**KIYIGÖREN İLKOKULU**



***SAĞLIKLI***

***BESLENİYORUZ***

**Sağlıklı Beslenme Önerileri**

Dünya nüfusunun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşan hastalıklarla mücadele ediyor. Öte yandan, aşırı ve dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite (aşırı şişmanlık), birçok insan için önemli bir sağlık sorunu olmayı sürdürüyor.

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, herkes için özellikle de çocuklarımız için çok önemlidir. Çünkü yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların, bedensel ve zihinsel gelişimleri geri kalıyor, sağlık sorunları ağır ve uzun sürüyor.

Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Çocukları yetişkinlerden farklı kılan en önemli özellik, sürekli büyüme süreci içinde olmalarıdır. Bu süreç; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel faktörler, sosyo-ekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Bunların arasında en önemlisi de kuşkusuz beslenmedir.

Kalıtsal özelliklerin ve çevresel faktörlerin kontrol edilmesi her zaman mümkün olmasa da; çocuklarımıza kazandıracağımız doğru beslenme alışkanlıklarıyla, ülke olarak daha sağlıklı, huzurlu, verimli ve mutlu yarınlara adım atabiliriz.

Gerek ailede, gerekse okulda beslenme eğitiminin yeterli düzeyde olmaması, hatalı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında önemli yer tutmaktadır. Öğün atlama, şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek yiyecek-içecek tüketimi, bu alışkanlıkların başında yer alıyor.

Çocuk ve gençlerin sahip olduğu yanlış beslenme alışkanlıkları, önemli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Çocukluk dönemindeki bu hatalı beslenme uygulamaları; yüksek tansiyon, kalp ve obezite (aşırı şişmanlık) gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturuyor.

Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalı, öğün atlanılmamalıdır. Süt içme alışkanlığı mutlaka edinilmelidir. Kemik sağlığı için, kalsiyum yönünden zengin süt, peynir, yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Bol miktarda sebze-meyve ile günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir. Şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek yiyecek-içecek tüketiminin, bir çok hastalığı beraberinde getirdiği unutulmamalıdır.

Temiz ve mikropsuz besinleri tüketmeye özen gösterilmeli. Çiğ sebze ve meyveler bol suyla yıkanmadan kesinlikle yenilmemelidir. Açıkta satılan yiyecekler satın alınmamalıdır. Eller yemekten önce mutlaka yıkanmalı, unutmayın kirli eller pek çok hastalık mikrobu taşımaktadır.

|  |
| --- |
| **Dünya Çocuk Günü Beslenme Önerileri** |
| Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Ülkemiz nüfusunun çoğunluğunu oluşturan çocuklarımızın gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması başta yeterli ve dengeli beslenmeleri, hareketli bir yaşam sürmeleri ile mümkündür. Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır. Çocukluk çağında kazandığı sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatının sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarını önlemede temel çözüm yolunu oluşturmaktadır. Çünkü sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişmesi ve davranışları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.  Geleceğin teminatı çocuklarımızın daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli bir yaşam sürmeleri de çok önemlidir. Çocuğun bu dönemde düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapının gelişmesini sağlarken; ileriki dönemde, sağlıklı beslenme ile birlikte, bir çok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır.  Her yıl Ekim ayının ilk pazartesi günü **"Dünya Çocuk Günü"** olarak kutlanmaktadır. Çocukların sağlıklı ve iyi yetiştirilmesi ulusların ortak sorunudur. Bu ortak sorun için ilk çalışmalar 1923 yılında başlamış, İsviçre'nin Cenevre kentinde toplanan kırk ülkenin delegeleri Uluslararası Çocukları Koruma Birliği'ni kurmuş, daha sonra bu birlik Birleşmiş Milletler Örgütü' nün kurulmasını izleyen yılda UNICEF' e dönüşmüştür. Birleşmiş Milletler Örgütü 1954 yılında oybirliği ile Ekim ayının ilk pazartesi gününü Dünya Çocuk Günü olarak kabul etmiştir.  Çocukların sağlıklı, aktif ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için sağlıklı beslenme ve yaşam önerileri aşağıda özetlenmiştir.  **Çocuklara Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Önerileri**   * Beslenmede çeşitlilik ve yeterlilik sağlanmalı, dört temel besin grubunda bulunan besinlerden her gün yeterli miktarlarda tüketmeye özen gösterilmelidir. * Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalı, günde en az 3 ana , 2 ara öğün şeklinde beslenilmelidir. * Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmeli, kahvaltı yapmadan güne başlanmamalıdır. * Özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketilmelidir. * Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanması sağlanmalıdır. Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu tercih edilmelidir. * Beslenme çantası ve su mataralarının her gün temizlenmesine özen gösterilmelidir. * Çocuklar, tuvalet ve umumi kullanıma açık çeşme sularından su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır. * Uzun süreli televizyon seyretme, bilgisayar kullanımından kaçınılmalı, düzenli spor yapma alışkanlığı kazanılmalıdır. Çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir. * Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyveler tercih edilmelidir. * Özellikle yemek sonrası diş temizliğine özen gösterilmeli, dişler günde 2 kez fırçalanmalıdır. * Açıkta satılan besinler kesinlikle satın alınmamalıdır. * Okul kantinleri, büfe gibi yerlerden besin satın alırken şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, ayran, meyve suyu, ekmek arası peynir besinler tercih edilmeli, ambalajlı besinlerin etiket bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığından üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına dikkat edilmelidir. * El temizliğine özen gösterilmeli, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince eller su ve sabun ile iyice ovuşturularak yıkanmalıdır. * Çocuklara sigarasız bir ortam sağlamak, onların yanında sigara içmekten kaçınmak ve en azından yaşadıkları ev ortamını "sigara içilmez" bir yer haline getirmek çocukların sağlığını korumak açısından son derece önemlidir. |

**Beslenme Önerilerine Öğretmen Desteği**

Başöğretmen Atatürk’ü saygıyla anmak, kendilerini mesleğe adayarak çalışmakta olan veya emekli olmuş öğretmenlerimize şükranlarımızı sunmak ve mesleğe yeni başlayacak öğretmen adaylarına mesleğin yüceliği bilincini vermek amacıyla Büyük Önder Atatürk’ün 1928 yılında Millet Mektepleri Başöğretmenliğini kabul ettikleri tarih olan 24 Kasım, 1981 yılından bu yana Öğretmenler Günü olarak kutlanmaktadır. Atatürk diyor ki “Dünyanın her yerinde öğretmenler toplumun en özverili ve en saygıdeğer öğeleridir.” Yüzyıllar öncesinde Diyojen, “Yeryüzünde öğretmenlikten daha şerefli bir meslek tanımıyorum.” demiştir.

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu çok önemli bir dönemdir. Okul başarısını artırmak, eğitim ve öğretimin kalitesini yükseltmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak sevgili öğretmenlerimizin emek ve katkılarıyla mümkündür. Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda öğretmenlerimize önemli sorumluluklar düşmektedir.

Öğretmenler;

* Öğrencilerimiz için hazırlanan ve www.beslenme.saglik.gov.tr internet adresinde bulunan “İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme” kitabında yer alan mesajları zaman zaman tekrarlamalı, öğrencilerle bu konularla ilgili fikir alışverişinde bulunmalı, öğretilenleri davranışa dönüştürüp dönüştürmediklerini izlemelidirler.
* Öğrenciler ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme konusunda çeşitli etkinlikler (bilgi yarışması, sınıf gazetesi, beslenme köşesi vb.) düzenlemeli ve akran eğitiminden yararlanarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlamalıdırlar.
* Öğrencilerin her gün kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulamalı ve takip etmelidirler.
* Okullardaki “Sağlık, Temizlik, Beslenme ve Yeşilay Kulübü” ile beslenme konularının gündemde kalmasını sağlamalı, bununla ilgili çeşitli etkinlikler düzenlemelidirler.
* Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanmasını sağlamalı ve içeriklerini sıklıkla kontrol etmelidirler.
* Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocukları uyarmalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalıdırlar.
* Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını rutin aralıklarla takip etmeli, değerlendirmeli ve gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna yönlendirme yapmalıdırlar.
* Öğrencileri açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda uyarmalıdırlar.
* Yeterli ve dengeli beslenme konusunda örnek davranış göstermeli, örnek davranışlarda bulunan öğrencilerini ödüllendirmelidirler.
* Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle öğrencilerine, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazanmalarına yardımcı olmalıdırlar.
* Veli toplantısında anne ve babalardan çocukların sağlıklı beslenmeleri ve el yıkama alışkanlığı kazanmaları konusunda hassasiyet göstermelerini istemeli ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalıdırlar.

**Öğrenci Beslenmesi ile İlgili Çalışmalar**

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle de çocuklar için çok önemlidir. Hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile okul öncesi çocukların pek çok besin öğesine olan ihtiyacı hayatın diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Toplumun çekirdeğini oluşturan ve sürekli bir büyüme gelişme süreci içinde olan çocuklar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruplardan biridir ve çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.

Bakanlığımız Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü koruyucu sağlık hizmetleri çerçevesinde öncelikli hizmet grubumuzda yer alan ve risk grubu olarak bilinen ilkokul çağı çocuklarının beslenme ve sağlık durumunun geliştirilmesi için sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmalarının teşvik edilmesi, kamuoyunun dikkatinin çekilmesi amaçlarıyla; çeşitli programlar yürütülmektedir. Bu programlardan biri 2004 yılından itibaren yürütülmekte olan " İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi" programıdır.

Program kapsamında, 2005 yılında 958733 öğrenci ve 33207 öğretmene, 2006 yılında ise 1544699 öğrenci ve 65895 öğretmene sağlıklı beslenme ile ilgili konularda eğitimler verilmiştir.

Okullarda verilen yemek hizmetleri ve kantin hizmetlerinin kalitesi ile öğrencilerin beslenme amacıyla evden getirdikleri yemeklerin niteliği de çocukların sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Genel Müdürlüğümüz yarım gün eğitim veren okullar için haftalık Beslenme Programı düzenlemiş ve bu programları MEB'na göndererek tüm okullara ulaşması sağlanmıştır. Tam gün eğitim veren okullar ile okul öncesi çocuklara yönelik yemek listeleri oluşturulmuş, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyeleri tarafından da onaylanan bu listeler, MEB aracılığıyla tüm okullara gönderilmesi sağlanacaktır.

Genel Müdürlüğümüz ve MEB işbirliği ile Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uyulacak Hijyen Kuralları Genelgesi hazırlanmış ve MEB tarafından 17.04.2007 tarihinde yürürlüğe konmuştur. Genelgede kantinde uyulması gereken bireysel, besin ve fiziki koşullara yönelik hijyen kuralları ile özellikle obeziteye zemin hazırlayan patates kızartması, cips, kolalı içecekler gibi gıdaların satışının caydırılması, süt, ayran, sebze, meyve gibi besinlerin satışının ise özendirilmesine yönelik hükümler yer almıştır.

Bakanlığımız internet adresinde de yer alan "İlköğretim Okulları İçin Sağlıklı Beslenme" ve "İlköğretim Çocukları İçin Gıda Hijyeni El Kitabı" hazırlanmış ve tüm illerimize dağıtımı sağlanmıştır.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve bir toplum bilincinin oluşturulması amacıyla Genel Müdürlüğümüz tarafından öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme önerilerini içeren mektuplar ve "Nasrettin Hoca" temalı sağlıklı beslenme afişi hazırlamış, Bakanlığımız internet sayfasında paylaşıma açılmıştır. İl Sağlık Müdürlükleri aracılığıyla söz konusu mektupların tüm öğrenci, öğretmen ve velilere dağıtımının yapılması hususunda talimat verilmiştir.

Öğrenciler için sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile temel hijyen kuralları ile ilgili mesajların yer aldığı bir tiyatro metni hazırlanarak Ankara'da 25 okulda 25 000 öğrenciye profesyonel ekip tarafından "Vitamin Amca Mikroplara Karşı" tiyatro oyunu sergilenmiştir.

81 ilimizde ilköğretim okullarında sağlıklı beslenme, obezitenin (şişmanlığın) önlenmesi ve hareketli yaşam, sigara içiminin kişi ve çevre sağlığı üzerine zararlı temalarını içeren resim, afiş, şiir, kompozisyon karikatür dallarında bir yarışma düzenlenmiştir. Yarışma sonucunda dereceye giren çalışmalar bir tören ile ödüllendirilmiş ve Zafer Çarşısı Sergi Salonunda bir hafta boyunca sergilenmiştir.

Süt ve süt ürünlerinin tüketiminin teşvik edilmesi, bu konuda toplumda bir bilinç oluşturulması amacıyla dünyada her yıl kutlanan 27 Eylül Dünya Okul Süt Günü çerçevesinde okul çağı çocuklarında süt tüketiminin özendirilmesi ve bu konuda bir bilinç oluşturulması amacıyla Ankara ilinde belirlenen 10 okulda yaklaşık 12000 öğrenciye süt dağıtımı yapılması sağlanmış, Keçiören ilçesinde bulunan Gazi Ahmet Muhtar Paşa İlköğretim Okulu'nda bulunan öğrencilere "Sağlıklı Beslenme ve Sütün Beslenmemizdeki Yeri" konulu bir eğitim verilmiştir. Ayrıca, 81 ilimizde İl Sağlık Müdürlükleri önderliğinde günün anlam ve önemine yönelik çeşitli aktiviteler düzenlenerek Dünya Okul Süt Günü kutlanmıştır.

Okulların, temizlik ve hijyen açısından belirli kriterler esas alınarak Bakanlığımız ve Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde denetlenmesi, okul sağlığının iyileştirilmesi hususunda teşvik edilmesi, bu konuda gayret gösteren okulların "Beyaz Bayrak" ve "Sertifika" ile ödüllendirilmesine karar verilmiştir. Bu amaçla, ilköğretim okullarına yönelik hijyen kriterlerinin belirlendiği "Okul Sağlığı Denetim Formu" hazırlanmış, söz konusu formda okul çevresi, okul içi / idari hizmet birimleri, eğitim, öğretim hizmet birimleri, yardımcı hizmet birimleri, okul kantini gibi konular dikkate alınarak, 100 puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Yapılan denetimler sonucunda 90 ve üzeri puan alan okullara temizlik ve sağlığın sembolü olarak beyaz bayrak verilmektedir.

İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi "programı kapsamında, Ankara ilinde belirlenmiş ilkokullardaki özellikle 4. ve 5. Sınıf öğrencilerine sağlıklı beslenme" konulu eğitimler verilmiştir. Ankara’da, belirli okullarda eğitim verilen öğrenciler arasından toplam 2014 öğrenciye yüz yüze görüşme yöntemiyle anketler uygulanmıştır. Öğrencilere; beslenme bilgilerini ölçmeye yönelik eğitim öncesi (1932 öğrenci), eğitim sonrası (1896 öğrenci) bir anket formu ve eğitim öncesi davranış anket formu (1986 öğrenci) olmak üzere 3 farklı anket uygulanmıştır.

Çalışma verilerine yönelik sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

* Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu eğitim öncesi ve sonrasında şeker,cips ve reçel her gün yenilmesi gerekmeyen ana besin grubu olarak nitelendirmiştir.
* En çok kalsiyum sağlayan besin grubu konusunda öğrencilerin %92'sinin bu grubu 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu peynir şeklinde tanımladığı belirlenmiştir. Eğitim öncesinde öğrencilerin en çok kalsiyum sağlayan besinler konusunda yeterli bilgi sahibi olduğu görülmüştür.
* Eğitimin faydalı olduğu bir diğer nokta ise okul beslenme saatinde seçilmesi gereken besinin meyve olduğudur. Eğitim sonrası patates kızartmasını seçenlerin oranı %24'ten %18'e gerilese de halen belli bir kesim yağ içeriği fazla olduğu büyük çoğunluk tarafından bilinen patates kızartmasından vazgeçememektedir. Ancak teneffüste tüketilen besinler sorulduğunda yiyeceklerden tost, simit, ekmek arası peynir, poğaça, içeceklerden ise ayran, süt ve meyve suyunun bahsi geçmektedir.
* Eğitim öncesinde ve sonrasında çocukların büyük çoğunluğu (yaklaşık %83) sağlıklı beslenme için gerekli öğün sayısının 3 olduğunu belirtmektedir. Ancak eğitim sonrasında 1 ve 6 öğün yenilmeli diyenlerin oranları düşerken, 5 öğün yenilmeli diyenlerde artış gözlenmiştir.
* Çocukların %86.4'ü her zaman , %9.5'i ise bazen her sabah kahvaltı yaptığını belirtmiştir. Kahvaltı yapmadan güne başlandığı takdirde kendilerini yorgun ve sağlıksız hissedeceklerini bilenlerin oranı eğitim öncesinde (%80) ve sonrasında (%78) benzer olarak belirlenmiştir.
* Açıkta satılan besinler konusunda büyük bir kesimin (%77) bilinçli olduğu anlaşılmaktadır. Ancak %20'lik bir kesim okul çevresinde açıkta satılan besinleri tüketmektedir.
* Kahvaltıda en çok tercih edilen besin süt, peynir gibi süt ve ürünleridir (%91.6). Bunları takiben ekmek, yumurta, zeytin, bal ve çay kahvaltıda tercih edilen besinler olarak belirlenmiştir.
* Görüşülen çocukların yarısından fazlası (%53) her gün süt içtiklerini belirtirken, ortalama her gün 1-2 su bardağı tüketilmektedir. Her gün süt tüketmeyen %47'lik kesimin %25'i evinde süt bulunmadığını, %22'si ise bu besini sevmediğini açıklamaktadır.
* Televizyon seyrederken yemek yiyen veya bir şeyler içen çocukların oranı %87'dir. Bu çocukların TV karşısında en çok tercihi besin meyve, süt ve evde annelerinin hazırladığı yemeklerdir. Televizyondaki reklamlardan etkilenip tanıtılan besini satın alma eğiliminde olan çocukların oranı ise %49'dur.
* Spor alışkanlıkları incelendiğinde, beden eğitimi dersi dışında spor yapmayan çocuk oranı %10'dur. En çok tercih edilen spor dalları sırasıyla futbol (%47.5), voleybol (%35.7) ve basketboldur (%25.7).

**Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri**

Nüfusumuzun yaklaşık beşte birini oluşturan 15 milyon öğrenci yeni bir öğretim dönemine başlama hazırlığı içindedir. Öğrencilerin okul başarısı yanında, büyüme ve gelişmeleri ile sağlıklı beslenmeleri de çok önemli bir husustur. Okul çağı döneminde, öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak gerekir.

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıkları ile örnek olmalıdırlar.

Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda, velilerin yanı sıra, öğretmenlere de önemli sorumluluklar düşmektedir.

Öğretmenler;

* Öğrenciler ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme konusunda çeşitli etkinlikler (bilgi yarışması, sınıf gazetesi, beslenme köşesi vb.) düzenlemeli ve bu konunun öğrenciler arasında tartışılmasına zemin hazırlamalıdırlar.
* Öğrencilerin kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulamalı ve dışarıda açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda sık sık uyarıda bulunmalıdırlar.
* Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanması sağlanmalı ve içeriklerini sıklıkla kontrol edilmeleri gerekmektedir.
* Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocukları uyarmalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalıdırlar.
* Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını takip etmeli ve değerlendirmelidirler.

İlköğretim okulları ve liselerde ikinci yarıyılın başladığı şu günlerde çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak için çocuklara yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme önerileri aşağıda belirtilmiştir.

Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.

Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için her gün 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.

Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaça, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.

Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyvelerin tüketiminin tercih edilmesi çocukların sağlıklı beslenmeleri açısından daha yararlıdır.

Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.

Vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir. Bu nedenle, çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığından üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaça gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.

|  |
| --- |
|  |
| **Sağlıklı Beslenme Çantası Hazırlanması** |
| Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubundan her gün her öğünde tüketilmelidir. Bu dört temel besin grubu; Süt ve ürünleri grubu, et-yumurta – kuru baklagiller grubu, sebze ve meyve grubu ve ekmek ve tahıllar grubu olarak belirlenmiştir.  Okula götürülen beslenme çantasının da aynı şekilde dört besin grubunda bulunan besinlerden seçilerek hazırlanması yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için önemlidir.  Beslenme çantasında sulu yemeklerin taşınması zordur. Bu nedenle kuru gıdalar yanında içecek en uygun seçimdir. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayan bir sandviçte haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış et-tavuk grubu besinlerinden seçilen herhangi bir besin yanında mevsime uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyveler bulunmalıdır. ( Domates, salatalık, marul, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi.) Bunların yanında beslenme çantasında fındık veya ceviz bulunması da çocuğun beslenmesini enerji, protein ve mineraller açısından destekler. İçecek olarak ise okul kantininden alınacak olan ayran veya sütün (veya varsa taze sıkılmış meyve suyu) tercih edilmesi sağlıklı bir seçim olacaktır.  Ekmek arası sandviçe alternatif olarak 1-2 dilim börek beslenme çantasına konulabilir. Hazırlanan börek okul kantininden alınan süt veya ayran ile tüketilmelidir. Bu durumda beslenme çantasında bir tane de meyve veya sebze bulunması dört besin grubunun sağlanması açısından gereklidir.  Sağlıklı bir beslenme çantası için, beslenme çantasının içinde bulunan besinler kadar temizliğine de dikkat edilmeli, çanta her gün temizlenmelidir. |

**Su ve Sağlık**

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir ve beslenmemizin vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın, susuzluk durumunda ancak birkaç gün yaşayabilir. İnsan vücudunun su içeriği yaşa ve cinsiyete göre %42 ile 75 arasında değişmekle birlikte yetişkin insan vücudunun ortalama %59u sudur. Vücut fonksiyonlarının çalışmasında, metabolizmanın dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonunun gerçekleşmesinde su son derece önemli rol oynamaktadır.

Su;

* Besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınmasında,
* Hücrelerin, dokuların organ ve sistemlerin düzenli çalışmasında,
* Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve vücuttan atılmasında,
* Sindirim sisteminin düzenli çalışmasında,
* Vücut ısısının denetiminin sağlanmasında,
* Eklemlerin kayganlığının sağlanmasında,
* Çeşitli biyokimyasal olayların gerçekleşmesinde yardımcıdır.

Büyüme ve vücut fonksiyonlarının devamı yeterli su alımı çok önemlidir. Yapılan çalışmalar uygun miktarlarda günlük su tüketiminin;

* soğuk algınlığı,
* kabızlık,
* idrar yolu enfeksiyonları,
* cilt sağlığının korunması,
* organizmanın toksinlerden arındırılması,

Kilo kontrolü programlarında zayıflamaya yardımcı olması, cildin nem ve elastikiyetinin düzenlenmesinde rol oynaması nedenleriyle selülit oluşumunun önlenmesinde yardımcı olduğu bilinmektedir.

Soğuk günlerde üşüdüğümüzde veya yazın çok sıcak, rutubetli günlerinde olduğu gibi aşırı sıcaklık durumunda, vücudun normal sıcaklığını korumak için suya olan ihtiyacı artmaktadır. Sıcak, nemli havalarda vücut terleyerek sıvı kaybını arttırır. Bu nedenle, sıcaklık artışının başladığı şu günlerde sıvı tüketiminin arttırılmasına özen gösterilmelidir.

Sabah kalkıldığında ilk yapılması gereken işlerin başında 1 bardak su içmek de olmalı,

Her tuvalet sonrası, kaybedilen sıvıyı yerine koymak için 1 bardak su içilmeli,

Egzersiz yaparken ve özellikle sıcak havalarda çalışırken su tüketimi arttırılmalı,

Özellikle hava ve deniz yolculuklarında su tüketimi arttırılmalı,

Suyu her zaman görünür bir yerde bulundurmalı, susama hissi beklenmeden su tüketmeye özen gösterilmelidir.

*Her gün ne kadar su içmelisiniz?*

Genel bir kural olarak, vücutta oluşan zararlı maddelerin atımını sağlamak ve vücut sıvı dengesini koruyabilmek için 8-10 bardak (2.5 litre) su tüketilmesi önerilmektedir.

İnsanlar su gereksinimlerini genelde; içecekler, besinler ve metabolizma olmak üzere üç kaynaktan sağlarlar. Besin içerisinde bulunan besin öğelerinin yakılması sonucunda su oluşur. Diyette proteine göre karbonhidrat ve yağın yüksek olması metabolik suyu arttırır. Yediğimiz besinler ve içecekler yoluyla da vücudumuza su sağlarız. Örneğin sebze ve meyvelerin yaklaşık 85-% 90'ı , 1 su bardağı sütün %90'ı sudur. Gün içerisinde içtiğimiz çay, kahve, soda vb. içeceklerle ile de sıvı almaktayız. Ancak kafein içeren kahve, çay ve diğer içecekler sıvı ihtiyacını karşılasa da uygun su kaynakları olarak sayılmazlar. Örneğin kafein içeren kahve içildiğinde su alırsınız ancak diüretik etkisinden dolayı daha fazla idrar çıkışı yaparak daha fazla sıvı kaybedersiniz.

*Sağlıklı ve güvenli su nedir?*

Güvenilir su zararlı bakteriler, zehirli materyaller ve kimyasalları içermeyen sudur. Sağlık Bakanlığınca ruhsatlandırılmış ticari amaçla satılan kaynak suları, içme suları ve doğal mineralli sularda üretim aşamaları kontrol altına alınmış ve Sağlık Bakanlığı denetimine tabii güvenli sulardır. Şehir şebeke suları da belediyelerce rutin olarak kontrol edilmekte, şehir suyunda bulunması muhtemel olan virüs, bakteri ve çeşitli patojenler çeşitli dezenfeksiyon yöntemleri ile ortadan kaldırılmaya çalışılmakta ve bu sular da güvenli hale getirilmektedir.

**El Yıkamanın Önemi**

Çağdaş sağlık hizmeti anlayışı, öncelikle sağlığın koruması ve geliştirilmesini gerektirmektedir. Bu çerçevede ele alındığında, günümüzde toplumda hijyen uygulamalarının yaygınlaştırılması önemli bir koruyucu sağlık hizmeti olarak değerlendirilmektedir. Hijyen sözcüğü, sağlıklı ortamın korunması amacıyla her türlü hastalık etmeninin ortamdan uzaklaştırılması olarak tanımlanır. Hijyeni sağlamada en temel kural, ellerin doğru yöntem ile yıkanmasıdır. El yıkama, birey ve toplum sağlığının korunması açısından basit, ucuz, toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir ve son derece etkili bir yöntemdir.

*Ellerimizi Neden Yıkamalıyız?*

Günlük yaşantımızda ellerimiz, çevre ile her türlü bağlantıyı sağlayan, bu nedenle de en fazla bakteri barındıran organımızdır. El yıkama, çok sıradan ve günlük bir iş olması nedeniyle, genellikle ihmal edilen bir konudur. Oysa ki, hem kendimizin hem de çevremizdekilerin sağlığını korumak ellerimizdedir. Çevre ile sürekli temas halinde olan ellerimiz yoluyla taşınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından, SARS, hepatit A, Avian Influenza gibi öldürücü bir çok hastalığın gelişimine neden olabilmektedir. Özellikle sağlık personelinin elleri, mikroorganizmaların hastadan hastaya yayılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, yetersiz el hijyeni, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde halen yaygın olarak görülen hastane enfeksiyonlarına neden olan başlıca etmenler arasında yer almaktadır. Yüksek morbidite, mortalite ve tedavi maliyetine neden olan bu enfeksiyonlardan korunmaya yönelik tedbirlerin başında, yeterli el hijyeninin sağlanması gelir. Yeterli el hijyeni aynı zamanda, besin kaynaklı hastalıkların azaltılmasında, okullarda sıklıkla görülen gastroenteritler, dışkı ile bulaşan hastalıklar, parazit ve mantarların gelişiminin önlenmesinde de basit ancak en etkili koruma yöntemidir.

*Ellerimizi Ne Zaman Yıkamalıyız?*

Ellerimiz gün boyunca kirlenir. Bazı bakteriler, özellikle Staphylococcus ve Micrococcus türleri, gözenek, çizik, çatlak, kir ve kıllara sıkıca yapışmış vaziyette bulunurlar ve yağ ve ter salgıları özellikle toz ve kirle karışarak bakterilerin gelişmesi için uygun bir ortam oluştururlar. Bu nedenle, gün içerisinde sık sık ellerimizi yıkamalıyız.

Eller;

* Yemek hazırlamadan önce,
* Yemek yemeden önce ve yemek yedikten sonra,
* Hastaya temas etmeden önce ve hastaya temas ettikten sonra,
* Tuvaleti kullandıktan sonra,
* Çocukların altını değiştirdikten sonra,
* Sigara içtikten sonra,
* Steril eldiven kullanmadan önce ve eldiven kullandıktan sonra,
* Pişmemiş gıdalara (özellikle kırmızı et, tavuk, balık, yumurta) temas ettikten sonra,
* Üst solunum yolu sekresyonları ile temas ettikten sonra (hapşırma, öksürme vb.),
* Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra,
* Saçlar tarandıktan veya ellendikten sonra,
* Toplumda ortak kullanılan araçların kullanımından sonra (toplu taşım araçları, para alış verişi, telefon vb)
* Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları elledikten sonra mutlaka doğru yöntemle yıkanmalıdır.

*Ellerimizi Nasıl Yıkamalıyız?*

El hijyeninde amaç; kimyasal ve fiziksel zararlıların ve enfeksiyonlara yol açan mikroorganizmaların uzaklaştırılmasını sağlamaktır. Eller sadece su ile yıkandığında, mekanik etki ile görünür kir uzaklaştırılmakta ancak tam bir hijyen sağlanamamaktadır. Bu nedenle, el temizliğinde su ile birlikte sabun kullanılması gerekmektedir. Normal katı el sabunları ve sıvı sabunlar, meydana getirdikleri etkiler bakımından farklı olmamakla birlikte, katı sabunlar bulunduruldukları ortamlardan ve kullanan kişilerin kullanımdan sonra genellikle sabunları temizlemeden yerine koymalarından dolayı, kirlilik kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle, özellikle toplu yaşanan yerlerde el temizliğinde sıvı sabunların kullanımı tercih edilmelidir.

Etkin bir el hijyeni, her seferinde doğru yıkama tekniğinin uygulanması ile sağlanabilir. Sadece 30 saniyede uygulanabilecek doğru el yıkama tekniği ile, bulaşıcı ve salgın pek çok hastalığa karşı önlem alınabilir, kişisel ve toplum sağlığının korunmasına önemli bir katkı sağlanabilir. Gün içerisinde ellerinizi aşağıda belirtilen yöntemle sık sık yıkayınız.

* Ellerinizi ılık veya dayanabileceğiniz kadar sıcak su ile ıslatın ve sabunu ellerimizin bütün yüzeylerine dağıtarak iyice köpürtün.
* Ellerinizin her yerini (bilekler, avuç içleri, parmaklar, parmak araları, el sırtı ve tırnak içleri) en az 30 saniye kuvvetlice ovalayın.
* Ellerinizi sabun ile ovaladıktan sonra iyice durulayın.
* Özellikle halka açık yerlerde tek kullanımlık havlu kağıt ile ellerinizi kurulayın.
* Ellerinizi kurutmak için kullandığınız kağıt havluyu musluğu kapatmak için kullanın ve çöp kutusuna atın.

Kişisel ve toplum sağlığı açısından doğru el yıkama alışkanlığını kazanır ve çevremize de bu alışkanlığı aşılayabilirsek pek çok bulaşıcı hastalıklar ile besin kaynaklı hastalıkların önüne geçebilmek adına büyük bir adım atmış oluruz. Bu doğrultuda, Sağlık Bakanlığı tarafından toplumun doğru ve etkin el yıkama yönteminin önemi konusunda bilgilendirilmesi amacıyla, çeşitli çalışmalar sürdürülmektedir. Bu kapsamda, halka ve sağlık personeline yönelik geniş kapsamlı bir kampanya hazırlığı başlamıştır. Söz konusu kampanyada başta hastane çalışanları olmak üzere, toplu beslenme sistemlerinde çalışanlar, okul öncesi ve okul çağı çocukları hedef kitle olarak seçilmiştir.

|  |
| --- |
| **Fast Food Beslenme**  Türk toplumunun geleneksel beslenme alışkanlıklarında değişimler yaşanmakta, fast-food başka bir deyişle "ayak üstü beslenme" alışkanlığı giderek artmaktadır.  Simit, tost, döner, lahmacun, pide, hamburger çeşitleri, soğuk sandviçler, pizza, kızarmış patates ve parça tavuk, balık-ekmek gibi fast-food ürünleri ile beraber tüketilen gazlı içecekler, çay ve kahvenin özellikle çocuk ve gençler tarafından sık tercih edilmesi yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.  Fast-food sistemi ile tüketilen besinlerin enerji ve bazı besin öğeleri yönünden dengeli olmaması uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Bu sağlık problemlerinin başında şişmanlık gelmektedir. Fast-food ürünlerindeki en önemli sorun yüksek enerji içermeleridir. Fast-food'larda orta düzeyde yenen bir öğünün enerji içeriği, 400 kaloriden başlayıp 1500 kaloriye kadar yükselebilmekte ve enerjinin çoğu yağ ve şeker kaynaklı olmaktadır. Bu da kilo alımına yol açabilmektedir. Fast-food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklıdır. Bu ürünlerin sodyum, kolesterol ve özellikle doymuş yağ miktarı, diğer besin öğeleri yoğunluğuna göre daha fazladır. Bu durum başta koroner kalp hastalıkları ve kanser olmak üzere, birçok kronik hastalık için risk faktörüdür.  Fast-food olarak tüketilen besinler, A ve C vitamini ile kalsiyum yönünden yetersiz olup posa içeriği de düşüktür. Bu vitaminlerin düşük düzeyde alınımı, bağışıklık sistemi yetersizliğine, kalp-damar hastalıkları ve katarakt riskinin artmasına yol açmaktadır. Özellikle büyüme çağında kalsiyumun yetersiz alımı, büyümeyi olumsuz etkilemekte ve kadınlarda menopoz sonrası osteoporoz riskini de artırmaktadır. Beslenmede posa içeriğinin yetersizliği ise bağırsak kanseri riskini artıran faktörlerdendir. Fast-food menüleri yüksek miktarda sodyum içermektedir. Bu durum yüksek kan basıncının oluşmasına neden olmakta ve mide kanseri riskini artırmaktadır.  Ayaküstü beslenmede gazlı içecekler, çay ve kahve sıklıkla tüketilmektedir. Bu tür içecekler fazla miktarda tüketildiğinde vücutta demir emilimi azalmakta ve demir eksikliğine yol açmaktadır. Fast-food ürünlere renklendirici, tatlandırıcı ve aroma artırıcı katkı maddeleri eklenebilmekte, bu ürünlerin uygun kullanılmamaları ve sık tüketimleri uzun dönemde kanser riskini artırmaktadır.  ağlıklı bir yaşam için, tüketilen besinler kadar bu besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme yöntemleri de büyük önem taşımaktadır. Izgara yaparken yüzey kısımlarına gelen ateş çok yüksek olmamalı, pişirilirken et ile ateş arasında 10-15 cmlik mesafe olmalıdır. Derin yağda kızartma yöntemi fast-food menülerinin yağ içeriğini artırmaktadır. Kızartma amaçlı kullanılan yağlar 10-12 saat kullanılmaları nedeniyle kimyasal ve fiziksel değişikliklere uğramakta ve çabuk bozulmaktadır. Yağda kızartılmış yiyeceklerin sık ve sürekli tüketimi, kalp-damar ve sindirim sistemi hastalıkları ile kanser riskini önemli ölçüde artırmaktadır.  **FAST- FOOD ÜRÜNLER TÜKETİLİRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?**  Fast-food ürünlerinin seçiminde sağlıklı beslenme ilkeleri dikkate alınmalıdır. Fırında veya ızgarada pişmiş besinler, et, tavuk ve balık içeren sandviçler ve düşük yağlı besinler tercih edilmelidir. Asitli, şekerli ve gazlı içecekler yerine vitaminlerden zengin taze sıkılmış meyve suları, az yağlı salatalar ve kalsiyum içeren süt, ayran veya sütlü tatlılar tüketilmelidir.  Uygun koşullarda hazırlanan ve geleneksel hızlı yemek sistemimizde yer alan; gözleme, etli ve peynirli pide çeşitleri, köfteekmek, su böreği, aşure gibi yiyeceklerin, "hamburger ve patates kızartmasından daha iyi seçenekler olacağı unutulmamalıdır".  Fast-food işletmeleri her şeyden önce yiyecekleri hazırladıkları, sakladıkları ve servis yaptıkları mekanların temizlik ve hijyenine çok dikkat etmelidir. İşletmelerde görevli personelin sağlık muayeneleri ve portör tetkikleri düzenli olarak yapılmalıdır.  Fast-food işletmeleri, müşterilerine yönelik sağlık açısından yararlı düşük yağlı besinler hazırlamalı, hayvansal yağ yerine bitkisel yağ kullanımını artırmalı, yağı azaltılmış salata sosları kullanılmalı, taze ve uygun koşullarda hazırlanmış meyve ve meyve salataları ile tam buğday unundan yapılmış çörek ve pizza hamurları tüketicilere sunulmalıdır.  **Obezite** |
| Şişmanlık (obezite), birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin oluşturan önlenmediği takdirde, yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir sağlık sorunudur. Dünya'da olduğu gibi ülkemizde de şişmanlığın görülme sıklığı gittikçe artmakta, sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır.  Bakanlığımız Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen ve Ekim 2004 tarihinde yayımlanan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" projesi sonucunda, yaklaşık **beş erkekten birinin, beş kadından da ikisinin obez olduğu saptanmıştır.**  Şişmanlık, yarattığı mekanik ve psikolojik sorunlar yanında yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, artritler ve solunum yetersizlikleri gibi birçok hastalığın ortaya çıkış hızını arttırmaktadır.  Aşırı besin alımı, fiziksel hareketin yetersiz olması ve kalıtımsal nedenler şişmanlığın oluşumunda etkindir. Yapılan çalışmalar; şişman anne ve babanın çocuklarının, zayıf anne ve babanın çocuklarına kıyasla 3 kez daha fazla şişman olduğunu ortaya koymuştur. Yine hormonal etkiler, yaşın ilerlemesi ile birlikte bazal metabolizma hızının yavaşlaması ve cinsiyet farklılığı da şişmanlığa neden olabilmektedir. Kadınlarda erkeklere oranla şişmanlık daha sık görülmektedir.  **Kimler şişman sınıfına girmektedir?**Birkaç kilo fazlalığı olduğunu düşünenlerin kendilerini şişman olarak nitelendirip, bilinçsizce düşük kalorili diyetleri uygulamaları son derece sakıncalıdır. Öncelikle bireylerin boyuna, yaşına ve cinsiyetine göre uygun ağırlıklarının saptanması gerekmektedir.  Şişmanlığı saptamak için çeşitli yöntemler vardır. En çok kullanılan yöntem beden kitle indeksine (BKİ) göre değerlendirme yöntemidir. Beden kitle indeksine [kg/boy (m2)] göre; 18.5' in altı zayıf, 18.5-24.9 arası normal, 25-30 arası hafif şişman ve 30'un üzeri ise şişman olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar yaş ilerledikçe BKI değeri kısmen artsa da bu değer 29'un üzerine çıkmamalıdır. Örneğin; 1.70 m boyunda ve 75 kg ağırlığında olan birinin BKİ değeri şöyle hesaplanır:  **BKİ= 75 / (1.70)2 = 75 / 2.89 = 26**  **Buna göre bu kişi hafif şişmandır.**  Bel çevresinin ölçülmesi de şişmanlığın saptanması için kolay bir yöntemdir. Bel çevresi, erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm üzerine çıkması sağlık riskini arttırır.  Vücut yağının dağılımına göre şişmanlığın iki tipi vardır. Yağın, vücudun alt bölümlerinde, yani kalça ve uyluklarda toplanmasına jinoid (armut tipi) şişmanlık, vücudun üst bölümlerinde toplanmasına ise android (elma tipi) şişmanlık denir. Koroner kalp hastalıkları ve hipertansiyon, bedenin üst kısmı şişman olanlarda daha sık görüldüğünden, özellikle android tip şişman olanların diyet tedavisi ile uygun ağırlıklarına ulaşmaları çok önemlidir.  Şişmanlığın tedavisinde uygulanan yöntemler; diyet tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, fiziksel aktivitenin artırılması, ilaç tedavisi ve cerrahi girişimlerdir. Bunların içinde beslenme tedavisi ile birlikte davranış değişikliği tedavisi ve fiziksel aktivitenin artırılması en sağlıklı olanlardır. Ancak yaşamı tehdit eden bir şişmanlık söz konusu ise cerrahi girişim düşünülebilir. Bununla birlikte; konuyla ilgili uzmanların dışındaki kişilerin önerdiği, kişiye özel olmayan, kısa sürede hızlı kilo kaybı sağlayan, çok düşük enerjili şok diyetler ile tek tip besine dayalı diyetler, zayıflattığı öne sürülen ve pek çok yan etkisi bulunan ilaçlar, gerçek kilo kaybı yerine vücuttan sadece su kaybına neden olan diüretik (idrar söktürücü) ilaçlar, sağlığa zarar veren zayıflama yöntemleridir. Bu uygulamalardan kaçınılması gerekmektedir.  Çok düşük enerjili diyetlerin, baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, yorgunluk, bulantı, kusma, ishal, kabızlık, safra ve böbrek taşı, kalp ritminde bozukluk, tansiyon düşüklüğü, adet düzensizliği, kuru cilt, saç dökülmesi, saç incelmesi, uyuşukluk, soğuğa karşı tahammülsüzlük, idrarda protein görülmesi, mineral ve elektrolit dengesinde bozukluk, bazal metabolizma hızında azalma gibi sağlığı etkileyen yan etkileri olduğu unutulmamalıdır.  **OBEZİTE RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN YAŞAM ŞEKLİNE YÖNELİK ÖNERİLER**   * Yiyecek alışverişini tok karnına yapmak, yenmemesi gereken besinleri satın almamak, * Alışverişe liste hazırlayıp çıkmak, * Yenmeye hazır besinleri satın almamak, * Satın alırken enerjisi düşük besinleri seçmek (yağlı peynir yerine yağsız peynir seçmek), * Boş zamanlarda yiyecek atıştırmak yerine egzersiz yapmak, * Sık aralıklarla azar azar yemek, öğün atlamamak, * Göz önünde yiyecek bulundurmamak, * Mutfağa fazla zaman ayırmamak, en kısa sürede işi bitirip uzaklaşmak, * Yenilmemesi gereken besinleri evde bulundurmamak, * Yemekte küçük, salatada büyük tabak kullanmak, servis malzemelerini küçük seçmek, * Tabakta yemek bırakmaktan çekinmemek, kalanı ara öğünde yemek, * Mümkün olduğunca iyi çiğnemek ve yavaş yiyerek lokmaların tadına varmak, * Lokmalar arasında çatalı kaşığı elinden bırakmak, * Yemek yerken başka aktiviteler (TV seyretmek, okumak gibi) yapmamak, * Akşam yemeğinden sonra bir şey yememek, * Özel günlerde düşük kalorili yiyecekleri tercih etmek, eğer fazla yenilirse sonraki öğünü sadece salata ve biraz peynirle geçiştirmek, * Herhangi bir sağlık problemi yok ise aktiviteyi arttırmak, kısa mesafelerde taşıt kullanmamak, asansöre binmemek, hızlı tempoyla yürümek, ev işlerini kendi kendine yapmaya çalışmak, * Yemek pişirirken düşük enerjili olmasına dikkat etmek (etli yemeklere yağ koymamak, yemeklerdeki yağ miktarını azaltmak, kızartma yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirmek vb), * Kilo verme konusunda kendisine güvenmek, sabırlı olmak, sıkıntıları yiyerek gidermek yerine başka faaliyetlerde bulunmak (hergün kitap okumaya vakit ayırmak |
| **Turunçgiller ve Beslenmedeki Önemi** |
| İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmasına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. D vitamini, kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Özellikle sebze ve meyvelerde bulunan bazı vitaminler de (A, E, C) vücut hücrelerinin hasarını önleyerek normal işlevlerini sürdürmeleri ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (Antioksidan etki) yardımcıdırlar.  Sebzeler ve meyveler yeterli ve dengeli beslenmek için her gün düzenli olarak tüketilmesi gereken besin gruplarından biridir.  Sebzeler ve meyveler;   * Vitaminler ve mineraller bakımından zengindir. * Büyüme ve gelişmede yardımcı, deri, göz, diş ve diş eti sağlığını koruyucudurlar. Ayrıca hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. * Doygunluk hissi vermeleri, bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olmaları sayesinde vücut ağırlığı denetiminde de faydalıdırlar. * Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların oluşma riskini azaltırlar.   Çeşitli renk ve türlerde sebzelerin ve meyvelerin tüketilmesi önemlidir. Meyveler de, içerdikleri besin ögeleri ve miktarı bakımından farklıdır. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle, turunçgil grubunda yer alan mandalina, portakal, geryfurt gibi meyveler ve çilekler vitamin C, kiraz, kara üzüm, kara dut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler.  Bu besinler tüketilirken aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir.   * İmkanlar dahilinde günde en az 5 porsiyon sebze ya da meyve tüketilmelidir. Bu grupta yer alan mandalina , greyfurt ve portakal gibi turunçgillerin tüketimi de çok önemli olup günlük diyetimizde mutlaka yer almalıdır * Sabah kahvaltısı da dahil olmak üzere her öğünde özellikle C vitaminin zengin kaynaklarından olan başta turuçgiller olmak sebze ve meyve tüketimine özen göstermek gerekmektedir. * Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller veya domates olmalıdır. * Tüm sebze ve meyveler besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde mümkünse çiğ olarak tüketilmesi tercih edilmelidir. * Özellikle turunçgillerin sularını tüketmek yerine, tüm olarak tüketilmesi, ayrıca kabuklu yenilebilen meyvelerin kabukları ile yenilmesi posa tüketimini artırılmasını sağlar.   Ancak turunçgillerin içerdiği vitaminlerden özellikle C vitamini çok fazla kayba uğradığı için tüketiminde bazı hususlara dikkat edilmelidir.   * Örneğin satın alınırken ezilmiş , çürük olmamasına dikkat etmeli, serin ortamda saklanmalı, en önemlisi de kesildikten sonra ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilmemelidir. Yoksa başta C vitamini olmak üzere vitamin değerlerinde önemli azalmalar görülür. Hatta sıkılmış meyve suları buzdolabında bekletilse dahi vitamin değerinin azaldığı unutulmamalıdır. * Hasta olduktan sonra değil hasta olmadan önce düzenli olarak portakal, mandalina, greyfurt gibi turunçgiller ve diğer meyve ve sebzelerin tüketilmesine dikkat edilmelidir. |

|  |
| --- |
| **Balık ve Sağlık** |
| Balık ve diğer deniz ürünleri, insanların en eski besin kaynaklarının başında gelmiştir. Bitkilerin ekilip yetiştirilmesi ve hayvanların besin olarak kullanımı için evcilleştirilmesinden önceki dönemlerde en kolay elde edilebilen ve bu nedenle de en çok tüketilen besinlerin balık ve diğer deniz ürünleri olduğu bilinmektedir. Türkiye'de yılda kişi başına tüketilen balık miktarı ortalama 3.0 kg kadardır. Bunun %65'i taze, %35'i kurutulmuş ve konserve edilmiş olarak kullanılmaktadır.  **Balığın Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri**   1. Balık, protein içeriği bakımından oldukça zengin besindir. Balık eti, yumurta, et, süt gibi iyi kaliteli protein kaynaklarındandır ve %18-20 oranında protein içerir. Proteinler, vücut organlarının en küçük birimi olan hücrelerin yapısında, kan dolaşımı, solunum, sindirim vb. olayların gerçekleşmesi, alınan besinlerin hücrelerde enerjiye dönüşmesi, hücre yenilenmesi, savunma sisteminin yapısında görev alırlar. Balık eti proteinleri, sindirim enzimleri tarafından kolayca parçalanırlar ve bu nedenle vücudun bu proteinlerden faydalanım oranı yüksektir. 2. Balık eti, kemik gelişimi, gözün değişik ışık durumlarında görebilmesinde ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli rolü olan A vitamini, kalsiyumun kemiklere yerleşmesi, kemik sağlığı ve gelişiminde görevli olan D vitamini ve özellikle kanın akışkanlığında görevli K vitamini ve B grubu vitaminleri (B1, B2, B6, B12) açısından zengindir. Ayrıca, iyot, selenyum, fosfor, magnezyum ve çinko mineralleri bakımından da iyi bir kaynaktır. 3. Balık etinin yağ içeriğini temel olarak uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri oluşturur. İnsan vücudunda üretilemeyen ve bu nedenle mutlaka besinler yoluyla vücuda alınması gereken yağ asitlerinden olan çoklu doymamış yağ asitleri, EPA (eikosapentoenoik asit) ve DHA (dokosaheksaenoik asit)'nın en önemli kaynağı balıklardır. EPA ve DHA; göz sağlığı, kanın akışkanlığı, beyin fonksiyonları, bilişsel gelişim, sinir iletiminde önemli görevleri vardır. 4. EPA ve DHA; kalp krizi, kalp damar hastalıkları, damar sertliği, depresyon, migren, eklem romatizmaları, şeker hastalığı, yüksek kolesterol ve tansiyon ile kanser gibi pek çok hastalıktan korunmada önemli sağlık etkilerine sahiptir. Ayrıca, kan damarlarının yüzeyini genişletip dokulara daha fazla oksijen girişine yardımcı olması nedeniyle son yıllarda çocuklarda görülme sıklığı artan astım hastalığına karşı direncin arttırılmasında önemli etkilere sahip olduğu bildirilmektedir. Bu olumlu sağlık etkilerinin sağlanabilmesi için haftada en az 300g. yağlı balık tüketimi önerilmektedir. 5. Hamilelik ve emziklilik döneminde olan kadınlarda gerek anne sağlığı gerekse de bebeğin normal gelişimi açısından haftada en az 3-4 kez balık tüketimi önerilmektedir.   **Balık SatınAlırken, Hazırlarken ve Pişirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**   1. Balığın kalitesi tazeliği ile ölçülür. Balık satın alırken, gözlerinin parlak ve lekesiz, solungaçlarının kırmızı pembe, pulları ve yüzgeçlerinin diri, derisinin gergin ve sert, anüs kısmının sıkı şekilde kapalı, karın kısmının sert ve esnek, lekesiz, yırtıksız ve kabarıksız olmasına, etli kısmına parmak ile basıldığında parmağın bıraktığı izin hemen düzelmesine özen gösterilmelidir. 2. Bol bulunduğu mevsiminde balıkları satın almak önemlidir. Kış aylarında bulunduğumuz bu aylarda hamsi, kalkan, karagöz, mezgit, uskumru, istavrit, dil balığı ve zargana cinsi balıklar bol bulunmaktadır. 3. Konserve balık satın alırken mutlaka etiket bilgisi okunmalı, son kullanma tarihi,Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan üretim/ithalat izni bulunmasına, kutuda delik, hasar veya bombeleşme olmamasına dikkat edilmelidir. 4. Taze balıklar satın alındıktan sonra iki saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmemeli, pişirilinceye kadar pulları ve içi hemen temizlendikten, yıkanıp, iyice kurulandıktan sonra uygun bir kapta buzdolabı ısısında muhafaza edilmelidir. Balıkların, buzdolabı ısında 1-2 gün, derin dondurucuda ise 3-6 ay saklanması uygundur. 5. Balık pişirmede en uygun ve sağlıklı yöntemler, buğulama, haşlama veya yağsız tavada pişirmedir. Kızartma yöntemi balığın besin değerinin azalmasına ve kanserojen maddelerin oluşumuna neden olduğundan tercih edilmemelidir. Pişirirken çeşni verici olarak, defne yaprağı,zencefil,nane,maydanoz,karabiber, biberiye, kekik kullanılabilir. 6. Çiğ balık ve deniz ürünleri parazitler, bazı bakteri ve virüsler açısından risk teşkil eder. Ayrıca çiğ balık tüketiminin B1 vitamin yetersizliğine yol açması nedeniyle balığın çiğ veya az pişmiş şekliyle tüketimi sakıncalıdır. Özellikle kanser hastaları gibi bağışıklık sistemi zayıf olanlar, karaciğer, böbrek veya barsak hastalıkları bulunanlar ile özellikle gebe ve emziklilerin çiğ veya az pişmiş balık tüketiminden kaçınmaları gerekmektedir. 7. Halk arasında balık ile yoğurdun bir arada tüketiminin zehirlenmeye neden olacağına dair yanlış bir kanı bulunmaktadır. Oysa ki, balık ve yoğurdun her ikisinin de taze olması durumunda bir arada tüketimi her hangi bir sağlık sakıncasına neden olmaz. |
| **Besinleri Satın Alma, Hazırlama, Pişirme, Depolama İlkeleri ve**  **Dikkat Edilecek Hususlar** |
| SATIN ALMA İLKELERİ VE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR  Gelişmiş ülkelerde gıda kanunlarında öngörülen temel ilke, tüketicinin sağlıklı ve nitelikli besinlerle yeterli ve dengeli beslenmesi, güvenli gıdanın üretilmesinin sağlanması ve besin satın alırken aldatılmasının önlenmesidir. İnsanların sağlıklı olmalarında tüketilen besinlerin kalitesi ve tazeliği çok önemlidir.  Besinleri satın alırken aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.  Alışveriş Listesi Hazırlama  Alışverişe çıkmadan önce satın alınacak besinler için bir liste hazırlamak ve bu listede seçeneklere yer vermek alışveriş sırasında kişiye kolaylık sağlar. Günlük, haftalık ve aylık satın alınacak besinleri sınıflandırmak gerekir. Örneğin;  Kuru besinler (un, bulgur, pirinç, makarna, nohut, mercimek gibi), yemeklik margarin, sıvıyağ, zeytin, salça aylık olarak; sebze, meyve, peynir, yumurta haftalık olarak; ekmek ve süt ise günlük olarak satın alınır.  Saklama imkanı yoksa gereğinden fazla besin satın alınmamalıdır.  Piyasa Fiyat Araştırması ve Besin Gruplarının Seçimi  Ailelerde beslenmeye ayrılan para bilinmeli, satın almadan önce besinlerin değişik yerlerdeki fiyatları araştırılmalı ve ona göre satın alınmalıdır. Aylık ve haftalık olarak ayrılan para besin grupları arasında bölünerek her besin grubundan satın alma yoluna gidilmelidir. Düşük gelirli aileler enerji ihtiyaçlarını karşılamak için daha ucuz olan tahılların yanında bir miktar kurubaklagil ve yumurta satın alarak diyetlerini enerji ve protein yönünden dengeli duruma getirebilirler. Sebze ve meyveleri satın alırken mevsim sebze ve meyveleri tercih edilmelidir. Mevsimlik sebze ve meyveler turfandakilerden daha ucuz, daha lezzetli ve daha besleyicidir.  **SAĞLIKLI BESİN SEÇİMİ**  Sağlıklı beslenmek için saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Saflaştırma işlemi sırasında tahıl ürününün doğal olarak yapısında bulunan pek çok vitamin ve mineral kayba uğrar.  Mümkün olduğunca yağ içeriği az olan besinler tercih edilmelidir. Bunun için ürünün etiketindeki beslenme değeri tablosundaki yağ miktarına bakılmalıdır. Özellikle kırmızı et satın alırken yağsız olanı seçilmelidir. Et türleri içerdikleri kolesterol miktarı yönünden farklılık gösterirler. Örneğin kırmızı ette bulunan kolesterol ve yağ miktarı beyaz ete oranla daha fazladır. Bu nedenle kırmızı et yerine balık ve tavuk eti tercih edilmelidir.  Sağlığı korumak için hazır veya yarı hazır besinler içinde tuz miktarı da azaltılmıştır. Bilindiği gibi tuz sodyum kaynağıdır. Fazla tüketildiğinde tansiyon yüksekliği, vücutta su toplanması (ödem) vb. durumlar meydana gelebilir. Bazen bir gıda etiketi üzerinde %50 den daha az tuzlu olarak tanıtılabilir. Ancak ürün az tuzlu demek değildir, çünkü bu ürünün tuzu azaltılsa bile kendisi doğal olarak tuz kaynağı olabilir. Bunun için de yine etikette sodyum miktarına bakılmalıdır. Örneğin az tuzlu peynir diye tanıtımı yapılan ürüne belki az tuz ilavesi yapılmıştır, ancak peynirin yapısında doğal olarak fazla miktarda sodyum bulunabilir.   * Sağlıklı beslenmek için; doğal ve taze besinler tercih edilmelidir. * Fazla miktarda katkı maddesi içeren besinlerden kaçınılmalıdır. * Küçük çocuklara katkı maddesi içeren besinler mümkün olduğunca yedirilmemelidir. * Saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Beyaz ekmek yerine kepekli, esmer ekmek tercih edilmelidir. * Daha az tuz içeren besinler tüketilmelidir. * Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine besleyici değeri daha yüksek olan taze sıkılmış meyve suları, ayran, limonata tercih edilmelidir.     Satın Alacağınız Besinlerde Kalite Kontrolü Nasıl yapılır?  Besin Kalitesi, tüketicinin tercihinde rol oynayan, ölçülüp değerlendirilebilen ve bir besini diğerinden ayırt etmeye yarayan özelliklerinin bileşimidir. Besinin hijyenik olması ise, o besinin tümüyle hastalık etmenlerinden arınmış ve sağlığa yararlı olmasıdır. Hijyenik olmayan bir besin, besin değerinden kaybedebileceği gibi besin kaynaklı pek çok enfeksiyona da neden olabilir.  Kalite kontrol kriterleri genel olarak besine göre değişir.   * Etlerde tazelik, yağ oranı, et oranı, damgasının olup olmaması vb. kriterler incelenir. * Yumurtada kabuğun temizliği, çatlak olup olmaması, tazeliği ve büyüklüğü incelenir. * Kurubaklagillerde küflenme, böceklenme, yabancı madde oranı, o yılın mahsulü olması, pişme kalitesi gibi kriterler yönünden kalite kontrolü yapılır. * Sebzelerde tazelik, canlılık, çamur, toz, toprak, yabancı otların bulunup bulunmaması, kereviz, patates, soğan vs. taze sebzelerde büyüklük durumu incelenir. Örneğin; ıspanağın kısa saplı, bol yapraklı olanı (kuzu ıspanağı) daha iyidir. * Patates alırken; düzgün, yarık ve çatlaklar olmayan, çok kirli ve çok ufak olmayanları, yeşillenmiş ve çimlenmiş olmayanları alınır. Sarı patates pişerken dağılmadığından daha iyidir. * Meyvelerde tazelik, büyüklük, çürük, çamurlu bereli olup olmama durumu , tat, lezzet vb. özellikler incelenir. * Süt ve yoğurt kontrolünde; tazelik, ekşilik, iyi mayalanıp mayalanmadığı, bulunduğu kapların temiz olması, içinde yabancı madde bulunup bulunmama durumuna bakılır. * Tahıllarda; yeni mahsul olma, küf, yabancı madde oranı ve o tahıla özgü diğer kalite özellikleri incelenir. * Yağlarda acıma olup olmadığı, lezzet, koku, renk vb. kriterler incelenir. * Reçellerde tane oranı, kıvamı, şekerlenme durumu, doğal tat, lezzet vb. bakılır. * Zeytinlerde büyüklük, etli kısım oranı, tat, lezzet vb. özellikler incelenir.     Ambalaj Kontrolu ve Etiket Okuma  Gıda ambalajının içine konan ürünü en uygun şekilde koruması ve bozulmasını önleyici nitelikte olması arzulanır çünkü gıdalar mikrobiyolojik, biyokimyasal, fiziksel ve nem etkisi ile kolayca bozulurlar ve aroma kayıplarına uğrarlar. Satın alınan gıdaların alıcı tarafından kontrol edilmesi hem tüketicinin sağlığının korunması hem de ekonomik yönden aldatılmasının önlenmesi açısından çok önemlidir. Herhangi bir sebeple ezilmiş, yırtılmış, bozulmuş ambalaj bulunduran besinler satın alınmamalıdır. Ambalajı yeterince iyi olmayan ürünler her zaman için kontamine olma (bulaşma) riski taşırlar.  Ürünün ambalajı üzerindeki ETİKET BİLGİ'sinin incelenmesi de tüketicinin korunması açısından büyük önem taşır. Bir ürünü satın alırken özellikle SON TÜKETİM TARİHİnin kontrol edilmesi gerekir. Son tüketim tarihi geçmiş bir ürün pazardan kaldırılmalı veya tüketiciler tarafından kesinlikle satın alınmamalıdır. Böyle ürünler bozulmuş olabilir, mikroorganizma üreyebilir, lezzeti ve fiziksel görünümü değişebilir ve besin değerinden kaybetmiş olabilir.  Ayrıca ürün etiketi üzerinde GIDANIN ADI, ÜRETİCİ FİRMANIN ADI VE ADRESİ ile üretildiği yerin belirtilip belirtilmediğine bakılmalıdır. Herhangi bir istenmeyen durumla karşılaşıldığında tüketici kimi şikayet edeceğini bilmelidir. Tarım ve Köyişleri Bakanlığınca ÜRETİM İZNİ verilip verilmediği kontrol edilmelidir. Ürünün NET GRAMAJINA, HAZIRLAMA VE KULLANMA TALİMATI bilgisine, DEPOLAMA VE SAKLAMA KOŞULLARI'na dikkat edilmelidir.  Ürünün bileşimi hakkında bilgi edinmek için ise, etiket üzerindeki "İÇİNDEKİLER veya BİLEŞİM (ingrediyen)" listesi ile besin değeri tablosunun incelenmesi gerekir.  5179 Sayılı Gıda Kanununa göre gıdaların üretim ve ithalat izinleri Tarım ve Köyişleri Bakanlığı tarafından verilmektedir.  **BESİNLERİ HAZIRLAMA, PİŞİRME VE SAKLAMA İLKELERİ VE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR**  Hazırlama ve Pişirme İlkeleri  Hazırlamak ve pişirmek için besinlere uygulanan işlemler besleyici değerini artırır veya azaltabilir. Aşağıda bu işlemlere örnekler verilmiştir:   * Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır. Kimyasal kabartıcılar ise azaltır. Mayalandırılmadan yapılan ekmeğin besleyici değeri, mayalı ekmekten daha düşüktür. * Beyaz ekmek yapmak için buğday tanesinin, kepek ve özünün iyice ayrılması, besleyici değerini azaltır. En besleyici ekmek, dış kepeği biraz ayrılmış, fakat özü ve iç kepeği ayrılmamış undan iyice mayalandırılarak yapılan ekmektir. * Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır. * Tarhana, yoğurt ve unun karışımıyla mayalandırılarak yapıldığından, besleyici değeri yüksektir. Pişirirken içine pişmiş nohut, mercimek, havuç eklenmesi değerini daha da artırır. * Tarhana güneşte kurutulursa, süt ve yoğurt aydınlık yerde bekletilirse vitamin B2, vitamin B6 ve folik asit değerleri azalır. * Yumurta, süt, yoğurt, peynir ve tahinle yapılan tatlıların besleyici değerleri, sadece un, yağ, şeker kullanılarak yapılanlardan üstündür. Şeker yerine pekmez kullanılması, besleyici değerini daha da artırır. * Sütlü tatlı yaparken şeker önceden konulmalıdır. Birlikte yüksek sıcaklıkta pişirilirse, protein değeri azalır. * Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır ve böylelikle protein değeri artar. * Yumurta çiğ yenirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilirse, besleyici değeri azalır. * Yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salatalara limon veya sirke eklenir, bekletilirse A ve C vitamini değeri azalır. * Sebzeler doğrandıktan sonra bekletilirse ve haşlama, pişme suları atılırsa, vitamin ve mineralleri azalır. * Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalır. Hatta sıkılmış meyve suları buzdolabında bekletilirse vitamin değeri azalır. * Süt yarım saat gibi uzun süre kaynatılırsa vitaminleri azalır. Pastörize ve sterilize edilmemiş süt kabarınca ateşten alınırsa, mikropları ölmez. Süt kabardıktan sonra karıştırılarak 4-5 dakika kaynatılıp hemen soğutulur. Cam kavanozda buzdolabında 1-2 gün saklanır. * Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa, sağlığa zararlı duruma gelir. * Yoğurdun yeşilimsi suyu atılırsa vitamin değeri azalır. Ayrıca yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur. * Kapakları -hafif de olsa- içe veya dışa doğru bombaj yapmış konserveler sağlık için son derece zararlıdır.     Aşağıda değişik besin grupları için pişirme kuralları verilmiştir. Bu kurallara uyulursa, satın alınan besinlerden en iyi şekilde yararlanılabilir.  Besinleri Saklama İlkeleri  Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak için her gün çeşitli besinlerden yeteri kadar alınmalıdır. Ancak bazı besinlerin hasat edildikten sonra kısa zamanda kullanılması olanaksızdır. Ayrıca her mevsimde, her çeşit besine ulaşılamamaktadır. Bu nedenle; bazı besinleri çeşitli işlemlere tabi tutarak uzun süre değerinden ve lezzetinden kaybettirmeden saklamak zorunlu olmuştur.  Taze besinler, hasat edilmelerinden itibaren mikroorganizma ve enzimlerin etkisine maruz kalırlar. Besini mikroorganizmaların etkisinden koruyabilmek ve enzim faaliyetlerini durdurabilecek bir ortam oluşturmak zorunluluğu vardır. Mikroorganizma ve enzimler belirli bir sıcaklık derecesinde faaliyet gösterdiklerine göre besinler soğuk yerde saklanırsa, tazeliklerini koruyabilirler. Besinlerin saklanabileceği buzdolapları, soğuk hava depoları ve dondurma araçları veya yerleri yapılmıştır. Bu gibi yerlerde besinlerin bozulmadan saklanma süresi dolabın veya deponun ısı derecesine bağlıdır. Buzdolabının buzluk kısmı sıfır derece civarındadır. Aşağıdaki tablo buzdolabında besinlerin taze olarak saklanabilme sürelerini göstermektedir.  Tablo : Taze Besinlerin Buzdolabında Saklanması   |  |  | | --- | --- | | **Besin** | **Saklama Süresi** | | **Meyveler** |  | | **1. Portakal, limon, elma, armut** | **1-2 hafta** | | **2. Üzüm, şeftali, kayısı** | **4-5 gün** | | **3. Kiraz** | **1-2 gün** | | **Sebzeler:** |  | | **1. Ispanak, marul, domates** | **2-3 gün** | | **2. Lahana, havuç, kereviz** | **6-7 gün** | | **3. Taze fasulye, bakla ve bezelye** | **3-4 gün** | | **Etler:** |  | | **1. Kıyma ve küçük parça et** | **1 gün (Eğer et taze ise)** | | **2. Büyük parça et, salam, yürek** | **2-4 gün (Eğer et taze ise)** | | **3. Kasaptan alınan et bir günden fazla bekletilmez** |  | | **Süt ve ürünleri:** |  | | **1. Süt, taze lor veya çökelek** | **1-2 gün** | | **2. Peynir, yoğurt, kaymak** | **5-7 gün** | | **Diğerleri:** |  | | **Yumurta** | **1-2 hafta** | | **Pişmiş et yemekleri** | **1-2 gün** | | **Kremalı pastalar** | **1-2 gün** | | **Zeytinyağlı yemekler** | **2-3 gün** | | **Taze sebzeler bekletilmez** |  |     Tereyağı ve benzeri kahvaltılık margarinlerde nem miktarı fazla olduğundan kolay bozulurlar, bu bakımdan buzdolabında saklanması gereklidir.  Patates, karanlık, serin, kuru ve hava akımı olmayan yerlerde saklanır. Işık, patatesin renginin yeşile dönmesine neden olabilir. Soğan için en iyi saklama ortamı kuru, hava akımı olan serin yerdir.  Kuru besinler serin, karanlık, kuru ve havalandırılabilen yerlerde saklanır. Kuru besinlerin saklandığı yerin nemli olması küflerin çoğalmasına neden olur. Besinler mümkünse raflarda, yerden yukarıda, ağzı kapalı kaplarda birbirlerine benzeyenler bir araya konmak suretiyle saklanmalıdır. |

Ayrıntılı bilgi için http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=1