



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

GIDA BÜLTENİ

SÜGAV Bülten Sayı 12 / OCAK 2014

BU SAYININ KONULARI



Sabri Ülker Bilim Ödülü Başvuruları Başladı Son Başvuru Tarihi: 1 Mart 2014

Devamı 2. sayfada

SÜGAV'ın "Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi" misyonu doğrultusunda Sabri Ülker Bilim Ödülü düzenlenmiştir. Detaylar için www.sabriulkerbilimodulu.org



EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi)'nin C Vitaminin Beslenme Referans Değerleri Hakkındaki Bilimsel Görüşü Yayımlandı

Devamı 2. sayfada

Erkeklerde ortalama gereksinim 90 mg/gün, popülasyon referans alımı ise 110 mg/gün olarak belirtilmiştir. Kadınlarda ise 80 mg/gün, popülasyon referans alımı 95 mg/gün olarak tespit edilmiştir.



C Vitaminini Yakından Tanıyalım

Devamı 2. sayfada

C Vitamini, hava ile temasla kolay okside olur, suda erir, ekşi tattadır, ışıkla temasta rengi koyulaşır, ısıya dayanıksız bir vitamindir.



D Vitamini İçin Parlak Bir Gelecek

Devamı 3. sayfada

Vücuda yeterli miktarda D vitamini alınmasının önemi son zamanlarda Avrupa basınında sıkça yer almaktadır. Yeterli miktarda D vitamini aldığımızdan nasıl emin oluruz?



T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından Gebelere D Vitamini Destek Programı

Devamı 5. sayfada

Sağlıklı beslenme; doğum öncesinden başlayarak yaşamın her evresinde bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal yeteneklerini etkileyerek toplumun ekonomik ve sosyal gelişmesini sağlayan temel koşullardan en önemlisidir.



T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Tarafından Bebeklerde D Vitamini Yetersizliğinin Önlenmesi ve Kemik Sağlığının Geliştirilmesi Programı

Devamı 5. sayfada

Önemli bir halk sağlığı sorunu gibi bilinmese de, subklinik yetersizliği yaygın olarak gözlenen ve yetersizliğinin yarattığı sonuçların bebek ve çocuk sağlığına olumsuz etkileri, bilinen D vitamini yetersizliğinin önlenmesi toplum sağlığının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.



Ergenlerin Fiziksel Aktivite Yapmaları ve Bundan Keyif Almalarının Önündeki Engeller

Devamı 6. sayfada

Fiziksel aktivite hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için faydalıdır. Okulda ve okul dışında birçok imkan mevcut olsa da gençlerimiz düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunmamaktadır.

SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ BAŞVURULARI BAŞLADI

SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ BAŞVURULARI BAŞLADI

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın vizyonu toplumda gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel, kâr amacı gütmeyen güvenilir ve saygın bir kurum olmaktır. Misyonu ise ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını ve eğitim imkânını sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile işbirliği içerisinde her türlü çalışmayı yapmak ve desteklemektir.

Bu çerçevede SÜGAV'ın yol haritası güvenilir bilgi kaynaklarından temin edilen bilgileri toplum faydasına sunmak; sağlıklı beslenme ve yaşam biçimlerini teşvik etmek ve araştırma, eğitim programları ve diğer girişimleri desteklemek şeklindedir.

SÜGAV'ın ana gagesine ulaşmak için çizdiği yol haritasında belirlediği temel başlıklar arasında yer alan "Araştırma ve Eğitim Programlarının Desteklenmesi" misyonu doğrultusunda Sabri Ülker Bilim Ödülü etkinliği düzenlenmiştir.

Sabri Ülker Bilim Ödülü etkinliğinin amacı; akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki bilimsel araştırmacıları teşvik etmek ve bilimsel araştırmaların tabana yaygınlaştırılmasına katkı sağlamak; gıda, beslenme ve sağlık yaşam alanındaki bilimsel çalışmaları desteklemek; bilimsel araştırmaların toplum faydasına sunulmasına katkı sağlamak; toplumun gıda, beslenme ve sağlık konularında bilinçlenmesine, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunmak ve beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik eden, uygulanabilir projelerin hayata geçmesini desteklemek şeklinde tanımlanmıştır.

Sabri Ülker Bilim Ödülü Başvuruları yalnızca gerçek kişilere açıktır. T.C ve yabancı uyruklu kişiler başvuruda bulunabilirler. <http://sabriulkerbilimodulu.org/> web adresinden Sabri Ülker Bilim Ödülü ile ilgili ayrıntılara ulaşabilirsiniz. Yabancı uyruklu katılımcılar için İngilizce dil seçeneği de bulunmaktadır.

100.000 TL değerindeki Sabri Ülker Bilim Ödülü için son başvuru tarihi 1 Mart 2014'dir. Gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam konularındaki yenilikçi, bilimsel ve uygulanabilir projelerinizi bekliyoruz.

EFSA (AVRUPA GIDA GÜVENLİĞİ OTORİTESİ)'NİN C VİTAMİNİN BESLENME REFERANS DEĞERLERİ HAKKINDAKİ BİLİMSEL GÖRÜŞÜ YAYIMLANDI

Sağlıklı yetişkin bireyler için ortalama gereksinim metabolik C vitamini kayıplarını dengeleyen C vitamini miktarı üzerinden belirlenir, bu değer 50 µmol/L dolayındaki açlık plazma askorbat konsantrasyonu tarafından tanımlanan vücuttaki yeterli miktarda havuz oluşumuna izin verir.

Erkeklerde ortalama gereksinim 90 mg/gün, popülasyon referans alımı ise 110 mg/gün olarak belirlenmiştir. Kadınlardaki ortalama gereksinim 80 mg/gün, popülasyon referans alımı 95 mg/gün olarak tespit edilmiştir.

7-11 aylık bebekler için popülasyon alım değeri Gıda Bilimsel Komitesi (1993) tarafından 20 mg/gün olarak belirlenmiştir, ancak önceki değerlendirmeler hakkında kesin bir kanıt yoktur. Tüm çocuklar ve ergin bireylerin C vitamininin yeterli alım miktarı belirlenirken vücut ağırlığındaki farklılıklar dikkate alınarak ekstrapolasyonla hesaplanır. Popülasyon referans alım miktarı 1-3 yaş arası için 20 mg/gün, 15-17 yaş aralığındaki erkek ve kızlar için 100 ve 90 mg/gün olarak belirlenmiştir.

Hamile ve emziren bayanlarda C vitamini alımı; emzirmeyen ya da hamile olmayan bayanların popülasyon referans alımına ek olarak sırasıyla 10 mg/gün ve 60mg/gün olarak belirlenmiştir.

Kaynak: EFSA(Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi)

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/3418.pdf>



C VİTAMİNİNİ YAKINDAN TANIYALIM

C VİTAMİNİ (ASKORBİK ASİT)

Vitamin C; hava ile temasla kolay okside olur, suda erir, ekşi tattadır, ışıkla temasta rengi koyulaşır, ısıya dayanıksız bir vitamindir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri

- Vitamin C, bağ dokularını bir arada tutan,
- Zehirlenmeler ve ateşli hastalıklarda vücudu koruyan ve bağışıklık sistemini güçlendiren bir vitamindir.
- Vücudumuzda kan yapımı için gerekli olan demir ve folik asidin kana geçmesini kolaylaştırır ve kullanımını artırır. Böylelikle kansızlığı önler.
- Damar çeperlerini güçlendirerek kanamaya ve gözde katarakt oluşumuna engel olur.
- Meme kanseri ve güneş ışınlarının oluşturduğu deri kanserlerinin gelişimini yavaşlatır.
- Antioksidan bir vitamindir.

Yetersizlik ve Fazlalıkları

Vitamin C yetersizliğinde; diş etlerinde kanama, dişlerde anormallikler, yorgunluk, isteksizlik ve eklem ağrıları görülebilir. Aşırı yetersizliği skorbüt hastalığına neden olur. Diş etlerinde kanama, eklemlerde şişlik ve ağrılarla belirti veren skorbüt hastalığını tedavi eden vitamin olarak bilinmektedir. Ateşli hastalıklara dirençsizlik, sık hasta olma, bağışıklık sisteminin zayıflığı da yetersiz alıma bağlanabilir. Fazla alındığı takdirde idrarla atılır. İhtiyaçtan çok fazla alımlarda böbreklerde taş oluşumuna, ishale, alerjik deri belirtilerine neden olabilir.

Günlük C Vitamini Gereksinmesi

Günlük vitamin ihtiyacı ortalama 75-90 mg'dır. Çocukluk çağında yani hızlı büyüme döneminde, gebelikte ve emzilikte ve ateşli hastalık döneminde ihtiyaç artar. Vücudumuzda oluşan değişik yara ve yanıkların tedavisinde ihtiyacı 5-10 misli artırmak gerekmektedir. C vitamininin deposu olmadığı için günde 3 öğün şeklinde besinlerle birlikte alınmalıdır. Böylece demir yetersizliği anemisinin önlenmesi de mümkün olur.

C Vitamininin En Çok Bulunduğu Besinler;

Limon, portakal, mandalina gibi turuncgiller, çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, patates ile ıspanak, marul, yeşil biber asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzeler zengin kaynaklardır. Bu besinleri taze olarak tüketmek, bekletmemek kayıpları önlemek açısından önemlidir.



Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu-Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
http://www.diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b2.pdf

D VİTAMİNİ İÇİN PARLAK BİR GELECEK

Vücuda yeterli miktarda D vitamini alınmasının önemi son zamanlarda Avrupa basınında sıkça yer almaktadır. Yeterli miktarda D vitamini aldığımızdan nasıl emin oluruz? Besleme düzeni ve güneş ışığı, gereken miktarda D vitamini almak için yeterli midir, yoksa bir nebze takviyeye ihtiyaç var mıdır?

Bir Vitaminin Ötesinde - D Vitamini

D Vitamini, gıdalardan alınabileceği gibi güneş ışığının çıplak tene nüfuz etmesi ile de alınabilen özel bir vitamindir. Bağırsaktaki kalsiyum emilimine yardım etmesi, kemiklerdeki kalsiyum birikimini sağlaması ve kandaki kalsiyum seviyesini kontrol etmesi bakımından vücutta kalsiyumun en uygun (optimal) kullanımını sağlamak için D vitamini elzemdir. Kalsiyum eksikliği, çocuklarda raşitizm, yetişkinlerde osteoporoz gibi kemik rahatsızlıklarına sebep olur. Kanıtlar, D vitamininin daha birçok ilave görevi olduğunu ortaya koymaktadır.

Devamı için: www.sugav.org

Güneş Işığından D Vitamini

D vitamini, güneş ışığı deriye nüfuz ettiğinde kolesteroller ile üretilir. Daha ayrıntılı şekilde bakılacak olursa D vitamini oluşmasına neden olan şey, öncüsü 7-dehidrokolesteroldan güneş ışığının kırılmasıyla oluşan ultraviyole B (UV-B, 280-315 nm) ışınlarıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, yeterli D vitamini üretimini sağlamak için güneş yanıklarının oluşmamasına dikkat edecek şekilde; her gün yüz ve kolları yaklaşık 30 dakika güneş ışığına maruz bırakmayı önermektedir. Yaz mevsimi sırasında üretilen bu yağda çözünebilir vitaminin fazlası, sonradan kullanılmak üzere yağ dokularında depolanabilir. Güneşe maruz kalma sonucu çok fazla D vitamini alımı mümkün değildir, çünkü oto kontrollü bir sistem, D vitamini aktif olmayan D vitamini türevlerine çevirir.

D VİTAMİNİ

D vitamini depoları genellikle kış boyunca dayanmaz ve Avrupa enlemlerinde kış boyunca görülen güneş ışığı tatmin edecek miktarda D vitamini üretimini sağlamak için yeterli değildir. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre, evden dışarı pek çıkmayan ya da derisini tamamen örtecek şekilde giyinen bireyler, D vitamini eksikliği açısından özellikle yüksek risk teşkil etmektedir. Deri pigmentleşmesi, D vitamini üreten hücrelere ulaşan UV-B ışınmasını azalttığından koyu tenli insanlar da risk grubu içerisinde yer almaktadır. Yaygın bir şekilde deri kanserine karşı korunmak için kullanılması tavsiye edilen koruyucu güneş kremlerinin sık ve yoğun kullanımı da D vitamini sentezinin önüne geçmektedir. Bu nedenle, besinsel D vitamini önemli bir işlevi karşılamaktadır.

Besinsel D Vitamini

Dünya Sağlık Örgütü, çocuklar ve (emziren ve hamile bayanlar dahil olmak üzere) 50 yaş altı yetişkinler için günlük 5 µg (≥ 200 Uluslararası birim (IU), 51-65 yaş arası bireyler için 10 µg (≥ 200 Uluslararası birim (IU) ve 65 yaş üstü bireyler için 15 µg (600 IU) D vitamini alımı önermektedir. Besinsel D vitamini alımı için Avrupa çapında önerilen miktarlar değişiklik göstermektedir fakat daha yüksek olmaya meyillidir. Karşılaştırıldığında, Birleşik Devletler İlaç Enstitüsü (IOM) hâlihazırda 1-70 yaş aralığındaki insanlar için günlük 15 µg ve 70 yaş üstü için günlük 20 µg D vitamini alımını tavsiye etmektedir. IOM tarafından yakın zamanda yayınlanan bu öneriler bir önceki yayına göre önemli bir artış olduğunu gözler önüne sermektedir: D vitamini araştırmaları alanında yapılan önemli gelişmeler göz önüne alınarak çocuklar için önerilen günlük D vitamini alım miktarı üçe katlanmış, 70 yaş altı yetişkinler için önerilen günlük miktar 1,5-3 katına çıkmıştır.

Balık ciğeri, balık ciğeri yağları, yağlı balıklar ve yumurta sarısı (Tablo 1) ile D vitamini ile takviye edilmiş gıdalar (tahıllar, süt, tereyağı ve margarin gibi) temel D vitamini kaynaklarıdır.

Tablo 1: Temel D Vitamini Kaynakları

Besin	D vitamini (100 g da µg olarak)
Balık yağı	210.0
Çiğ uskumru	8.2
Çiğ somon	7.1
Izgara somon	5.9
Yumurta Sarısı	4.9

SCF (Scientific Committee on Food) tarafından belirlenen güvenli üst alım düzeyleri bebekler ve 10 yaş altı çocuklar için 25 µg ve 10 yaş üstü popülasyon için 50 µg'dır. Karşılaştırıldığında, Birleşik Devletler İlaç Enstitüsü (IOM) D vitamini için güvenli üst alım düzeylerini 0-6 aylık bebekler için 25 µg, 6-12 aylık bebekler için 37.5 µg, 1-3 yaş aralığındaki küçük çocuklar için 62.5 µg, 4-8 yaş aralığındaki çocuklar için 75 µg ve 9 yaşından büyük her birey için 100 µg olarak belirlemiştir.

Yetersiz D Vitamini?

Çoğu Avrupalı, tavsiye edilen miktarda besinsel D vitamini almıyor. Güneşe maruz kalarak ve beslenme düzeniyle uygun D vitamini seviyesine ulaşmak isteyenler için D vitamini ilaveleri ya da D vitamini ilave edilmiş besinler bir seçenek olabilir. Örneğin, son zamanlarda yapılan bir araştırma, D vitamini ile takviye edilmiş portakal suyunun, insanlara yeterli miktarda D vitamini almalarını sağlamada ekonomik bir seçenek olabileceğini göstermiştir.

Devamı için: www.sugav.org

Kaynak: EUFIC (Avrupa Gıda Bilgi Konseyi) http://www.eufic.org/article/en/artid/A_bright-future-for-vitamin-D/



ANNE ÇOCUK SAĞLIĞI VE AİLE PLANLAMASI

T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Tarafından Gebelere D Vitamini Destek Programı

Sağlıklı beslenme; doğum öncesinden başlayarak yaşamın her evresinde bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal yeteneklerini etkileyerek toplumun ekonomik ve sosyal gelişmesini sağlayan temel koşullardan en önemlisidir. Eksikliği yaygın olarak gözlenen, yetersizliğinin yarattığı sonuçların anne ve bebek sağlığına olumsuz etkileri bilinen D-Vitamini yetersizliğinin önlenmesi, toplum sağlığının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle ülkemizde gebelik ve süt verme döneminde annelere D vitamini desteği sağlanması hem anne sağlığı bakımından hem de bebeklerde D vitamini eksikliğinin önlenmesi bakımından gereklidir.

Bu kapsamda; Sağlık Bakanlığı tarafından gebelik ve süt verme döneminde annelere D vitamini desteği sağlanmasına dayanan bu program, 09 Mayıs 2011 tarihinden itibaren başlatılmıştır. D vitamini eksikliğinin yüksek oranda görülmesi ve zaten gebelikte dışarıdan D vitamini desteği gerektiğinden (D vitamininin uygulanmayacağı durumlar hariç) ayırım yapılmaksızın tespit edilen her gebeye ve doğumdan sonra da her anneye D vitamini desteği yapılmaktadır.

Gebelikte görülen D vitamini eksikliğini önlemek amacıyla her gebeye gebeliğinin 12. haftasından doğumdan sonra 6. ay sonuna kadar günde 1200 Ü D vitamini verilmektedir.

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı

<http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-12656/gebelere-d-vitamini-destek-programi.html>



T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Tarafından Bebeklerde D Vitamini Yetersizliğinin Önlenmesi ve Kemik Sağlığının Geliştirilmesi Programı

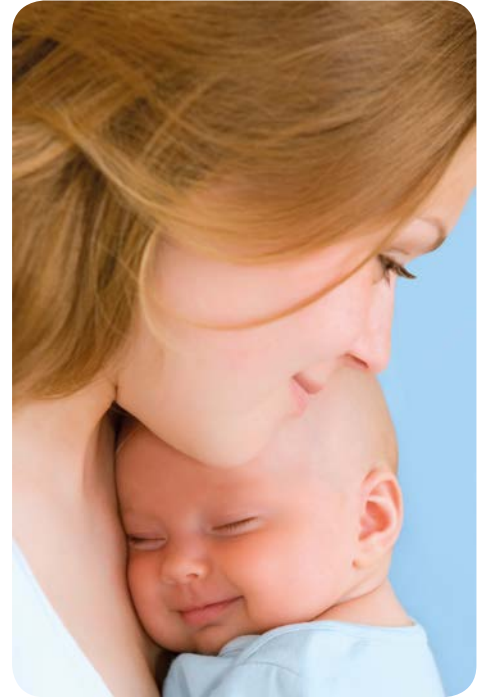
Sağlıklı beslenme; doğum öncesinden başlayarak yaşamın her evresinde bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yeteneklerini etkileyerek toplumun ekonomik ve sosyal gelişmesini sağlayan temel koşullardan en önemlisidir. Besinin kalitesini etkileyen en önemli faktör, besinin vitamin ve mineral içeriğidir. Malnütrisyonda da, vitamin ve mineral yetersizlikleri anahtar rol oynamaktadır.

Önemli bir halk sağlığı sorunu gibi bilinmese de subklinik yetersizliği yaygın olarak gözlenen ve yetersizliğinin yarattığı sonuçların bebek ve çocuk sağlığına olumsuz etkileri bilinen D vitamini yetersizliğinin önlenmesi toplum sağlığının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle 5 yaş altı çocuklarda, üreme çağındaki kadınlarda ve adolesanlarda D vitamini yetersizliğine bağlı problemler karşımıza çıkmaktadır.

Bu önemli halk sağlığı sorununun çözümü için Sağlık Bakanlığı ülke düzeyinde; toplumun D vitamini yetersizliği konusunda bilinçlendirilmesi, 1 milyon bebeğe günlük 400 U D vitamininin 1 yıl süre ile verilmesi amacıyla "Bebeklerde D Vitamini Yetersizliğinin Önlenmesi ve Kemik Sağlığının Korunması" projesini 23 Mayıs 2005 başlatmıştır. Sağlık kuruluşlarında ücretsiz olarak D vitamini desteği sağlanmaktadır.

Kaynak: B100AÇS0140000-9216-1459 Sayılı Genelge ve Türkiye Halk Sağlık Kurumu

http://www.thsk.gov.tr/tr/dosya/TSBS/hsbs_rehber_son.pdf



ERGENLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMALARI

Ergenlerin Fiziksel Aktivite Yapmaları ve Bundan Keyif Almalarının Önündeki Engeller

Fiziksel aktivite hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için faydalıdır. Okulda ve okul dışında birçok imkan mevcut olsa da gençlerimiz düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunmamaktadır. Bu makalede ergenlerin fiziksel aktivitede bulunmama nedenleri irdelenmektedir.

Mevcut Tavsiyeler

Avrupa Birliği ülkelerinin tavsiye kararı uyarınca 5-18 yaşları arasındaki çocuklar ve gençler haftanın birkaç günü, günde en az 60 dakika orta-yüksek tempoda fiziksel aktivitede bulunmalıdırlar (kalp atışını ve solunum hızını artıran aktiviteler).

Devamı için: <http://www.sugav.org/haberler/ergenlerin-fiziksel-aktivite-yapmaları-ve-bundan-keyif-almalarının-onundeki-engeller>

Fiziksel Egzersizlerin Yarattığı Fırsatlar ve Önündeki Engeller

Hem okulda hem de okul dışında fiziksel aktivitelerde bulunmak için fırsatlar vardır. Ancak gençlerin fiziksel aktivitede bulunması ve keyfine varmasının önünde bir takım engeller de bulunmaktadır.

Okulda Fiziksel Aktivitede Bulunma

Beden eğitimi dersleri ve düzenli olarak okulda sportif aktivitelerde bulunma, bunu eğlenceli ve motive edici bir ortamda yapmak, günlük fiziksel aktivite ihtiyacını karşılar. Ancak spor yaparken vücudun görülmesi ve spor yaptıktan sonraki görünüş ile ilgili kaygılar fiziksel aktivite yapmanın önünde engel olabilir. Zira terlemek ve saçların bozuluyor olması birçok kızın fiziksel aktivitede bulunmasına engel teşkil etmektedir. Gençlerin kafalarında bir takım klişeler de oluşmaktadır (sporcu kızlar daha erkeksidir); bu nedenle ekranları tarafından alay edilmek istenmemekte, dolayısıyla sportif bir rol model olarak öne çıkmamaktadır. Kendi yeteneklerine olan güvensizlik de katılımın önündeki çok önemli bir engeldir.

Okul Dışında Fiziksel Aktivitede Bulunma

Okul dışı fiziksel aktiviteler arasında düzenli olarak spor yapma, hobiler ve aile ile etkileşim girmektedir. Televizyon izlemek, interneti kullanmak ve video oyunları gibi hareketsiz davranış biçimlerinin popülaritesi arttıkça gençler bunları daha çok tercih edebilmektedir. Ev ödevi yapmak ve yarı zamanlı bir işte çalışmak da spor yapmayı engelleyen zaman kısıtları içinde yer alır. Aile yapısı ve ailenin yaşam rutini gençlerin fiziksel aktivite yapmasını engelleyebilir, örneğin; ailelerin güvenlik kaygıları, yolculuk etme gereksinimi, ekipman masrafı ve spor salonu üyeliği gibi maddi konularda destek eksikliği ve diğer olanaksızlar gibi.

Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Alınan Keyfin Artırılması

Fiziksel aktivitelerin yararları bu kadar açıkken ve davranış biçimleri erken yaşlarda şekillenirken bireylerin genç yaştan itibaren fiziksel aktivite yapmalarını teşvik etmek bir zorunluluktur. Spor yapmayı engelleyen nedenler üzerine odaklanılmalıdır. Örneğin gençler ile spor kıyafetleri, vücut görüntüsü ile ilgili konular konuşulmalı, klişe düşünceler hakkındaki fikirleri sorulmalı, egzersiz yapma ve bundan hoşlanılmasını arttıran diğer faktörler görüşülmelidir. Bunların içerisine okul üniformasını değiştirme, duş alma ve sivil giyinme alternatifleri yaratmak girebilir.

Değişimleri etkileyen en iyi yer okullardır. Fitness yapmak ve spor müsabakalarının yanı sıra okullardaki beden eğitimi ve spor dersleri, bireylerin kendine güvenini ve kendini iyi hissetmeyi geliştirmeye odaklı olmalıdır. Beden eğitimi dersleri herkesi kapsayıcı olmalıdır; yeteneklerine bakılmaksızın tüm öğrencileri içine alır şekilde olmalıdır. Ergenlerin yeni ve hoşlarına gidebilecek aktiviteler yapması konusunda fırsat yaratmak ve özel yetenek gerektirmeyen ya da ulaşım masrafı çıkarmayacak ucuz faaliyetlerde bulunmalarına ön ayak olmak önemlidir.

Ergenler liderlik yeteneklerinin geliştirilmesi, ekip çalışması ve organizasyon yapma, pozitif vücut algısı ve akademik performansın geliştirilmesi faaliyetleri ile motive edilebilirler. Kızlar sosyal ve sağlık alanındaki kazanımlar ile daha çok motive olmaktadır. Erkekler ise bir takımın parçası olmaktan dolayı motive olmaktadır. Vücut görüntüsü kaygısından ötürü kızların fiziksel aktivitede bulunmaları genelde salt kızların bulunduğu bir ortamda gerçekleşir. Ergenler yaptıkları fiziksel aktivitelerin ölçülmesi ve değerlendirilmesinden haberdar olmalıdır.

(örneğin adım ölçer kullanılması). Okuldan eve, evden okula fiziksel aktivite yaparak gidilmesi desteklenmelidir. Evde, ailelerin çocukların fiziksel aktivitede bulunmalarına büyük etkisi vardır; ancak bu etki çocuğun yaşı arttıkça düşmektedir. Ergenler yaşlarından giderek artan bir oranda etkilenmektedir. Bunun yanında aileler kendileri fiziksel aktivitede bulunarak bir rol model gibi davranabilirler.

Metnin tamamı için: <http://www.sugav.org/haberler/ergenlerin-fiziksel-aktivite-yapmaları-ve-bundan-keyif-almalarının-onundeki-engeller>

Kaynak: EUFIC (Avrupa Gıda Bilgi Konseyi)

<http://www.eufic.org/article/en/page/>

[FTARCHIVE/artid/Barriers-adolescent-physical-activity/](http://www.eufic.org/article/en/page/FTARCHIVE/artid/Barriers-adolescent-physical-activity/)





HER ŞEY, DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN

Vizyonumuz

Toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel ve kâr gayesi gütmeyen güvenilir, saygın bir kurum olmak.

Misyonumuz

Ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması ve eğitim imkânı sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile iş birliği içerisinde her türlü çalışmayı yapmak ve desteklemek.

www.sugav.org

 /SabriUlkerVakfi

 /SabriUlkerVakfi



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTITÜSÜ VAKFI

**SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTITÜSÜ VAKFI**

Editör: Dr. Mehmet Köse
KISIKLI MAH. FERAH CAD. ÇEŐME SOK.
NO: 2/4 B.ÇAMLICA 34692
ÜŐKÜDAR-İSTANBUL-TÜRKİYE
TELEFON: (0216) 524 17 24
FAKS: (0216) 524 25 24