menler oluşmaktadır."

Yazıda ayrıca, özellikle obezitenin giderek arttığı Türkiye'de, kişilerin bu sorundan korunması için iyi bilgilendirilmesi gerektiği belirtildi.

Durdurun bu yarışma

Çok izlenen yarışma 'şimdi Zayıflamak İstiyorum'un da içinde bulunduğu 'beslenme önerileriyle' dolu programlara Sağlık Bakanlığı'ndan uyarı: Vatandaşı çok yanlış yönlendiriyorsunuz!

Hemen incelmeyi istemek sağ

Bayramda az ve sık yemek yiyin

ESKİŞEHİR

Eskişehir İl Sağlık Müdürü **Seraceddin Çom**, Ramazan Bayramı'nda ağır ve aşırı yemek yenilmesi halinde, sindirim zorlukları ve ani tansiyon yükselmeleri gibi rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini belirterek, vatandaşları uyardı.

Çom, yaptığı açıklamada, özellikle oruç tutanların kendilerini ödüllendirme duygusuyla bayramda aşırı yemek yeme eğilimine girebileceklerini belirterek, "Bu kişilerin daha dikkatli ve dengeli beslenmeleri gerekir. Bayramda kişiler normal yemek yeme düzenine dönerler. Ancak, vücut bu düzene ayak uyduramaz. Ramazan boyunca gündüz yeme alışkanlığını yitiren vücut, yavaş yavaş alıştırılmalı, birden yemeklere yüklenilmemelidir. Bir aylık orucun ardından bayramda aşırı yemek yenilmesi; gaz, hazımsızlık, mide bulantısına yol açabilir. Bayramda yanlış beslenme sonucu hastanelerin gastroenteroloji bölümlerine müracaatların arttığı görülmektedir" dedi.

Bayrama hafif bir kahvaltı ile başlanmasını tavsiye eden Seraceddin Çom, şunları söyledi:

"Az ve sık yemek yiyin. Kızartmalar, ağır hamur tatlıları, aşırı yağlı, çok tuzlu ve yüksek kalorili yiyecekler yerine, çorba, haşlama, sebze, ayran, meyve ve meyve sularını tercih etmemiz çok önemli. Bayram ziyaretlerinde ikram edilen ağır hamur tatlıları ile çay kahve ve kafeinli içecekleri fazla tüketmeyin. Bunun sonucu hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları ile diyabete zemin hazırlanıyor. Özellikle 45 yaş ve üstü kişiler tehdit altında bulunuyorlar. Ramazan ayında su tüketiminin az olmasından dolayı, vücutta oluşabilen su kaybının yerine konulabilmesi için su ve sulu qıdaların tüketimine önem verin. Diyabetliler, kalp hastaları, yüksek tansiyonu bulunanlar diyetinizi kesinlikle bozmayın."

express® takip merkezi 1940
AKŞAM
GÜNLÜK GAZETE
Telefon (212)449 30 00
Yayın ili İSTANBUL
T.C SAĞLIK BAKANLIĞI
SINAVDA ŞEKER BİR İŞE YARAMAZ

Sınavda şeker bir işe yaramaz

Bakanlığı vatandaştan gelen tüm sorulara tek tek el cevap veriyor. Dikkat sınavda şeker zihin açmaz

Fast-food sağlıksız mı?

Fast-food restoranlarda derin yağda kızarma yöntemi kullanılır. Bu yağlar 10-12 saat kullanıldığından kimyasal ve fiziksel değişikliklere uğrar ve bozulur. Yağda kızartılmış yiyeceklerin sık ve sürekli tüketimi, kardiovasküler ve sindirim sistemi hastalıkları ile kanser riskini artırır.

Sınav esnasında şeker yemek faydalı mı?

Sınavlarda başarıyı etkileyecek hiçbir besin tek başına 'mucizevi' etkisi bulunmuyor. Sınav öncesinde şeker, şekerleme gibi basit şekerlerin yerine kuru üzüm, erik ya da A ve C vitaminlerinin zengin olduğu taze meyve ve sebze gibi besinlerin tercih edilmesi sınavda başarılı olmak için daha iyi.

Sarımsak kalp sağlığına yararlı mı?

Sarımsağın içerdiği bileşikler nedeniyle tümör oluşumunu engellediği ve kolesterol düşürücü etkisinin olduğuna dair çalışmalar bulunuyor. Ayrıca, kandaki pıhtılaşmayı engellemesi nedeni ile de kalp ve damar hastalıkları için önleyici önem taşıyor. **(AA)**

GÜNCEL HÜRRİYET ANKARA 23.12.2007

Obeziteye karşı kitap ayraçları

SAĞLIK Bakanlığı, ilköğretim öğrencilerinin beslenme ve sağlık durumlarının geliştirilmesine yönelik uyarıların bulunduğu kitap ayraçları hazırladı.

Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü yetkililerinden alınan bilgiye göre, obeziteye karşı girişilen mücadele çerçevesinde, çocukların sağlıklı beslenmenin yanı sıra daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerini Beslenme Eğitimi" programının yürütüldüğünü belirttiler.

Program kapsamında, çocuklar, ergenler ve yetişkinlerle daha etkin bir iletişim kurmak amacıyla hazırlanan kitap ayraçları, renkli ve ilgi çekici resimlerden oluşuyor. Ayraçların arka yüzlerinde sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik mesajlar ve öneriler yer alıyor.

Afiş, broşür gibi alışılagelmiş eğitim materyallerinden farklı olan kitap ayraçlarıyla, özellikle

SAĞLIKLI BESLENME ANKETLERİ

www.saglik.gov.tr

SAĞLIK BAKANLIĞI SORDU

Günde kaç bardak süt içiyorsunuz

Sağlık Bakanlığı, 'Beslenme Bilgi Veri Bankası' kuruyor. Beslenme bilgi veri bankası, bakanlığın internet sitesinde yayınlanacak anketler yoluyla oluşturulacak. Amaç, vatandaşın kahvaltı alışkanlığını ölçmek

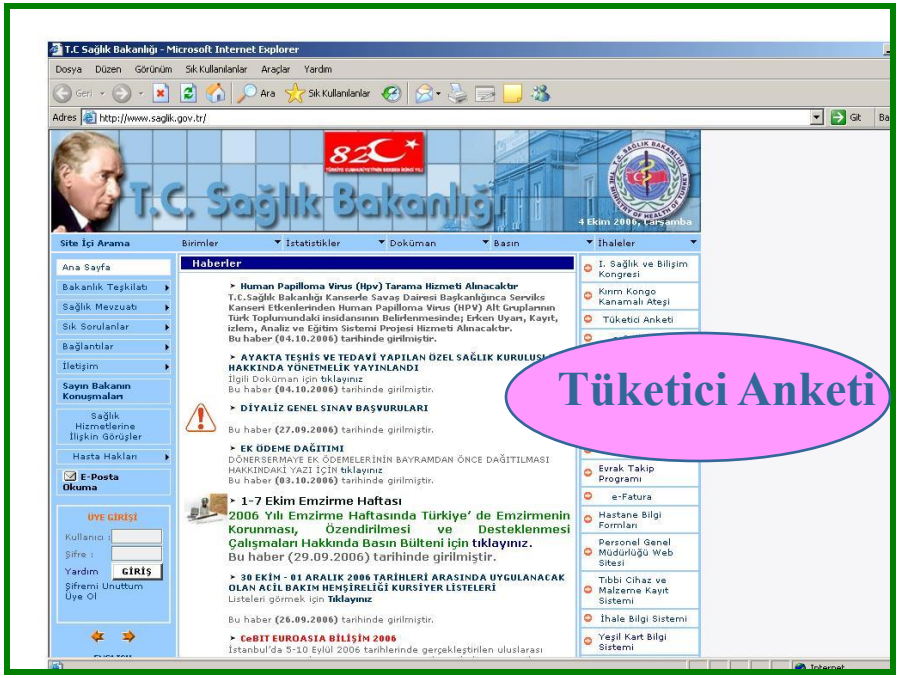
Sağlık Bakanlığı, yurt genelinde 9 vatandaşların kahvaltı etme alışkanlığını ölçmek amacıyla, velilerden ve çocukları için anne-babalara ayrı ayrı soruların yöneltildiği bir anket hazırladı. İlk anket, kahvaltı ve süt tüketimi alışkanlıkları üzerine olacak. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü yetkilileri, bireylerin hayat kalitesini etkileyen unsurlardan birinin beslenme olduğuna dikkat çekerek, ülkede yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı çeşitli sağlık sorunları görüldüğünü bildirdiler. Buna göre, "Beslenme Bilgi Veri Bankası", bakanlığın "www.saglik.gov.tr" adresindeki internet sayfasında yayınlanacak anketler aracılığıyla uygulanacak.

ÇOCUĞUNUZ KAHVALTI EDİYOR MU?

Anket, kahvaltının çocuklar için günün en önemli öğünü olduğu ifade edilirken, şu sorulara yer verildi:

- Çocuğunuz her sabah kahvaltı ediyor mu?
- Çocuğunuz kahvaltıda şu besinlerden hangilerini tüketir (En çok tercih ettiğiniz beş besin): Çay, süt, peynir, zeytin, yumurta, ekmek, poğaça, simit, tost, çorba, reçel, bal, pekmez, yağ, meşe gevreği, meyve suyu?
- Çocuğunuz düzenli kahvaltı etmiyorsa neden?
- Her gün süt içer misiniz?
- Her gün süt içiyorsunuz, kaç su bardağı süt içersiniz (1 su bardağı, 2 su bardağı, 3 su bardağı, 4 su bardağı ve üzeri)?
- Her gün süt içmiyorsanız, neden içmiyorsunuz?
- Her gün yoğurt yer misiniz?
- Her gün yoğurt yiyorsanız, günde ne kadar (1 kase, 2 kase, 3 kase, 4 kase ve üzeri)?
- Her gün yoğurt yemiyorsanız, neden?
- Her gün peynir yer misiniz?
- Her gün peynir yiyorsanız, günde ne kadar?

Çocuğunuza her gün düzenli olarak süt içirin, Yoğurt ve peynir yedirmeye özen gösterin.

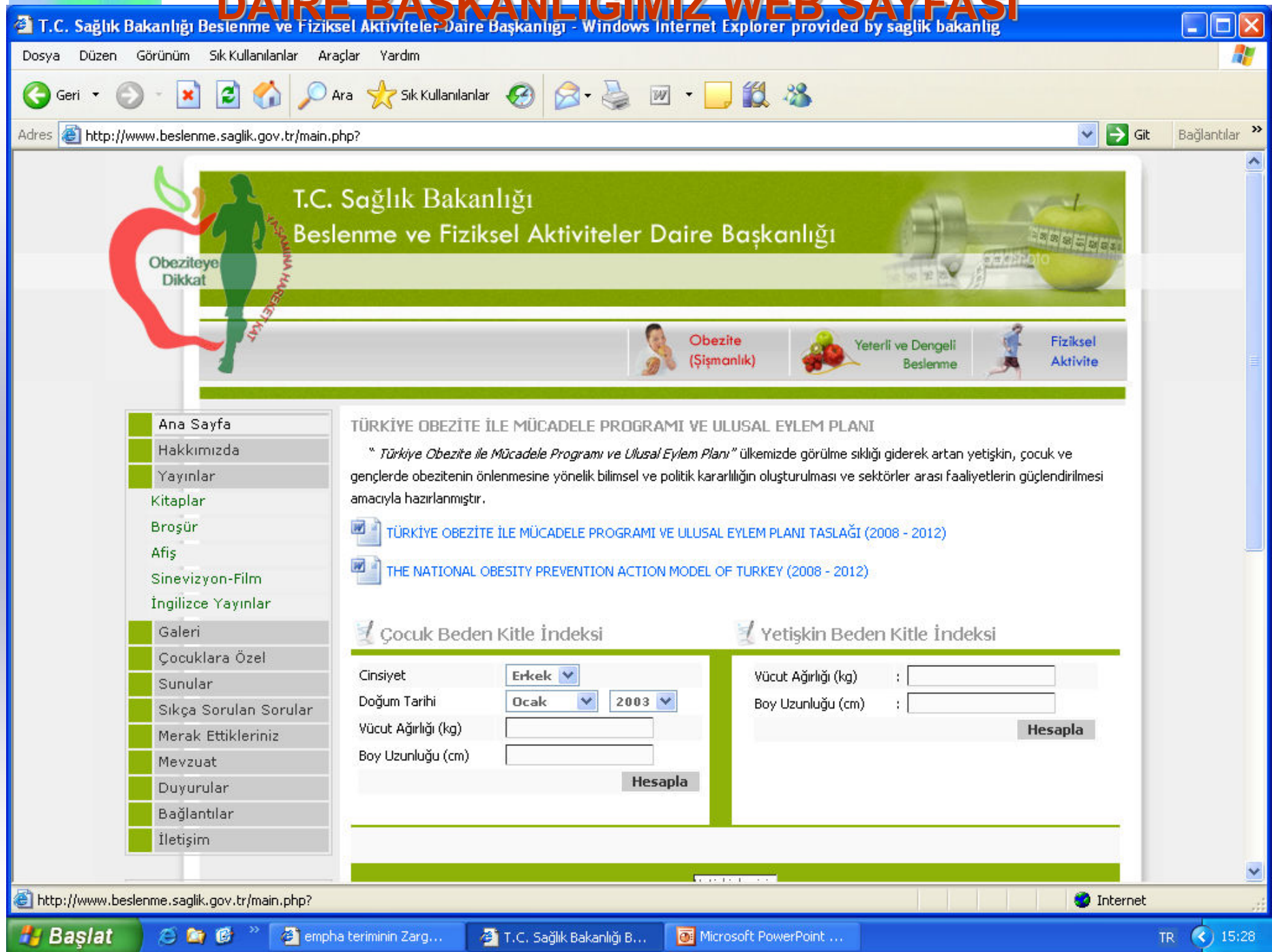


1-Kahvaltı yapma alışkanlığı anketi
2-Süt ve süt ürünleri tüketimi anketi

3- Gıda tüketimi anketi
4- Fiziksel aktivite anketi

Bu anketler değerlendirilerek raporları hazırlanmakta ve sonuçlar web sayfamız aracılığı ile halkımıza duyurulmaktadır.

DAİRE BAŞKANLIĞIMIZ WEB SAYFASI



ULUSAL OBEZİTE İLE MÜCADELE STRATEJİSİNİN OLUŞTURULMASI FAALİYETLERİ

DSÖ Avrupa Obezite ile Mücadele Bakanlar Toplantısı

Sağlık için diyet ve fiziksel aktivite

İstanbul, Türkiye, 15 – 17 Kasım 2006

WORLD HEALTH ORGANIZATION
EUROPE

Avrupa Obezite ile Mücadele Şartı

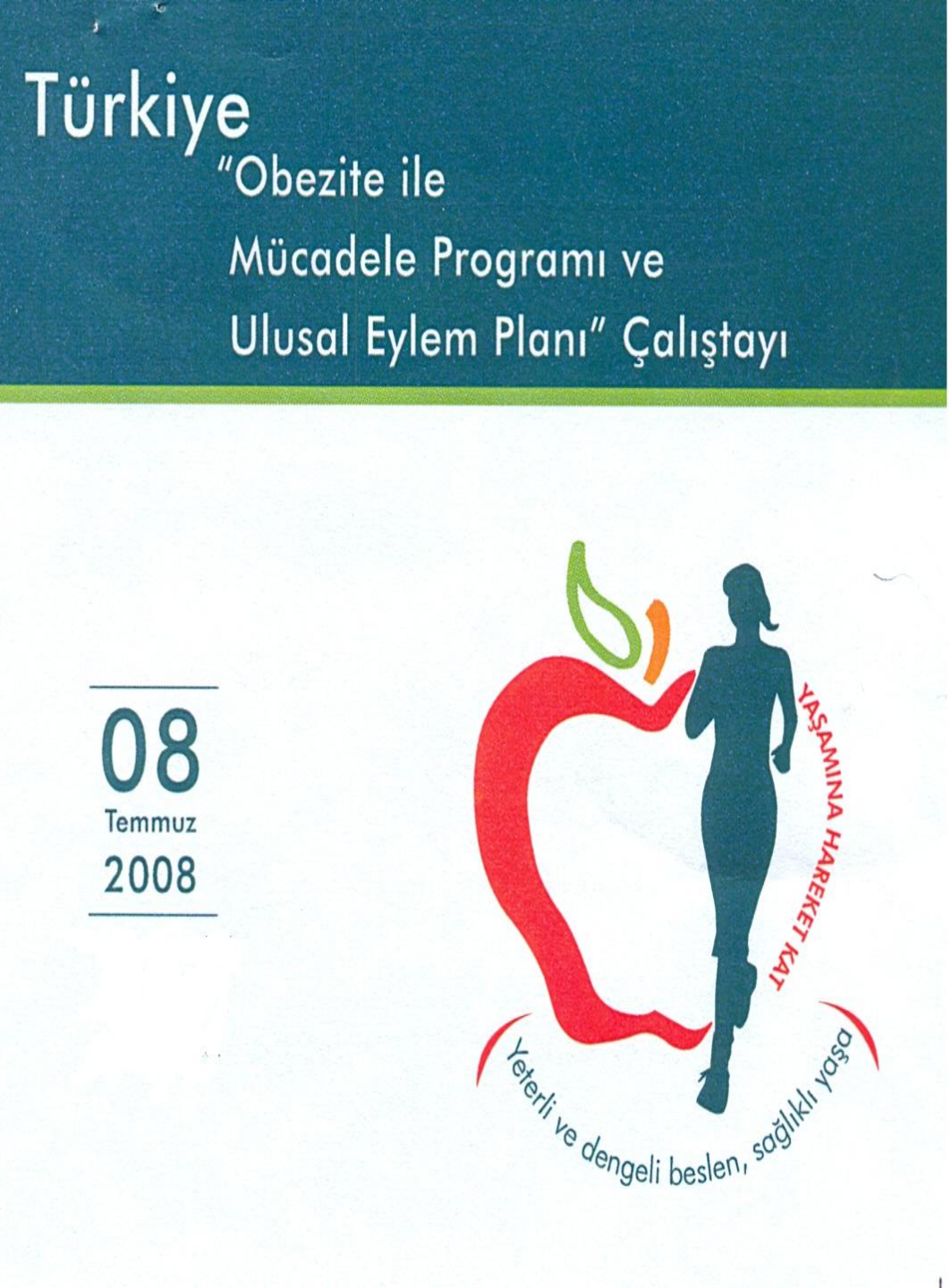
DSÖ- OBEZİTE İLE MÜCADELE ŞARTI

15-17 Kasım 2006 tarihlerinde DSÖ Obezite ile Mücadele Avrupa Bakanlar Konferansı İstanbul'da yapılmış 48 ülke katılmış ve "**Obezite ile Mücadele Şartı**" imzalanmıştır.

Şart, obezite ile mücadelede neler yapılabilir konusunda hedefler, ilkeler ve eylem planı çerçevesinde öneriler sunmaktadır.

OBEZİTE İLE MÜCADELE ŞARTINDA, Avrupa bölgesinde epideminin engellenmesi ve eğilimin tersine çevrilmesi esas hedef olarak belirlenmiştir.

Başta çocuklar ve adölesanlar ile ilgili olanlar olmak üzere açıkça görülen bir ilerleme, ülkelerin çoğunda önümüzdeki 4-5 yıl içerisinde başarılmalı ve eğilimi en geç 2015 yılı itibariyle tersine çevirmek mümkün olmalıdır.

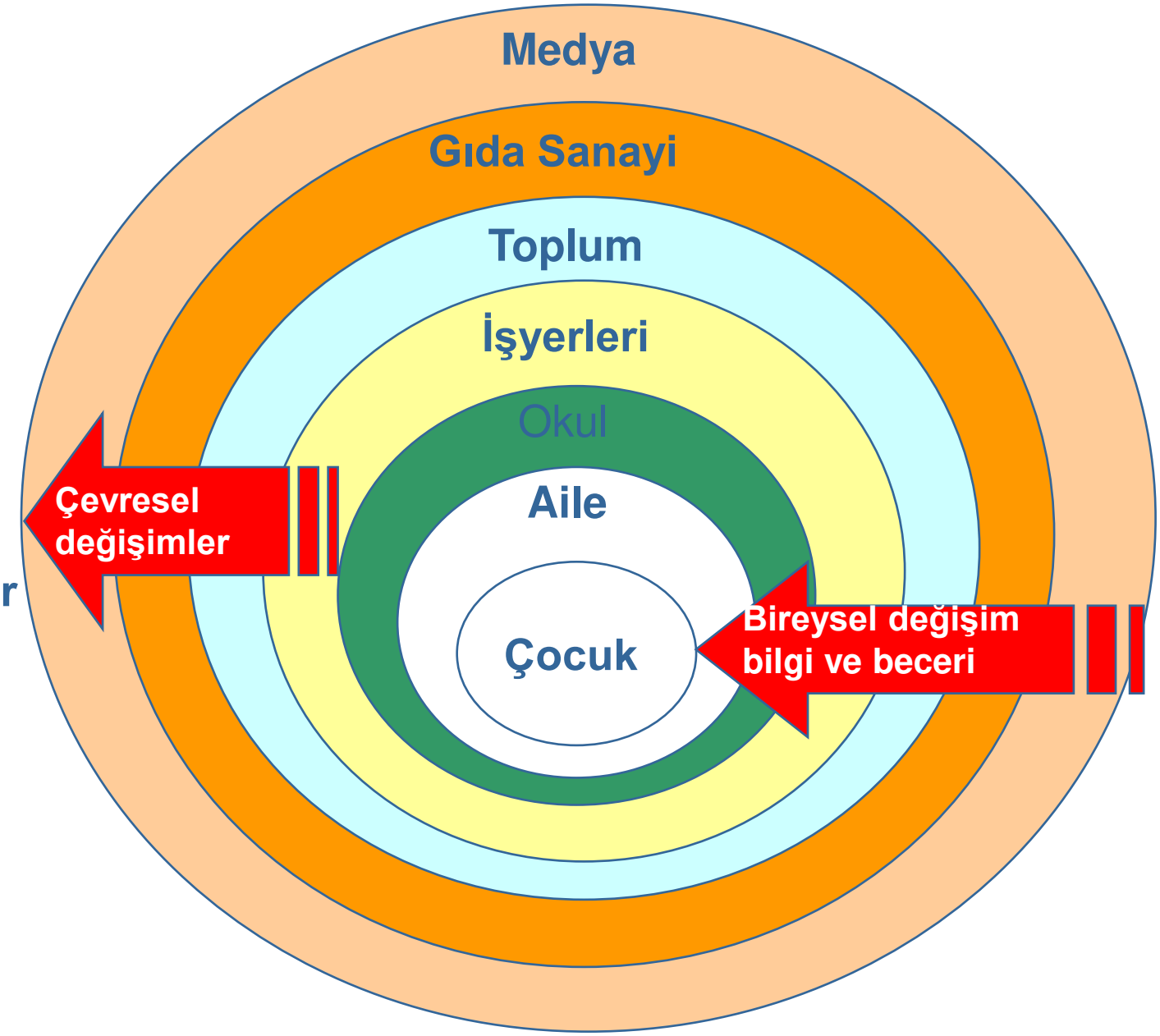


Obezite ile mücadelede, bireysel mücadelenin yanı sıra kurumsal mücadele de önem kazanmıştır.

Bunun için kurumsal düzeyde çok sektörlü ve bütüncül bir yaklaşımla gerekli önlemlerin alınması zorunlu hale gelmiştir.

Ulusal Politikalar

Yasal Düzenlemeler



OBEZİTENİN ÖNLENMESİNDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM

TÜRKİYE OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE EYLEM PLANININ BÖLÜMLERİ

A. OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER

C. SAĞLIK KURULUŞLARINDA OBEZİTENİN TEŞHİSİ VE TEDAVİSİNE YÖNELİK ÖNLEMLER

D. İZLEME VE DEĞERLENDİRME

A.OBEZİTE İLE MÜCADELE ULUSAL EYLEM PLANI YÖNETİM VE POLİTİKALARININ GELİŞTİRİLMESİ

A.1. Ulusal ve yerel düzeyde politik istek ve kararlılığın sağlanması ve uygulamaya konulması

STRATEJİ 1:

-Ulusal boyutta politik kararlılığı artırmak, yönetimi güçlendirmek, koordinasyonu sağlamak ve yapılan tüm faaliyetleri izlemek ve değerlendirmek amacıyla merkezi düzeyde **"Obezite İle Mücadele Danışma Komitesi"** nin kurulması

STRATEJİ 2:

-İl düzeyinde yapılacak faaliyetlerin koordinasyonunu sağlamak, yapılan faaliyetleri izlemek ve değerlendirmek amacıyla "***Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Hareketli Yaşam Kurulu***" oluşturulması, mevcut olanların güçlendirilmesi ve işlerlik kazandırılması

A.2. Obezite İle Mücadele Eylem Planının yönetilmesinde finansal düzenlemelerin yapılması

SRATEJİ 1:

-Obezite ile mücadele stratejilerinin ulusal sağlık stratejileri ve politikaları arasında yer almasının sağlanması

STRATEJİ 2:

-Düşük sosyo-ekonomik bölgeler başta olmak üzere ülke genelinde yeterli ve dengeli beslenme için temel oluşturan ve güvenilir gıda teminine ulaşılabilirliğin iyileştirilmesine yönelik bütçe imkanları dahilinde ekonomik önlemlerin belirlenmesi

STRATEJİ 3:

-Ulusal ve yerel düzeyde tüm paydaşların yıllık bütçelerinde obezite ile mücadele programlarını desteklemek amacıyla bütçe imkanları çerçevesinde kaynak ayrılması

A.3. Ulusal düzeyde mevcut durumun saptanması ve yapılacak araştırmaların desteklenmesi

STRATEJİ 1:

-Obezite ile ilgili olarak farklı kuruluşlar tarafından yapılacak ulusal araştırmalarda ülkemizi temsil eden ve uluslar arası geçerliliği olan verilerin elde edilmesinin sağlanması

STRATEJİ 2:

-"Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)"nın yapılması

STRATEJİ 3:

-Her ilde, "İl Beslenme, *Fiziksel Aktivite* ve Sağlık Araştırması" nın yapılması

STRATEJİ 4:

-"Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" nin güncellenmesi ve
-"Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi" nin hazırlanması

B. OBEZİTENİN ÖNLENMESİNE YÖNELİK GİRİŞİMLER

B1.Toplumun Obezite, Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Konularında Bilgilendirilmesi ve Bilinçlendirilmesi

STRATEJİ 1:

-Sağlık personeline yönelik hizmet içi eğitim programlarının düzenlenmesi

STRATEJİ 2:

-Sağlık kuruluşlarına başvuran bireylerin obezite ile mücadele konusunda bilgilendirilmelerinin sağlanması

STRATEJİ 3:

-Koruyucu sağlık ve aile hekimliği hizmetleri kapsamında öncelikli olarak risk gruplarına (bebekler, çocuklar, gebe ve , emzikliler, yaşlılar, engelliler, sigarayı bırakanlar vb.) yönelik obezite ile mücadele uygulamalarının yaygınlaştırılması

STRATEJİ 4:

-Kitlesel kampanya, etkinlik ve programların uygulanması
  *Halk eğitimleri, camilerde vaaz ve hutbeler
  *Silahlı Kuvvetler, Acemi Er Eğitim Merkezi eğitimleri
  *Emniyet Genel Müdürlüğü eğitimleri
  *Din görevlilerinin eğitimi,

-Ücretsiz "Obezite İle Mücadele Bilgi Hattı" nın kurulması

-Öğretmen yetiştiren lisans programları ders programına beslenme, obezite ve fiziksel aktivite derslerinin konulması

-Tüm kamu kurum ve kuruluşları hizmet içi eğitim programlarına beslenme, obezite ve fiziksel aktivite derslerinin konulması

STRATEJİ 5:

-Spor Salonları ve rekreasyon alanlarında bilgilendirme yapılması ve egzersizlerin uzman kontrolünde olmasının sağlanması

STRATEJİ 6:

-Topluma doğru mesajların ulaştırılması amacıyla medya ile işbirliğinin sağlanması
-Sağlık muhabiri, yapımcı, yönetmen vb. medya mensuplarının bilgi düzeyinin artırılması
-Sanatçı, sporcu, politikacı vb. rol modellerin bilgilendirilmesi
-Medyada doğru mesajların yer almasına yönelik girişimlerde bulunulması

B2.Okullarda Obezite ile Mücadelede, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması

STRATEJİ 1:

-Okul öncesi ve okul çağı çocukları, öğretmen ve velilerin bilgilendirilmesi

STRATEJİ 2:

-Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde beden eğitimi dersi için ayrılan sürenin artırılmasının sağlanması

STRATEJİ 3:

-Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde fiziksel aktivite imkanlarının (spor salonu yapılması, okul bahçelerinin düzenlenmesi, araç-gereç temini vb.) bütçe imkanları dahilinde geliştirilmesi

STRATEJİ 4:

-Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde risk altındaki (zayıf, fazla kilolu ve obez) öğrencilerin tespit edilmesi
-Yılda 2 kez boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin yapılması
-Risk altındaki öğrencilerin tespit edilerek sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi

STRATEJİ 5:

-Çocukluk ve adölesan döneminde temel besin gruplarında yer alan besinlerin tüketiminin özendirilmesine yönelik beslenme programlarının yürütülmesi

-Okul beslenme hizmetlerinin periyodik olarak denetlenmesinin sağlanması

-Okul, yaz okulu ve dershanelerde bulunangıda otomatlarına yönelik düzenlemelrin yapılması

-Sosyo-ekonomik düzeyi düşük bölgelerde okullarda ücretsiz süt, meyve-sebze dağıtımı

-Ücretsiz okul kahvaltı/yemek programlarının düzenlenmesi

-Okullarda Sağlık Bakanlığı önerileri doğrultusunda geliştirilen menülerin uygulanması

B3.İşyerlerine Yönelik Girişimler

STRATEJİ 1:

-Çalışanların yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgi düzeylerinin artırılması

STRATEJİ 2:

-İş yeri hekimliği hizmetleri çerçevesinde obezite ile mücadele çalışmalarına (tarama, eğitim vb) destek verilmesi

B4.Obezitenin Önlenmesinde Gıda Sanayi İle İşbirliğinin Sağlanması

STRATEJİ 1:

-Gıda sanayinin üst düzey yöneticilerinin obezite ile mücadele konusunda bilgilendirilmesi

STRATEJİ 2:

-Gıda sanayi tarafından tüketicilerin bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi
-Fast food restaurantlarda çocuk ve gençlere yönelik promosyonlarda doğru mesajların yer almasının sağlanması
-Fast food restaurantlarda sağlıklı beslenme menülerinin oluşturulması

STRATEJİ 3:

-Ulusal politikalarda gıda sektörü ile etkin işbirliği sağlanması.
-Obezite konusunda toplumsal sorumluluk projelerine öncelik verilmesi
-Gıdaların yağ, şeker ve tuz oranlarının azaltılmasının teşvik edilmesi

STRATEJİ 4:

-Reklam ve pazarlama faaliyetlerinin, uluslararası uygulamalarda dikkate alınarak tüketicilerin doğru seçim yapmalarını sağlayacak şekilde geliştirilmesi ve yanılmalarını engelleyecek önlemlerin alınması
-Etiketlerde beslenme ve sağlık beyanları ile ilgili düzenlemeler
-Sebze/meyve üreticilerinin tanıtım ve reklam faaliyetleri yapmalarının teşvik edilmesi
-"Tüketici Etiket Algı Araştırması" nın yapılması

B5.Medya Haberleri ve Reklamlarda Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşamın Desteklenmesi

STRATEJİ 1:

-Özellikle çocuklara yönelik gıda reklamları ve tanıtım faaliyetleri ile ilgili yasal düzenlemelerin yeniden değerlendirilerek gerekli düzenlemelerin yapılması
-Reklamların denetimine yönelik özdenetim merkezi ve özel medya izleme grubu oluşturulması

STRATEJİ 2:

-Topluma yazılı ve görsel basın aracılığı ile yeterli ve dengeli beslenme,fiziksel aktivite ve obezite konularında doğru bilgilerin verilmesinin sağlanması
-internette doğru ve geçerli bilgiler içeren sayfalar
-Tv ve radyo kanallarında uzmanlar tarafından bilgilendirme
-Özellikle yemek programlarının denetlenmesi ve düzenlenmesi
-Tv ve radyo kanallarında egersiz programlarının yaygınlaştırılması

B6. Fiziksel Aktivitenin Teşviki-Çevresel Faktörlerin İyileştirilmesi

STRATEJİ 1:

-Yerel yönetimlerin önderliğinde toplumda fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılmasına yönelik spor tesislerinin ve rekreasyon alanlarının bütçe imkanları dahilinde oluşturulması.

STRATEJİ 2:

-Şehir içinde yürüyüş, koşu alanları ve bisiklet yollarının bütçe imkanları dahilinde yaygınlaştırılması, bu alanların güvenli olarak kullanımının sağlanması
-Alışveriş merkezleri gibi toplu yaşam alanlarında egzersiz yapma olanaklarının artırılması

C.SAĞLIK KURULUŞLARINDA OBEZİTENİN TEŞHİSİ VE TEDAVİSİNE YÖNELİK ÖNLEMLER

STRATEJİ 1:

-Sağlık kuruluşlarına başvuran bireylerin fazla kiloluluk ve obezite açısından tespiti ve gerekli tedavinin sağlanması.
-Birinci basamak ve aile hekimliği sisteminde obezite ünitesi
-Hastanelerde obezite okullarının kurulması

STRATEJİ 2:

-Obezitenin tedavisinde cerrahi müdahalelerin (mide balonu, kelepçe, bypass vb.) uygulama koşullarının ve bu yöntemlerin bedelinin ödenmesine yönelik resmi düzenlemelerin yapılması.
-Zayıflama batları, bitkisel ürünler vb. internette, eczanelerde ve aktarlarda satılan ürünlere yönelik düzenleme yapılması

STRATEJİ 3:

-Sağlık Personelinin obezite konusunda bilgilerinin artırılmasına katkı sağlanması
-Obezitenin tanısı ve tedavisi için klinik rehber yayımlanması

D. İZLEME VE DEĞERLENDİRME

STRATEJİ 1:

İzleme ve değerlendirme sisteminin oluşturulması.

STRATEJİ 2:

DSÖ Avrupa Obezite ile Mücadele Şartı'nda da belirtildiği üzere 3 yıllık ilerleme raporlarının hazırlanması ve ilk ilerleme raporunun 2010 yılında yayımlanması.

TÜRKİYE
OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE ULUSAL EYLEM PLANININ HAZIRLANMA SÜRECİ

Mart-Ekim 2007	Obezite İle Mücadele Başbakanlık Genelgesi hazırlık çalışması başlatılmış ve ilgili kurum ve kuruluşların görüşü alınarak Genelge taslağı hazırlanmıştır.
Kasım-Aralık 2007	Çekirdek grup tarafından "Türkiye Obezite ile Mücadele Programı ve Ulusal Eylem Planı"nı 1.taslağı hazırlanmıştır.
Mart 2008	1.Taslak Bakanlığımız web sayfasında yayımlanmış, ayrıca Bakanlığımız Genel Müdürlükleri ve Daire Başkanlıkları ile 81 İl Sağlık Müdürlüğü, üniversitelerin ilgili birimleri ve akademisyenler, sivil toplum kuruluşları olmak üzere 165 kuruluşa görüşe gönderilmiştir.
Nisan-Temmuz 2008	Gelen görüşler doğrultusunda 2.Taslak oluşturulmuştur.
8 Temmuz 2008	2.Taslak, 08.07.2008 tarihinde düzenlenen geniş katılımlı çalıştayda tartışılmıştır.
Eylül 2008	Çalıştayda sunulan öneriler ve Bakanlığımıza gönderilen görüşler doğrultusunda 3.taslak oluşturulmuş ve web sayfasında yayımlanarak ve e-posta aracılığı ile görüşe açılmıştır.

TEŞEKKÜRLER

T.C.Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
Tel : 0 312 585 12 86
0 312 585 13 15 - 16
Faks : 0 312 434 44 49
E-posta : beslenme@saglik.gov.tr