

**T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI**

AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ

BESLENME İLKELERİ

Ankara 2018

- Bu bireysel öğrenme materyali, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ- 1	3
1. BESLENME BİLİMİ	3
1.1. Beslenme Bilimi ve İlişkili Olduğu Bilimler	3
1.2. Beslenme Biliminin Kapsamı.....	3
1.3. Beslenme Biliminin Gelişimi	4
1.4. Beslenme Bilimi ile İlgili Tanımlar	5
1.4.1. Sağlık.....	5
1.4.2. Besin.....	5
1.4.3. Besin Ögesi	5
1.4.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	5
1.4.5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	6
1.4.6. Gıda Güvenliği	6
1.4.7. Gıda Güvencesi	6
1.4.8. Metabolizma.....	6
1.4.9. Sindirim.....	7
1.4.10. Emilim.....	7
1.5. Beslenme Bilimine Hizmet Eden Kurum ve Kuruluşlar	7
1.5.1. Ulusal Kurum ve Kuruluşlar	7
1.5.2. Uluslararası Kuruluşlar	9
DEĞERLER ETKİNLİĞİ	14
UYGULAMA FAALİYETİ.....	15
ÖLÇME VE DEĞLENDİRME.....	17
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	19
2. BESİN ÖGELERİ	19
2.1. Besin Çeşitliliğinin Önemi	20
2.2 Besin Ögeleri ve Vücut Çalışmasındaki İşlevleri	20
2.2.1. Proteinler	20
2.2.2. Yağlar	21
2.2.3. Karbonhidratlar	21
2.2.4. Mineraller	22
2.2.5. Vitaminler.....	22
2.2.6. Su.....	23
UYGULAMA FAALİYETİ.....	24
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	26
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	27
3. BESLENME SORUNLARI.....	27
3.1. Ülkemizdeki Beslenme Sorunları.....	27
3.2. Ülkemizdeki Beslenme Sorunlarının Nedenleri.....	28
3.3. Ülkemizdeki Beslenme Sorunlarına Alınabilecek Önlemler	29
3.4. Güncel Beslenme Sorunları.....	30

3.5. Kötü Beslenmenin Zararları	34
3.5.1. Kişiyeye Zararları	34
3.5.2. Topluma Zararları	34
DEĞERLER ETKİNLİĞİ	36
UYGULAMA FAALİYETİ.....	37
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	39
MODÜL DEĞERLENDİRME	41
CEVAP ANAHTARLARI.....	42
KAYNAKÇA	44

AÇIKLAMALAR

ALAN	Aile ve Tüketici Hizmetleri
DAL	Alan Ortak
MODÜLÜN ADI	Beslenme İlkeleri
MODÜLÜN SÜRESİ	40/16
MODÜLÜN AMACI	Bireye/öğrenciye iş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırma ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.
MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI	<ol style="list-style-type: none">1. Literatüre uygun olarak beslenmeyle ilgili temel kavramları açıklayabileceksiniz.2. Beslenmeyle ilgili temel ilkelere uygun olarak besin öğelerini, yapılarını ve işlevlerini açıklayabileceksiniz.3. Kişinin yaşa, cinsiyete, çalışma koşullarına, yaşam tarzına göre beslenme sorunlarını listeleyebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam ve Donanım İnternet ortamı, sınıf, atölye, ev vb. öğrencinin kendi kendine veya grupta çalışacağı ortamlar; yazı tahtası, tahta kalemi, televizyon, VCD, DVD, tepegöz, projeksiyon ve bilgisayar donanımları
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül ile kazandırılacak yeterliğin, öğrenci tarafından kazanılıp kazanılmadığını ölçen, ölçme araçları ve değerlendirme ölçütleri hakkında bilgi ve öneriler yazılmalıdır. Öğrencinin faaliyetler sonunda kendini değerlendirebileceği araçlara yer verilmelidir.



GİRİŞ

Sevgili Öğrencimiz,

Beslenme canlıların temel gereksinmelerinin başında gelir. Anne karnından itibaren yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte yaşamın vazgeçilmezi olarak yer alan bir ihtiyaçtır. Beslenmenin insan sağlığı ve yaşamındaki önemi gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanması; toplumda beslenmeye bağlı sorunların azalmasına imkân sağlayacaktır. Beslenme sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir.

Dünyada ve ülkemizde aşırı ,ölçüsüz ,pahalı yiyecek tüketimi ve beslenme sorunlarının yaygın olması, daha çok bilgi ve eğitim yetersizliğinden, yanlış alışkanlıklardan ve bazı gelenek ve göreneklerden kaynaklanmaktadır. İnsan yaşamını ilgilendiren her olayda doğrudan rolü olan beslenmenin önemi gün geçtikçe anlaşılmaktadır.

Yaşamımız için böylesine önemli olan beslenme konusunda bireylerin bilgilendirilmesi, sağlıklı toplum oluşturulabilmesi için kaçınılmaz bir olgudur.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

ÖĞRENME KAZANIMI

Bu faaliyette kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda gerekli ortam ve koşullar sağlandığında, Literatüre uygun olarak beslenmeyle ilgili temel kavramları açıklayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Beslenme bilimi hakkında çeşitli kaynaklardan bilgi toplayınız.
- Beslenme bilimine hizmet eden kurum ve kuruluşlar araştırınız.
- Çevrenizde beslenme bilimine hizmet eden kurum ve kuruluşların işlevlerini gözlemleyiniz.
- Topladığınız bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. BESLENME BİLİMİ

Tarihsel gelişim içinde, insanlığın en önemli sorunlarından biri, besin ihtiyacını karşılamak olmuştur. Avcılık, araç yapımı, hayvanların evcilleştirilmesi, günümüzde olağan sayılan besinlerin üretimi, yenilebilecek duruma getirilmesi, işlenmesi, pişirilerek yenmesi yüzyıllar süren aşamalardan geçerek gelişmiştir.

1.1. Beslenme Bilimi ve İlişkili Olduğu Bilimler

Beslenme; İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamnını devam ettirebilmesi için gerekli olan besin maddelerinin vücutta kullanılmasıdır.

Beslenme, kuramsal ve uygulamalı bir bilim dalıdır. Biyoloji, biyokimya (hayati kimya), tıp, sosyoloji, mikrobiyoloji, tarım, hayvancılık gibi çok çeşitli fen ve sosyal bilimlerle yakından ilişkilidir.

1.2. Beslenme Biliminin Kapsamı

Beslenme bilim dalı, genel olarak beslenme ve besinlerle ilgili konuları; sağlık, toplumsal ve ekonomik yönleriyle inceler. Beslenme yalnızca fizyolojik değil aynı zamanda toplumsal bir olaydır. Beslenmenin sağlığa ve toplumsal hayatın özelliklerine uygun ve ekonomik olarak karşılanmasıyla ilgili her türlü konu, beslenme biliminin kapsamına girer.

Bu bilimin çalışma alanlarının başlıcaları şunlardır:

- İhtiyaç duyulan besin öğelerinin yapıları, özellikleri, vücut çalışmasındaki etkileri, ihtiyaç miktarları, kaynakları ve yetersizliğini önleme yolları
- Besinlerin bileşimi, özellikleri, besin değerleri, üretiminden tüketimine kadar uygulanan işlemler ve bu işlemlerin besin öğeleri ve besinlerin kalitesine etkileri, sağlık kurallarına uygunluğu
- Çeşitli yaş, durum ve hastalıklarda beslenme
- Çeşitli yaş ve durumdaki birey ve grupların; beslenme olanakları, beslenmelerinin planlanması, gelenek, görenek, inanç ve alışkanlıkları
- Beslenme sorunları ve nedenleri; toplumların beslenme durumunu iyileştirici çözüm yollarının araştırılması

1.3. Beslenme Biliminin Gelişimi

Tarihi kalıntılar, çok eski çağlardan bu yana, beslenmenin sağlıkla ilişkisinin bilindiğini göstermektedir. Milattan önce bile, belirli hastalıkların iyileştirilmesi için bazı besinlerin yedirildiği, kalıntılardan anlaşılmıştır.

Tarih, açlık sorunları yüzünden yapılan göç ve savaşlarla doludur. Yerleşme yeri olarak verimli topraklar aranmış, eski büyük uygarlıklar verimli ve suyu bol yörelerde kurulmuştur.

Şekil ve özelliği değişmiş olmakla birlikte, eskiden olduğu gibi günümüzde de beslenme en önemli sorunlardan biridir. Dünya nüfusunun yaklaşık dörtte biri, yetersiz ve dengesiz beslenmektedir. Bunların önemli bir kısmı açlık tehlikesi içindedir. Kötü beslenme yüzünden, açlık ve kıtlıktan ölenlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Dünya nüfustaki hızlı artışa karşın, besin üretiminde aynı hızda artış olmamaktadır. Nüfus artış hızına göre, besin üretiminde gerekli artış sağlanamazsa, çok daha ciddi beslenme sorunlarının ortaya çıkmasından korkulmakta ve bunlara çözüm yolları bulmak için çalışmalar yapılmaktadır.

Beslenme ile sağlık arasında yakın bir ilişki olduğu eski çağlardan beri bilinmekte ise de bu alandaki bilimsel veriler ve bilgiler yenidir. Hekimlerin piri Hipokrat (MÖ 460-377) “Besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun.” diyerek sağlıklı beslenmeye dikkat çekmiştir. Buharalı Türk düşünürü İbni Sina(980-1037) yılın her mevsimi için ayrı ayrı besinlerin yenmesinin önemi üzerinde durmuş ayrıca aşırı yemek yemenin ve aşırı tuzlu besinler almanın zararlarını anlatmıştır.

Eskiden, yiyeceklerin yapısında tek bir besin ögesi bulunduğu sanılmaktaydı. Besinlerin bileşiminde, birden çok besin ögesi bulunduğu ancak 19. yüzyılda anlaşılmıştır. Bu yüzyılda besinlerin bileşiminde; karbonhidrat, yağ ve protein bulunduğu açıklanmış; ancak vücuttaki görevleri anlaşılamamış, bunların yalnız enerji verdikleri sanılmıştı. Besinlerin bileşiminde, karbonhidrat, yağ ve proteinden başka, minerallerin ve vitaminlerin varlığı ancak 19. yüzyılın sonlarında 20. yüzyılın başlarında ortaya konmaya başlanmıştır.

18. yüzyılda bilim alanında hızlı gelişmeler olmuş, bu önemli gelişmeler ve buluşlar, beslenme alanına da yansımıştır. Bu yüzyıldan sonra, laboratuvar hayvanları ve insanlar üzerinde yapılan yoğun araştırmalarla, besinlerin yapısında karbonhidrat, yağ ve proteinden başka maddelerin de bulunduğu anlaşılmıştır.

İnsan üzerinde yapılan ilk kontrollü diyet tedavisi deneyi, 1747 yılında İngiltere’de Dr.James Lind tarafından yapılmıştır. Uzun deniz yolculuğuna çıkan gemicilerde görülen skorbüt hastalığının turunçgillerin alınmasıyla iyileştirildiği görülmüştür. Böylece turunçgillerdeki etkin maddenin C vitamini olduğu ve skorbüt hastalığını tedavi ettiği 1930’lu yıllarda ortaya çıkmıştır. C vitamini, skorbüt karşıtı anlamına gelen askorbütasit olarak da bilinir. Beslenme alanındaki bilgiler daha çok son iki yüzyılda yapılan inceleme, deneme ve araştırmaların ürünüdür.

Son yüzyıllarda yapılan araştırmalar ve buluşlar sonucu beslenme, 20. yüzyılda bir bilim dalı olarak gelişmiştir. Günümüzde, beslenme bilimi alanında araştırmalar gittikçe yoğunlaşmakta ve her gün bilgi birikimine yenileri eklenmekte, insan yaşamında beslenmenin etkisi ve öneminin bilinenlerin de üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

1.4. Beslenme Bilimi ile İlgili Tanımlar

Yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesi, sağlıklı yaşlanma süreci için gereklidir. Bunun için de beslenme biliminin kapsamındaki tanımların bilinmesi gerekmektedir.

1.4.1. Sağlık

İnsanın ruhen, bedenen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasıdır.

1.4.2. Besin

Hayvan ve bitki dokularının yenebilen kısımlarıdır.

1.4.3. Besin Ögesi

Besinlerin bileşiminde bulunan ve vücutta çeşitli görevleri olan moleküllerdir.

1.4.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme

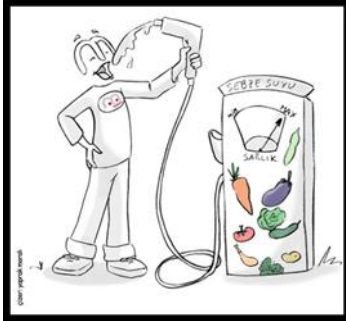
İyi beslenme anlamında kullanılır. Büyümek, gelişmek, yıpranan hücrelerin onarılması ve sağlıklı yaşayabilmek için gerekli olan enerjinin sağlanması ve tüm besin ögelerinin ihtiyacı karşılayacak miktar ve kalitede vücuda alınarak kullanılmasıdır.



Resim 1.1: Sağlık için doğru alışkanlıklardan birkaçı

1.4.5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenmenin tersidir; gerekli enerjinin sağlanamaması ve besin öğelerinin ihtiyacı karşılayacak miktar ve kalitede vücuda alınmamasıdır.



Resim 1.2: Yetersiz ve dengesiz beslenme, kötü beslenme ile eş anlamlıdır.

1.4.6. Gıda Güvenliği

Kamu sağlığını gıda tüketimi ile oluşan risklerden korumaktır.

1.4.7. Gıda Güvencesi

Tüm insanların temel hakkı olan aktif ve sağlıklı yaşama ulaşmak için; uygun fiyatta, sağlıklı, yeterli, güvenilir ve besleyici gıdalara her zaman erişebilmesidir.

1.4.8. Metabolizma

Hayatın sürmesi için hücre içinde oluşan tüm kimyasal değişmelere, metabolizma denir.

1.4.9. Sindirim

Besinleri sindirim kanalında emilmeye hazırlayan fiziksel, kimyasal ve mekanik bir olaydır.

1.4.10. Emilim

Besin öğelerinin sindirim kanalında kana ve lenf sistemine geçmesidir.

1.5. Beslenme Bilimine Hizmet Eden Kurum ve Kuruluşlar

Beslenme bilimine hizmet eden kurum ve kuruluşları ulusal, uluslararası olmak üzere iki kısımda incelenebilir.

1.5.1. Ulusal Kurum ve Kuruluşlar

1.5.1.1. T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı



Resim 1.3: T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı amblemi

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının kuruluşu ve görevlerini belirleyen 639 sayılı kanun hükmündeki kararname gereği bu kurum;

- Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının görevi; bitkisel ve hayvansal üretim ile su ürünleri üretiminin geliştirilmesi, tarım sektörünün geliştirilmesine ve tarım politikalarının oluşturulmasına yönelik araştırmalar yapılması, gıda üretimi, güvenliği ve güvenilirliği, kırsal kalkınma, toprak, su kaynakları ve biyoçeşitliliğin korunması, verimli kullanılmasının sağlanması, çiftçinin örgütlenmesi ve bilinçlendirilmesi, tarımsal desteklemelerin etkin bir şekilde yönetilmesi, tarımsal piyasaların düzenlenmesi gibi ana faaliyet konularının gerçekleştirilmesine yönelik çalışmalar yapmak; gıda, tarım ve hayvancılığa yönelik genel politikaları belirlemek, uygulanmasını izlemek ve denetlemektir.
- Bakanlık; merkezde, Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü ve ülke genelinde, 81 İl Müdürlüğü ile 39 İl Gıda Kontrol Laboratuvarı, Gıda ve Yem Kontrol Merkez Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü tarafından gıda kontrol hizmetlerini yürütmektedir.

1.5.1.2. T.C. Sağlık Bakanlığı



Resim 1.4: Sağlık Bakanlığı amblemi

181 Sayılı "Sağlık Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında KHK" Madde 9 (d) bendi "Yenilecek ve içilecek tüm gıda maddeleri ile toplum sağlığını ilgilendiren eşya ve levazımın sağlık yönünden kontrol ve denetimlerini yapmak ve gerekli hallerde izin vermek" şeklinde olup bu görevi yerine getirirken diğer Bakanlıklar ve yerel yönetimlerle koordinasyonun sağlanması gerektiği belirtilmektedir.

4128 sayılı Kanun ile değişik 560 sayılı Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname ile ülkemizde gıda mevzuatı yeniden düzenlenmiştir. KHK'nin 4'üncü, 9'uncu, 10'uncu ve 11'inci maddelerine dayanılarak hazırlanan ve 10 Temmuz 1996 tarih ve 22692 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren Gıda Üretim ve Satış Yerleri Hakkında Yönetmelik ile gıda ve gıda katkı maddesi üreten işyerlerinin teknik ve hijyenik yönden denetimleri yapılmakta, çalışma izni verilmekte ve gıda işyeri siciline kayıtları yapılmaktadır.

Ayrıca gıda satış ve toplu tüketim yerleri ile bu yerlerde satışa sunulan gıda maddelerinin denetimleri de belediye sınırları ve mücavir alanlar içinde belediyeler ile iş birliği içinde bunun dışındaki yerlerde Sağlık Bakanlığınca yapılmaktadır.

4128 Sayılı Kanun ile değişik 560 sayılı KHK'ye eklenen 18/A ve 18/B maddeleri, gıda ve gıda katkı maddeleri üreten iş yerleri, gıda satış ve toplu tüketim yerleri ile bu yerlerde satışa sunulan gıda maddeleri ile ilgili ceza hükümlerini belirlemekte olup; 01.08.1999 tarih ve 23773 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan "Türk Ceza Kanunu ile Cezaların İnfazı Hakkında Kanunda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun" gereği ceza miktarları her yıl yeniden belirlenerek uygulanmaktadır.

Sağlık Bakanlığı, denetim yetkisini; illerde İl Sağlık Müdürlüğü Gıda ve Çevre Kontrol Şube Müdürlükleri, ilçelerde Sağlık Grup Başkanlıkları vasıtası ile kullanmaktadır.

560 sayılı KHK'nin 7'nci maddesine dayanılarak hazırlanan Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği, 16 Kasım 1997 tarih ve 23172 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Türk Gıda Kodeksine bağlı olarak ürün bazında bugüne kadar 19 adet kodeks yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Bu çalışmalar Sağlık Bakanlığı, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ve bağlı kuruluşların ortaklaşa faaliyeti sonucu gerçekleştirilmektedir.

1.5.1.3. Yerel Yönetimler (Belediyeler)

Belediyelerin denetim alt yapısı, yetki ve sorumlukları; halk sağlığı ve çevredir.

1.5.2. Uluslararası Kuruluşlar

1.5.2.1. Birleşmiş Milletler



Resim 1.5: Birleşmiş Milletler bayrağı

Türkiye, Birleşmiş Milletler (BM) Örgütü'nün kurucu üyelerinden birisi olarak, 1945 yılından bu yana örgütle ilişkilerini olumlu şekilde yürütmüştür.

BM'nin "Gıda ve Beslenme" konuları ile doğrudan ilgili ihtisas kuruluşları; Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) dür. Ayrıca Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) da konu ile yakından ilgilenmekte ve gıda ve beslenmeyi kalkınmanın önemli bir unsuru olarak değerlendirmektedir. Bunlardan UNDP, FAO ve UNICEF'in Türkiye'de temsilcilikleri, WHO'nun ise irtibat bürosu bulunmaktadır. Türkiye, FAO ve WHO'ya 1948'de UNICEF'e ise 1951 de üye olmuştur.

Gıda güvenliği konusu, Birleşmiş Milletler kuruluşlarının kendi görev alanları çerçevesinde öncelik verdiği konuların başında gelmektedir. Bu çerçevede, 1997 yılında BM İdari Koordinasyon Komitesi bünyesinde, 1996 Dünya Gıda Zirvesi Eylem Planı'nın uygulanmasını izlemekle görevli bir "Gıda Güvenliği ve Kırsal Kalkınma İletişim Ağı" oluşturulmuştur. Küresel düzeyde ve tüm Birleşmiş Milletler kuruluşlarının katılımıyla oluşturulan sözkonusu İletişim Ağı'nın sekreteryası görevi FAO ve Uluslararası Tarımsal Kalkınma Fonu (IFAD) tarafından üstlenilmiştir. İletişim Ağı çalışmaları, diğer ülkelere benzer olarak, Türkiye'de de Birleşmiş Milletler Daimi Koordinatörlük sistemi çerçevesinde ve FAO ülke ofisinin liderliğinde, ilgili hükümet ve sivil toplum kuruluşlarının katkı ve katılımları ile yürütülmektedir.

➤ **Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP)**

Birleşmiş Milletlerin küresel kalkınmayı amaçladığı programıdır. Bu program sayesinde insanların daha iyi yaşam şartları altında yaşaması amaçlanmaktadır. UNDP 166 ülkede faaliyet göstermektedir. Toplumların ulusal ve küresel kalkınma çabalarına ortaklarıyla beraber destek vermektedir. Kalkınma Programı (UNDP), uzun yıllardan beri gıda güvenliği ve tarımsal verimliliğin geliştirilmesine yönelik teknik iş birliği program ve projelerine katkıda bulunan önemli BM kuruluşlarından bir tanesidir.



Resim 1.6: Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı amblemi

➤ **Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)**



Resim 1.7: Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) amblemi

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), (İngilizce: Food and Agriculture Organisation, FAO) dünyadaki gıda ve tarımla ilgili çalışmalarını organize edip geliştirerek gıda güvenliğini sağlamak amacıyla 1945 yılında kurulmuştur. FAO'nun merkezi Roma'dadır. Türkiye de 6 Nisan 1948 tarihinde örgüte üye olmuştur.

Kuruluşundan bu yana Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), tarımsal kalkınmayı teşvik etmiş, geliştirilmiş beslenme ve gıda güvencesi konularını yakından izlemiş ve açlık ve yoksulluğu ortadan kaldırmak için çalışmıştır. Amacı, bütün insanların sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmeleri için gerekli ve güvenli gıdaya her zaman erişebilmelerini sağlamaktır.

Türkiye, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)'nün öncelikleri arasında yer alan sürdürülebilir tarım ve doğal kaynakların korunarak gıda üretiminin artırılması ilkesini tümüyle desteklemektedir. Bundan maksat, gelecek nesillerin ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak çevreyi tahrip etmeden, teknik olarak uygulanabilir, ekonomik bakımdan karlı ve sosyal olarak kabul edilebilir kalkınma programlarını yaygınlaştırarak insanların ihtiyacını karşılamaktır.

➤ **Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)**



Resim 1.8: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'nun amblemi

(İngilizce: United Nations Children's Fund, UNICEF) 1954 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından çocuk haklarının korunması adına tanıtım ve savunma çalışmaları yapmak, çocukların temel gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olmak ve çocukların potansiyellerini eksiksiz biçimde gerçekleştirmek için fırsatlar yaratmak üzere görevlendirilmiş bir kuruluştur.

Kuruluş amacı İkinci Dünya Savaşı'nın yaptığı yıkımları düzeltmek için çocuklara yönelik yiyecek ve diğer yardımları yapmaktır. 1950'li yıllarda bu amacın kapsamı genişletilmiş ve dünyada yardıma muhtaç milyonlarca çocuk için daha uzun vadeli hedeflerin oluşturulması gündeme gelmiş, çocuklara yapılacak yardımların, tek tek ülkeler tarafından izlenen kalkınma planlarına ve programlarına uyumlu hale gelmesi durumunda daha yararlı olacağı yolunda bir politika izlenmeye başlanmıştır.

Bu amaç ve faaliyet kapsamı 1960'lı yıllarda daha da genişleyerek, öğretmen eğitimi, ilkokullar için eğitim materyali ve donanımların geliştirilmesi, eğitim programlarının yeniden düzenlenmesi, ana-çocuk sağlığı, aile planlaması, büyük kentlerde temiz içme suyu sağlanması, çevre sorunları gibi konuları da içine almaya başlamıştır.

1970'li yıllarda uluslararası ekonomik durum nedeniyle, UNICEF halkın kendisinin doğrudan girdi sağlayabileceği projeleri ön plana çıkarmaya başlamıştır. 1978 yılında DSÖ ile birlikte düzenlenen Alma-Ata Konferansında Temel Sağlık Hizmetleri kavramının geliştirilmesini sağlamıştır. 1979 yılında gerçekleştirdiği "Uluslararası Çocuk Yılı" etkinlikleri ile tüm dünya kamuoyunun dikkatinin çocuk sorunlarına çekilmesini sağlamıştır. UNICEF ; beslenme, yaygın hastalıklar, bağışıklama, göçmen ve işçi çocukların karşılaştıkları sorunlar, sokak çocukları, savaş kurbanı çocuklar, okul öncesi eğitim ve özürli çocuklar gibi konularda ulusal düzeyde değerlendirmeler yapacak özel komisyonlar oluşturarak çalışmaktadır.

1980'li yıllarda anne sütünü teşvik amacıyla geniş kapsamlı faaliyetler yürüten UNICEF, gene bu yıllarda, birinci yaş içindeki tüm dünya çocuklarının %80'inin tam aşıli hale gelmesini hedeflemiş ve 1990 yılında bu hedefi gerçekleştirmiştir. 1989-1990 yıllarında UNICEF'in üç önemli faaliyeti dikkati çekmektedir. Birincisi, "Çocuk Haklarına İlişkin Sözleşme"nin 1989 yılında BM genel kurulu tarafından kabul edilmesidir. İkincisi, Mart 1990'da Tayland'da toplanan "Dünya Eğitim Konferansı"dır. Bu konferansta "herkes için eğitim" sloganı ile ilkokul eğitimi, yetişkin eğitimi konularında hedefler belirlenmiştir. Üçüncü önemli faaliyet ise Eylül 1990'da tüm dünya liderlerini "Çocuklar İçin Dünya Zirvesi"nde buluşturmasıdır. UNICEF'in yürüttüğü başlıca programlar şunlardır:

- **Çocuk Sağlığı;** Temel sağlık hizmetleri, bağışıklama, akut solunum yolu enfeksiyonlarının kontrolü, ishali hastalıkların kontrolü, AIDS ve çocuklar
- **Beslenme;** Mikrobeseleyiciler (İyod, A vitamini, demir) anne sütü, emzirme
- **Güvenli Annelik ve Aile Planlaması;** Aile planlaması, kadınların statüsü, anne sütü, iletişim, güvenli annelik, temel eğitim ve okur-yazarlık
- **Zor Koşullardaki Çocuklar;** Sokak çocukları ve çalışan çocuklar, istismar ve ihmal, askeri savaşlardaki çocuklar, çocukluktaki sakatlıklar
- **Su ve Çevrenin Sağlıklı Hale Getirilmesi**
- **Eğitim**
- **Gelişmede Kadın**

UNICEF programlarını yürütürken hükümetlerle çalışır; ancak bazı kişi ve kuruluşlarla da iş birliği yapabilmektedir.

➤ **Dünya Sağlık Örgütü (WHO)**



Resim 1.9: Dünya Sağlık Örgütü'nün amblemi

Tüm milletlerin mümkün olan en yüksek sağlık düzeyine ulaştırılması amacıyla, 7 Nisan 1948'de kurulan Dünya Sağlık Örgütü'ne, Türkiye'nin üyeliği 9 Nisan 1949 tarih ve 5062 sayılı Türkiye Büyük Millet Meclisinde kabul edilen kanunla gerçekleşmiştir. Örgütün merkezi İsviçre'nin Cenevre şehridir.

Başlıca amaçları;

- Besinler, biyolojik maddeler, farmasötik ürünlere ilişkin uluslararası normlar geliştirmek, bunların kabul görmesini sağlamak
- Tüm ülkelerde kamuoyunu sağlık konusunda bilinçlendirmek
- Ruh sağlığı alanında insan ilişkilerini düzenleyici çalışmalar yürütmek
- Sağlık alanında araştırmalar yapılmasına destek olmak, yol göstermek
- Uluslararası sağlık çalışmalarında yönetici ve koordine edici rol oynamak
- Beslenme, barınma, boş zamanları değerlendirme, sağlığın korunarak geliştirilmesi, iş ortamının sağlık koşulları, çevre sağlığı gibi konularda uzman kuruluşlarla iş birliği yapmak
- Ana-çocuk sağlığı düzeyini geliştirmek, bunların sürekli değişen çevre koşulları ile uyumlu yaşama olanağını araştırmaktır.

DEĞERLER ETKİNLİĞİ-1

Aşağıda birlikte beslenmeyle ilgili atasözü ve deyimlerin bazı sözcükleri çıkarılarak verilmiştir. Çıkarılan bu sözcükler, karışık şekilde aşağıdaki bölümde yer almaktadır. Atasözlerine ve deyimlere uygun sözcükleri bularak atasözleri ve deyimleri tamamlayınız.

doktor– hastalık – hasta- perhiz - sağlık

Atasözü / Deyimler

..... varlıktan yeğdir.

Güneş giren eve girmez.

Sağlık gibi dost, gibi düşman , açlık gibi acı yoktur.

Mide hastalığın evi tedavinin başıdır.

..... olmayan sağlığın kıymetini bilmez.

Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat(sağlık) gibi...

Kanuni Sultan Süleyman

UYGULAMA FAALİYETİ

İş güvenliği ve sağlığı kurallarını dikkate alarak çevrenizde beslenme bilimine hizmet eden ulusal kuruluşları araştırınız, araştırma sonuçlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Beslenme bilimine hizmet eden kuruluşları belirleyiniz.	➤ Yazılı ve görsel kaynakları tarayabilirsiniz. ➤ İl sağlık müdürlüklerinden bilgi alabilirsiniz.
➤ Sorularınızı belirleyiniz.	➤ Kurum ve kuruluşların çalışma alanları ile ilgili sorular belirleyebilirsiniz.
➤ Kiminle görüşme yapabileceğinizi belirleyiniz.	➤ Kuruluşu telefonla arayıp randevu alabilirsiniz. ➤ Görüşmeye uygun giyinebilirsiniz. ➤ Sorularınızı gözden geçirebilirsiniz. ➤ Görüşme sırasında fotoğraf çekebilirsiniz.
➤ Topladığınız bilgileri dosyalayınız.	➤ Topladığınız bilgileri sıra ile dosyaya yerleştirebilirsiniz.
➤ Topladığınız bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Topladığınız bilgileri arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

KONTROL LİSTESİ

Beslenme ile ilgili tanımları araştırarak kendinize beslenme kavramları sözlüğü hazırlayınız. Hazırladığınız sözlüğü değerlendirme ölçeğine göre değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Kaynak taraması yaptınız mı?		
2. Beslenme ile ilgili kavramları listelediniz mi?		
3. Kavramlara karşılık gelen tanımları yazdınız mı?		
4. Sözlük için gerekli araç gereci hazırladınız mı?		
5. Sözlüğü hazırladınız mı?		
6. Alfabetik sıraya göre kavramları yerleştirdiniz mi?		
7. Kavramları resimlerle desteklediniz mi?		
8. Sözlük formatı haline getirdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde kazandığınız davranışlarda işaretlediğiniz “Evet” ler kazandığınız becerileri ortaya koyuyor. “Hayır” larınız için ilgili faaliyetleri tekrarlayınız.

Tamamı Evet ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi iyi beslenmeyi tanımlar?
A) Besin öğelerinin yapı taşlarına ayrılma işidir.
B) Açlık hissini bastırmaktır.
C) Vücut için gereken besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınmasıdır.
D) Bireyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi besinlerle almasıdır.
E) Rastgele yiyecekleri tüketmektir.
2. Yeterli ve dengeli beslenmeyen kişilerde aşağıdaki durumlardan hangisi görülmez?
A) Hastalıklara çabuk yakalanır.
B) Vücut direnci artar.
C) Kansızlık ve zayıflık görülür.
D) Çabuk yorulur.
E) Hastalıkları uzun ve ağrılı geçer.
3. Hayatın sürmesi için hücre içinde oluşan tüm kimyasal değişmelere ne ad verilir?
A) Metabolizma
B) Emilim
C) Besin Güvencesi
D) Sindirim
E) Solunum
4. Bireyin; yaşına, cinsiyetine, fiziksel etkinliğine ve özel durumuna göre enerji ve besin öğelerini yeterince almasına ne ad verilir?
A) Dengesiz beslenme
B) Besin ögesi
C) Emilim
D) Kilokalori
E) Yeterli ve dengeli beslenme
5. Besinleri sindirim kanalında emilmeye hazırlayan fiziksel, kimyasal ve mekanik olaya ne denir?
A) Sindirim
B) Emilim
C) Yiyecek yemek
D) Dengesiz beslenme
E) Yeterli beslenme
6. Beslenme biliminin aşağıdaki bilimlerden hangisiyle ilişkisi yoktur?
A) Mikrobiyoloji
B) Biyoloji
C) Tıp
D) Sosyoloji
E) Astronomi

7. İnsanın; bedenen ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde olmasına ne ad verilir?
A) Beslenme
B) Besin ögesi
C) Sağlık
D) Hastalık
E) Ruh sağlığı
8. Büyüme,gelişme, yaşamın sağlıklı olarak sürdürülmesi ve yıpranan hücrelerin onarılması için gerekli besinlerin kullanılmasına ne denir?
A) Sağlık
B) Beslenme
C) Besin ögesi
D) Metabolizma
E) Sindirim
9. Sağlıklı ve kusursuz gıda üretimini sağlamak amacıyla gıdaların üretim, işleme, muhafaza ve dağıtımları sırasında gerekli kurallara uyulması ve önlemlerin alınmasına ne ad verilir?
A) Gıda güvenliği
B) Gıda güvencesi
C) Besin grubu
D) Dengesiz beslenme
E) Yeterli ve dengeli beslenme
10. Uluslararası Gıda ve Tarım Örgütünün kısaltması hangi seçenekte verilmiştir?
A) WHO
B) UNİCEF
C) FAO
D) UNDP
E) BM

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

ÖĞRENME KAZANIMI

Bu faaliyette kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda gerekli ortam ve koşullar sağlandığında beslenmeyle ilgili temel ilkelere uygun olarak besin öğelerini yapı ve işlevlerini açıklayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Besin öğelerini araştırınız.
- Besin öğelerinin yapıları hakkında bilgi toplayınız.
- Topladığınız bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. BESİN ÖGELERİ

Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları 'Besin' olarak tanımlanır. Gıda ve yiyecek gibi kelimeler besine eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Besinlerin bileşiminde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere ise 'Besin Öğeleri'denir.

Sağlıklı beslenmede, bir yandan yemekten haz duyulurken, diğer yandan yaşam için gerekli besin öğelerinin uygun bir düzen içinde alınması sağlanmalıdır. Seçim yapılırken besinlerin besin ögesi içeriklerini, uygulanacak hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin etkilerini bilmek gereklidir.

Tek bir besin, örneğin ekmek, süt ya da et, 70'e yakın besin ögesinin her birini istenilen düzeyde sağlayamaz. Bazı besinler belirli besin öğelerinden zengin, bazılarında yoksun olabilir. Sağlıklı beslenmede, tüm besin öğelerinin vücuda alınabilmesi için dört yapraklı yoncanın her bir yaprağını temsil eden dört besin grubundaki besinlerin aynı öğünde birlikte tüketilmesi gereklidir. Yine farklı öğünlerde, aynı gruptan alternatif besinler seçilerek Besin Çeşitliliği sağlanmalıdır. Bununla birlikte, belirli besin ögesinden zengin olan bir besine uygulanan herhangi bir işlem, o besin ögesinin miktarının azalmasına veya kaybına neden olabilir. Bu nedenle sağlıklı beslenebilmek için hangi besinlerin ne miktarlarda yeneceği ve hangi yöntemler uygulanarak tüketime hazırlanacağı konularında bireylerin eğitilmesi ve farkındalığın artırılması zorunludur.

2.1. Besin Çeşitliliğinin Önemi

Besin çeşitliliğinin sağlanması; obezite, diyabet hatta kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucudur. Aşırı şeker, yağ ve tuz içeren besinlerin tüketimi azaltılarak, kronik hastalıklara yakalanma riski azalır ve toksik bileşenlerin alımı minimuma indirilir. Diyetle besin çeşitliliğinin sağlanması, besin ögesi olmayan faktörlerin alınması açısından da önemlidir. Böylece besin ögesi olan ve olmayan faktörlerin koruyucu etkisinden yararlanılmış olur.

Besinler yendikten ve sindirim işlemi tamamlandıktan sonra, besin ögeleri sindirim kanalında küçük yapı taşlarına ayrılır. Bu yapı taşları ince bağırsaklardan kana emilerek vücudun bütün dokularına taşınır. Bunlar; enerji üretilmesi, küçük parçaların birleşerek yeni dokuların ve savunma hücrelerinin oluşturulması, ayrıca eskiyen dokuların yenilenmesi gibi birçok yaşamsal faaliyet için kullanılırlar. Sağlıklı bir diyetle besin çeşitliliğinin sağlanması kadar; enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdelerinin de karşılanması önemlidir. Yaş gruplarına göre oranlar farklılık göstermekle birlikte, sağlıklı yetişkin bir bireyde enerjinin %15-25'i proteinlerden, %55-65'i karbonhidratlardan, en fazla %25-35'i yağlardan sağlanmalıdır.

2.2 Besin Ögeleri ve Vücut Çalışmasındaki İşlevleri

Vücudun gereksinimi olan ve besinlerin bileşiminde yer alan 70'e yakın besin ögesi kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkinliklerine göre 5 grupta toplanabilir. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminlerdir. Ayrıca suyun da bu gruplara eklenmesi doğru olacaktır.

2.2.1. Proteinler

Yetişkin insan vücudunun ortalama %16'sı proteinden oluşmaktadır. Vücutta proteinler depo şeklinde değil belirli görevlere sahip hücreler ve hücre bileşenleri şeklinde bulunur. Proteinler sindirim kanalında yapı taşları olan amino asitlere ayrılarak kana geçer ve karaciğere taşınır. Karaciğerde amino asitlerden vücut doku proteinleri üretilir. Proteinler hücrelerin esas yapısını oluşturur. Belirli hücreler birleşerek vücut dokularını ve organları oluşturur. Birçok hücre zamanla ölür ve yenileri üretilir. Bu nedenle; protein, büyüme ve gelişme için gereken en önemli besin ögesidir. Proteinler; vücudun savunma sisteminin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin ve bazı hormonların temel yapı taşlarıdır. Enerji ihtiyacının karbonhidratlar ve yağlardan karşılanamadığı durumlarda proteinler de enerji kaynağı olarak kullanılabilir.



Fotoğraf 2.1. Protein kaynakları

2.2.2. Yağlar

Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır. Genelde kadınların vücudunda erkeklere göre daha çok yağ bulunur. Vücut yağı, insanın başlıca enerji deposudur. Enerji yeterli alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Enerji harcaması, enerji alımından az olduğunda vücutta yağlar depolanır ve yağ oranı artar. Enerji harcaması enerji alımından fazla olduğunda ise vücutta yağlar yakılır ve yağ oranı azalır. Yağlar, en çok enerji veren besin ögesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınabilmektedir. Yağlar mideyi yavaş terk ettiğinden doyumluk hissi verir. Deri altı yağ dokusu vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağlar, vücudun düzenli çalışmasında görev alan bazı hormonların ve hormon benzeri ögelerin yapımı için gereklidir.



Fotoğraf 2.2. Yağ Kaynakları

2.2.3. Karbonhidratlar

Yetişkin insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı % 1'in altındadır. Karbonhidratların başlıca görevi enerji sağlamaktır. Vücutta kullanılan günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır. İnsan vücudunda karbonhidratlar çok az miktarda glikojen olarak depolanır ve gerektiğinde bu depodan glikoz olarak kana salınır. Glikojen deposu en çok karaciğerde ve kaslarda bulunur. Ayrıca diğer organlarda da bir miktar glikojen vardır. Depo şeklinde bulunan glikojen vücut dokuları için kesintisiz enerji kaynağı olan kan glikozunun belirli düzeyde tutulması için gereklidir.



Fotoğraf 2.3. Karbonhidrat Kaynakları

2.2.4. Mineraller

Yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sı minerallerden oluşmuştur. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin büyük bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Sodyum ve potasyum gibi mineraller vücut sıvılarının dengesini sağlar. Demir minerali, vücutta besin öğelerinden enerji oluşumu için kullanılan oksijenin dokulara taşınmasında gereklidir. Mineraller vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar ve vücudun savunma sisteminde kullanılırlar.



Fotoğraf 2.4. Mineral Çeşitleri

2.2.5. Vitaminler

İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmalarına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji oluşması ile ilgili metabolik ve biyokimyasal olayların düzenlenmesinde yardımcı olur. D vitamini; kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Antioksidan vitaminler (A, C ve E vitaminleri) vücutta hücre hasarını önleyerek normal hücre işlevlerinin sürdürülmesini ve bazı zararlı maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar.



Fotoğraf 2.5. Vitamin Kaynakları

2.2.6. Su

Yetişkin insan vücudunun yaklaşık %60'ı sudur. Bebeklerin vücut su oranı, yetişkinlerden fazladır. Su; besinlerin sindirimi, besin öğelerinin dokulara taşınması ve hücrelerde kullanılması, zararlı artıkların vücuttan uzaklaştırılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

Görüldüğü gibi yaşam; yeterli besin alınması, besinlerin sindirilmesi, ince bağırsaklardan kana emilmesi, gerekli hücrelere taşınması, solunumla alınan oksijen varlığında enerjiye dönüştürülmesi ve bazı besin öğelerinin hücre onarımı ve yapımında kullanılmasına dayanır. Vücuttaki tüm bu olaylara “metabolizma” denir. Diyetle alınan karbonhidrat, yağ ve proteinlerin yapı taşlarına ayrılıp oksijen, mineral ve vitaminlerin yardımıyla yakılıp enerji oluşturulması sürecine “katabolizma” denir. Karbonhidrat, yağ ve proteinlerin yapı taşlarının yine vitaminler ve minerallerin yardımıyla birleştirilerek yeni hücrelerin üretilmesi sürecine “anabolizma” denir. Herhangi bir besin öğesinin tek başına yeterli bir etkinliği yoktur. Gerekli tüm besin öğeleri birlikte alındığında, vücut normal büyüme ve gelişimini, sağlıklı ve güçlü çalışmasını sürdürür.



Fotoğraf 2.6: Su

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini dikkate alarak besin öğelerinin yapılarını ve işlevlerini gösteren tablo hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Besin öğelerini sınıflandırınız.	➤ Yazılı ve görsel basılı kaynaklardan yararlanabilirsiniz.
➤ Besin öğelerinin işlevlerini araştırınız.	➤ Besin öğeleri ile ilgili görsel ve yazılı öğelerden faydalanabilirsiniz.
➤ Tablonuz için gerekli araç ve gereçlerinizi hazırlayınız	➤ İş sağlığı ve güvenliği kurallarına dikkat ederek kırtasiye ürünlerinden faydalanabilirsiniz. ➤ Ekonomik davranmaya özen gösteriniz.
➤ Tablonuzu oluşturunuz.	➤ Temiz ve düzenli çalışmaya özen gösterebilirsiniz.
➤ Bilgilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Eksik bilgileriniz varsa onları tamamlayabilirsiniz.

KONTROL LİSTESİ

Ülkemizde güncel beslenme sorunları ve bunların önlenmesine yönelik bir afiş hazırlayınız.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Besin ögeleri ile ilgili kaynak taraması yaptınız mı?		
2. Besin ögelerini belirlediniz mi?		
3. Besin ögelerinin işlevlerini listelediniz mi?		
4. Çalışmanız için gerekli meteryalleri hazırladınız mı?		
5. Afişiniz için slogan belirlediniz mi?		
6. Çalışmalarınızı görsel materyallerle desteklediniz mi?		
7. Bilgilerle görsel materyallerinizi eşleştirdiniz mi?		
8. Dikkat çekecek bir şekilde yerleştirdiniz mi?		
9. Çalışmalarınızı arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Modül değerlendirme faaliyetinde kazandığınız davranışlarda işaretlediğiniz “Evet” ler kazandığınız becerileri ortaya koyuyor. “Hayır” larınız için ilgili faaliyetleri tekrarlayınız.

Hepsi evet ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki sorular boşluk doldurma olarak hazırlanmıştır. Cümlelerde boş bırakılan yerleri doğru kelimelerle doldurunuz.

1. Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları olarak tanımlanır.
2. Besinlerin bileşiminde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere ise denir.
3. Farklı öğünlerde, aynı gruptan alternatif besinler seçilerek sağlanmalıdır.
4. Sağlıklı yetişkin bir bireyde enerjinin %15-12'siden, %55-65'idan, en fazla %25-35'idan sağlanmalıdır.
5.; vücudun savunma sisteminin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin ve bazı hormonların temel yapı taşlarıdır.
6. Glikojen deposu en çokde veda bulunur.

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

ÖĞRENME KAZANIMI

Bu faaliyette kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda gerekli ortam ve koşullar sağlandığında beslenmeyle ilgili temel ilkelere uygun olarak kişinin yaşa, cinsiyete, çalışma koşullarına, yaşam tarzına göre beslenme sorunlarını listeleyebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Beslenme sorunlarının nedenlerini araştırınız.
- Beslenme sorunlarının çözüm yolları hakkında bilgi toplayınız.
- Topladığınız bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. BESLENME SORUNLARI

Ülkemizde beslenme uygulamaları ve alışkanlıkları ile besinlerin hazırlanması sosyoekonomik düzeye, yerleşme yerlerine ve mevsimlere bağlı olarak farklılıklar gösterir. Bu durum beslenme sorunlarının çeşidi ve görülme sıklığı üzerinde etkili olur.

3.1. Ülkemizdeki Beslenme Sorunları

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Ülkemizde halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı besin seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır.

Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında temel besin ekmek ve diğer tahıl ürünleridir. Günlük enerjinin ortalama %44'ü sadece ekmekten, %58'i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt, yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı, kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı görülmektedir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına karşın, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir.

Türkiye’de, enerji ve besin öğeleri yönünden beslenme durumu incelendiğinde, enerjiyi yetersiz düzeyde tüketen aile oranı düşüktür. Toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir. Proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır. Hayvansal protein tüketimi ise yetersizdir. Kalsiyum, vitamin A ve riboflavini yetersiz düzeyde tüketenlerin oranı oldukça yüksektir. Özellikle süt ve ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi kalsiyum ve riboflavin yetersizliğinin temel nedenidir. Demiri yetersiz düzeyde tüketenlerin oranı düşük olmasına karşın, demir yetersizliği anemisi görülme oranı çok yüksektir.



Fotoğraf 3.1: Fast-Food beslenme obazite, kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini arttırmaktadır.

Ayaküstü beslenme(fast-food), özellikle kentsel bölgelerdeki çocuk ve gençlerde yaygın bir beslenme şekline gelmiştir. Bu şekilde beslenme; doymuş yağ asitleri yönünden zengin, posa içeriği, A ve C vitaminleri yönünden yetersiz olup, yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmakta ve şişmanlık, obozite, kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini arttırmaktadır.

3.2. Ülkemizdeki Beslenme Sorunlarının Nedenleri

Toplumun beslenme konusundaki bilgi düzeyinin yetersiz olması ülkemizdeki beslenme sorunlarının başta gelen nedenlerinden biridir. Bu nedenle, toplumda beslenme sorunlarının önlenmesinde alınması gereken temel önlemlerin başında beslenme konusunda toplumun bilinçlendirilmesi gelmektedir.

Beslenme eğitiminin amacı; toplumun yeterli ve dengeli besin tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması konularında eğitilerek beslenme durumunun düzeltilmesidir.

Beslenme sorunları, birbirinin etkisi altında kalan çeşitli nedenlerle ortaya çıkar.

➤ **Başlıca beslenme sorunlarını şöyle sıralayabiliriz:**

- Yeterli besin üretilmeyişi; üretilenlerin dağıtımı, işlenmesi, depolanması ve pazarlanmasındaki yetersizlik ve bozukluklar
- Ekonomik yetersizlikler, gelir dağılımındaki dengesizlik
- Nüfus artış hızı
- Beslenmede yanlış alışkanlıklara, inanışlara, gelenek ve göreneklere göre yapılan çeşitli uygulamalar

- Çevre kirliliği, besinlerin sağlık ve beslenme kurallarına uygun hazırlanmaması
- Genel beslenme eğitim düzeyinin düşüklüğü

3.3. Ülkemizdeki Beslenme Sorunlarına Alınabilecek Önlemler

Yıllar içerisinde toplumun beslenme şekli değişmekte, bu değişiklikler beslenme sorunlarına neden olmakta ve halk sağlığını etkileyebilmektedir. Bu nedenle politikaların üretilebilmesi, etkin olarak izlenmesi ve değerlendirilmesi süreklilik gösteren ulusal besin, beslenme ve sağlık bilgi sisteminin oluşturulmasını gerektirmektedir. Bu amaçla beslenme ve sağlık durumlarının saptanmasına yönelik besin tüketim araştırmalarının her 5-10 yıl aralıklarla yapılması önerilmektedir. Bu araştırmalara dayalı olarak hedeflerin belirlenmesi, besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulması ve ülke koşullarına uygun besin, beslenme ve sağlık rehberlerinin hazırlanabilmesi, yaşa, fizyolojik duruma, yaşam şekline uygun besin ögesi gereksinimlerinin önerilmesi mümkün olur. Besin ve beslenme politikalarının oluşturulması, uygulamalarda sektörde birimler arası iletişimi sağlamak, hükümete görüş sunmak ve öncelikleri belirlemek amacı ile çeşitli kurullar oluşturulabilir.

Bir toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak ulusal beslenme plan ve politikalarının oluşturulabilmesi için o ülkeye ilişkin beslenme ve sağlık verilerinin bulunması gereklidir. Türkiye-1974 Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması günümüze kadar yapılmış en kapsamlı araştırmadır.1984-Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması ise Türkiye geneline gösterge olmak kaydıyla 3 ilde sağlık taraması yapılmadan gerçekleştirilmiştir. Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi iş birliği ile beslenme sağlık araştırması yapılmış,81 il de yapılan çalışmada Türkiye’de son yıllarda düzensiz beslenmenin yaşanması sonucunda aşırı şişmanlayan insanların sayısında artış olduğu ortaya çıkmıştır.

Türkiye’de de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi her 5 yılda bir beslenme-sağlık ve gıda tüketimi araştırmasının yapılması gerekmektedir.

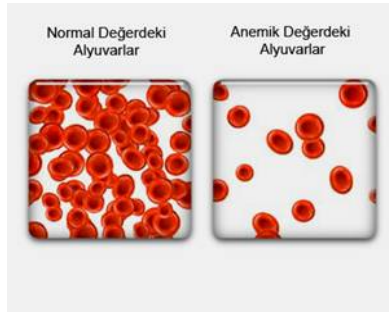
- **Beslenme ve sağlık sorunlarının önlenmesi için alınması gereken önlemler**
 - Besin ve beslenme politikalarının oluşturulması
 - Bilgi erişim sistemi ve araştırmalar ile durumunun saptanması ve izlenmesi
 - Besin ve beslenme rehberlerinin hazırlanması
 - Besin ve beslenme politikalarının uygulanması.
- **Besin ve beslenme politikasının uygulama alanları**
 - Besin üretimi ve tüketimi
 - Tarımsal politikalar
 - Besin işleme ve sanayi
 - Besin fiyatlandırma
 - Toplu beslenme (mass catering)
 - Besin ve beslenme eğitimi bilgisi

- Eğitcilerin eğitimi
- Besin etiketleme
- Besin kalitesi
- Besin zenginleştirilmesi
- Diyetin desteklenmesi(suplementasyon)

3.4. Güncel Beslenme Sorunları

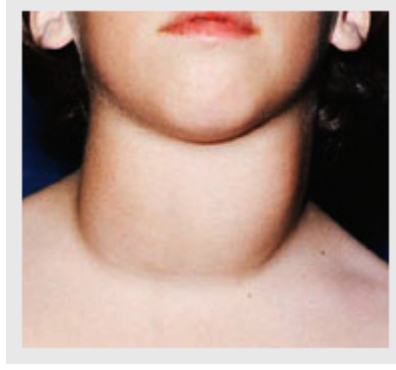
Yaşam kalitesini bozan beslenme sorunlarının (protein-enerji yetersizliği, demir anemisi, iyot yetersizliği hastalıkları, raşitizm, diş şrkleri, şişmanlık, zayıflık, obezite vb.) en aza indirilmesi, beslenmeye bağlı kronik hastalıkların (kroner kalp hastalıkları, hiper tansiyon, bazı kanser türleri, diyabet, osteoporoz vb.) nlenmesi ve tedavisine yönelik yaşam şeklinin iyileştirilmesi, çevre koşullarının düzeltilmesi ve geliştirilmesi gerekir.

- **Ülkemizde besin ve beslenmeye bağlı güncel sağlık sorunları:**
 - **Bebek lm hızı:** lmlerin çoğu yetersiz beslenmeye bağlı büyüme ve gelişme bozuklukarı ile önlenebilir hastalıklar olup, protein, enerji, vitamin ve mineral eksikliğinin neden olduğu beslenme yetersizliklerinden kaynaklanmaktadır.
 - **Protein- enerji yetersizliği:** Enerji protein yönünden yetersiz besinlerin tktilmesi ile ortaya çıkar. Çoğunlukla ocuklarda görülür.
 - **Kronik enerji yetersizliği:** Günlük enerji ihtiyacının besin ögelerinden gerektiği gibi karşılanmaması sonucu ortaya çıkar. Çoğunlukla ocuklarda görülür.
 - **Demir yetersizliği anemisi:** Besinlerle vcudā alınan demir mineralinin yetersiz alımına bağlı olarak kanda demirin düşük olmasıdır.



Fotoğraf 3.2: Demir özellikle kırmızı kan hücrelerinin temel yapı taşıdır.

- **İyot yetersizliği:** İyot yaşam için büyük önem taşıyan bir mineraldir. Tiroit hormonlarının yapımını sağlar. İyot vücuda yeterli alınmazsa tiroit bezi çok çalışır ve büyür. Bu duruma guatr denir.



Fotoğraf 3.3: Guatr iyot eksikliğinde görülür.

- **Raşitizm:** D vitamini yetersizliği sonucu ortaya çıkan raşitizm ülkemizdeki çocuklarda yaygın olarak görülmektedir.



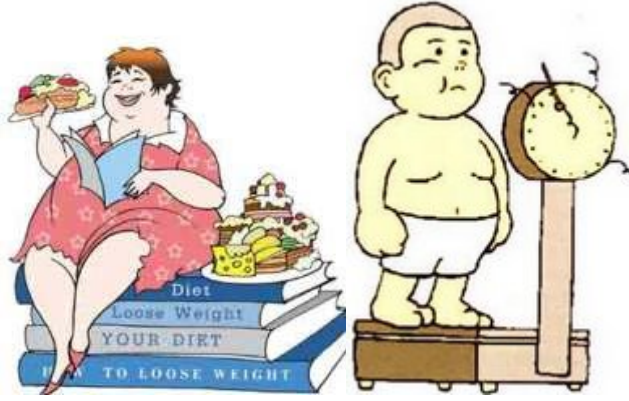
Fotoğraf.3.4: Raşitik bir bacağın röntgen görüntüsü

- **Diğer vitamin ve mineral yetersizliği:** Kas ve sinir sistemi hastalıklarına neden olan çinko, magnezyum yetersizliği, B12 yetersizliğine bağlı pernisiyoz anemi vejeteryan beslenmeye bağlı olarak görülür.
- **Folat yetersizliği:** 15-49 yaş grubu kadınları için kısırlığa sebep olan önemli bir beslenme sorunudur.
- **Diş rkleri:** Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak kalsiyum ve flor eksikliğinde görülen bir sorundur.



Fotoğraf 3.5: Diş çürükleri ülkemizde çok sık görülen bir sağlık sorunudur.

- **Şişmanlık:** Boy uzunluğu ile ağırlık arasındaki dengenin bozularak ağırlığın standartların üzerine çıkması ile oluşan bir beslenme sorunudur. Özellikle fast-food beslenme alışkanlığı ve enerji değeri yüksek besinlerin gelişigüzel alınması ile oluşur. Günümüzde obezite olarak yaygındır.



Resim 3.1: Şişmanlık, dengesiz beslenme sorunudur.

- **Zayıflık:** Boy uzunluğu ile ağırlık arasındaki dengenin bozularak ağırlığın standartların altına inmesi ile oluşan bir beslenme sorunudur. Yanlış diyet uygulamaları ile görülme sıklığı artmaktadır.



Fotoğraf 3.6: Zayıflık bir yetersiz beslenme sorunudur.

- **Osteoporoz:** Kemiklerde kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Menopoza girmiş kadınlarda, yaşlılarda, fiziksel aktivitesi az olan kişilerde, yatağa bağlı hastalarda görülür.



Fotoğraf 3.7: Normal ve osteoporozlu bir kemiğin görüntüsü

- **Osteomalasia:** Sık doğum yapan, yeterli ve dengeli beslenmeyen, güneş ışınlarından yaralanmayan ve yeterli D vitamini ve kalsiyum almayan kadınlarda sık rastlanan sağlık sorunudur.
- **Kalp- damar hastalıkları:** Yaşam tarzının ve beslenme alışkanlıklarının değişimi kalp-damar hastalıklarının artmasına yol açmaktadır. Ülkemizde yaygın olarak görülür.



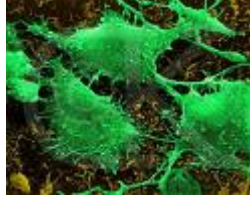
Resim 3.2: Kalp ve damar sağlığı için yeterli-dengeli beslenme ve spor gereklidir

- **Dişabet:** İnsülin hormonunun salgılanması eksikliğine bağlı olarak kan şekerinin yükselmesi sonucu oluşan endokrin metabolik bozukluktur. Ülkemizde yaygın olarak görülür.



Fotoğraf 3.8: Dişabette ayak bakımı önemlidir

- **Kanser:** Beslenme alışkanlıklarına bağlı nedenlerle meme, kolon, prostat ve mide kanserleri çok sık görülmektedir.



Fotoğraf 3.9: Bir kanser hücresi görüntüsü

3.5. Kötü Beslenmenin Zararları

İnsanların sağlıklı ve üretken olmaları için yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda enerji ve besin değeri yetersiz olan diyetlerle beslenen çalışanların verimsiz oldukları, ancak yeterli ve dengeli beslenme sağlandığında verimlilik seviyelerinin arttığı gözlenmiştir. Kötü beslenmenin kişiye dolayısıyla da topluma zararları vardır.

3.5.1. Kişiyeye Zararları

Yetersiz ve dengesiz beslenme bireyin yaşam süresini kısaltan etmenlerden birisidir. Kötü beslenme alışkanlığı bireylerde bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve kişinin hastalanmasına, hastalık seyrinin ağır ve uzun olmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda bireyin çalışma, planlama, karar verme ve üretken olmasını engelleyerek fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Sürekli hastalıklarla mücadele eden kişilerde hayata karşı bir umutsuzluk söz konusu olmaktadır. Hastalıkların tedavisi için ayrılan para kişiyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

3.5.2. Toplumaya Zararları

Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun isteksiz ve hasta bireyler toplum için bir güç ve kuvvet değil bir yükür. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenmenin ortadan kaldırılması için çaba sarf etmek toplumdaki tüm kişi ve kuruluşların ortak sorumluluğudur.

Dengesiz beslenme insanın çalışma planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı insan gücünü üretimi artırmak için kullanabilmektir. Sağlıklı insan üretken insandır. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenme ile atılır. Kötü beslenme sonucu oluşan sağlık problemleri fazla masraf oluşturur. Bu hastalıkların önlenmesi tedavisinden çok daha ekonomiktir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin çocuklarda yapacağı kalıcı etkiler ve bu etkilerden dolayı öğrenme zorluğuna bağlı sıfıftakalmalar, eğitim alanında israflara neden olmaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, çalışanların işe devamlılığını azaltır, iş kazalarını artırır, fiziksel gücü azaltarak verimlilikte kayıplara neden olur. Böylece üretimin maliyeti yükselir ve elde edilen gelir miktarı düşer.

DEĞERLER ETKİNLİĞİ-2

Aşağıdaki hikâyeyi okuyunuz. Bu hikâyeden çıkaracağınız fikirleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

Obur çocuk çok yemek yedi. Ama hiç doymazdı. Onu ne zaman görseniz, ağzı tıka basa dolu olurdu. Annesi obur çocuğa yemek yetiştiremiyordu. Üstelik obur çocuk kardeşinin mamalarını da yemeğe başlamıştı. Gece bile uykudan uyanıyor ve doğru mutfağa gidiyordu. Ondan sonrasını siz düşünün. Obur çocuk ne var ne yok hepsini midesine indiriyordu. Annesiyle babası `Artık ona bir ders vermenin zamanı geldi` diye düşündüler.

Bir akşam obur çocuk televizyonun karşısına oturmuş, film seyrediyordu. Tabii ağzı her zamanki gibi yiyeceklerle doluydu. Babası elinde bazı gazete ve resimlerle geldi ve obur çocuğa seslendi:

- Yanıma gel oğlum. Sana göstereceğim şeyler var.

Obur çocuk bir yandan `Geliyorum babacığım` diyor, bir yandan da ağzına avuç avuç yemiş atıyordu. Babası ona gazeteleri ve resimleri gösterdi. Bu resimlerde birçok çocuk vardı. Hepsi de çok zayıf ve halsiz görünüyordu.

Obur çocuk `Bunlar ne kadar zayıf çocuklar! Hiç yemek yemiyorlar mı?` diye sordu. Babası yanıtladı:

- Hayır. Çünkü onlar yemek bulamıyorlar ve açlık çekiyorlar. Bir dilim ekmeğe bile muhtaçlar.

Bunun üzerine obur çocuk ağzındakileri zorla yuttu. Midesi patlayacakmış gibi şişmişti. Bir resimdeki çocukların midelerine bir de kendi midesine baktı. Ne kadar şişman olduğunu gördü. Oburluğundan çok utandı. Bir daha da kararından fazlasını ve kimsenin hakkını yemedi.

Yukarıdaki hikâyeyi okuduktan sonra metinle ilgili aşağıdaki soruları cevaplayınız?

1-Obur çocuğun hikâyeden etkilenecek davranış değişikliğine gitmesini nasıl yorumlarsınız?

.....

2-Obur çocuğun yerinde siz olsaydınız nasıl davranırdınız?

.....

UYGULAMA FAALİYETİ

İş güvenliği ve sağlığı kurallarını dikkate alarak ülkemizdeki beslenme sorunlarına ve bu sorunların nedenlerine yönelik bilgi yarışması düzenleyiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Ülkemizdeki beslenme sorunları hakkında bilgi toplayınız.	➤ Yazılı ve görsel basımdan faydalanabilirsiniz.
➤ Beslenme sorunlarının nedenlerini araştırınız.	➤ Kitap, broşür ve resimler den faydalanabilirsiniz.
➤ Topladığımız bilgiler doğrultusunda sorularınızı hazırlayınız.	➤ Konuya uygun sorular hazırlayabilirsiniz.
➤ Hazırladığımız soruları gruplandırınız.	➤ İçeriklerine göre gruplandırabilirsiniz.
➤ Soruları kâğıtlara yazınız.	➤ Renkli, desenli kâğıtlar seçebilirsiniz.
➤ Soru kâğıtlarınızı katlayınız.	➤ Eşit katlayabilirsiniz.
➤ Sorular için uygun kutu hazırlayınız.	➤ Kutunuzunu değişik meteryallerden hazırlayabilirsiniz.
➤ Soru kâğıtlarını kutulara atınız.	➤ Soruları görünmeyecek şekilde hazırlayabilirsiniz.
➤ Yarışacak grupları belirleyiniz.	➤ Sınıf listenize göre eşit sayıda belirleyebilirsiniz.
➤ Cevap anahtarı hazırlayınız	➤ Sorularınızla cevaplarınızı karşılaştırınız.
➤ Cevaplama süresini belirleyiniz.	➤ Cevap süresinin standart olmasına özen gösterebilirsiniz.
➤ Her gruba bir isim vererek isimlerini tahtaya yazınız	➤ Gruplara çiçek, şehir, ülke, renk, vb. şekilde isimleri önerebilirsiniz.
➤ Gruplara soruları yöneltiniz.	➤ İfadelerinizin düzgün ve anlaşılır olmasına dikkat edebilirsiniz.
➤ Cevap verme süresini bekleyiniz.	➤ Süre bitiminde zil vb. kullanabilirsiniz.
➤ Doğru cevaplar için puan hanesine puanları yazınız	➤ Puanlama tablosu hazırlayabilirsiniz.
➤ Doğru cevapları toplayınız.	➤ Puanları alt alta ya da yanyana yazabilirsiniz.
➤ Kazananları ödüllendiriniz.	➤ Eğitim amaçlı ödüller belirleyebilirsiniz.

KONTROL LİSTESİ

Ülkemizde güncel beslenme sorunları ve önlenmesine yönelik bir afiş hazırlayınız.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Ülkemizde güncel beslenme sorunları için kaynak taraması yaptınız mı?		
2. Ülkemizde güncel beslenme sorunlarını belirlediniz mi?		
3. Ülkemizde güncel beslenme sorunlarının önlenmesine yönelik kaynak taradınız mı?		
4. Ülkemizde güncel beslenme sorunlarının önlemlerini listelediniz mi?		
5. Çalışmanız için gerekli meteryalleri hazırladınız mı?		
6. Afişiniz için slogan belirlediniz mi?		
7. Çalışmalarınızı görsel materyallerle desteklediniz mi?		
8. Bilgilerle görsel materyallerinizi eşleştirdiniz mi?		
9. Dikkat çekecek bir şekilde yerleştirdiniz mi?		
10. Çalışmalarınızı arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki sorular çoktan seçmeli olarak hazırlanmıştır. Doğru olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Osteomalasia ülkemizde en çok hangi grupta görülen bir hastalıktır?
A) Erkeklerde
B) Çocuklarda
C) Kadınlarda
D) Gençlerde
E) Yaşlılarda
2. Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde besine ve beslenmeye bağlı güncel sağlık sorunu değildir?
A) Bebek ölüm hızı
B) Protein-enerji yetersizliği
C) Demir yetersizliği anemisi
D) Yaşam süresinin uzun olması
E) Kronik enerji yetersizliği
3. Raşitizm ülkemizde en çok hangi grupta görülen hastalıktır?
A) Yaşlılar
B) Erkekler
C) Kadınlar
D) Gençler
E) Çocuklar
4. Aşağıdakilerden hangisi kötü beslenmenin kişiye zararlarından değildir?
A) Verimli ve üretken olma
B) Hastalık seyrinin ağır ve uzun olması
C) Bağışıklık sisteminin zayıflaması
D) Sağlıklı karar verememe
E) Çalışanların işe devamlılığını azaltması
5. Aşağıdakilerden hangisi beslenme eğitiminin amacıdır?
A) Yeterli ve dengeli besin tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi
B) Yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması
C) Besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi.
D) Besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması
E) Hepsi
6. Aşağıdakilerden hangisi beslenme politikası uygulama alanlarından değildir.
A) Besin üretimi ve tüketimi
B) Besin ve beslenme eğitimi bilgisi
C) Besin ve beslenme rehberinin hazırlanması
D) Besin kalitesi
E) Besin zenginleştirilmesi

7. Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde beslenme sorunlarının başında gelen nedenlerinden biri değildir?
- A) Beslenme bilgi düzeyinin yetersizliği
 - B) Ekonomik düzeyin yüksek olması
 - C) Yanlış beslenme alışkanlıkları
 - D) Hızlı nüfus artışı
 - E) Besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesi

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Modül Değerlendirme” ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

16 Ekim Dünya Gıda Günü temasına uygun duvar panosu hazırlayınız.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Gıda Günü'nün temasını araştırdınız mı?		
2. Kaynak taraması yaptınız mı?		
3. Arkadaşlarınızla iş bölümü yaptınız mı?		
4. Uygun resimler buldunuz mu?		
5. Temaya uygun yazılar buldunuz mu?		
6. Güzel sözler ve şiirler buldunuz mu?		
7. Panonun özelliğine göre araç gereci hazırladınız mı?		
8. Panoya çalışmalarınızı yerleştirdiniz mi?		
9. Panonuzun son düzeltmelerini yaptınız mı?		
10. Panonuza uygun bir başlık buldunuz mu?		
11. Arkadaşlarınızın pano hakkında düşüncelerini aldınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksikliğiniz varsa, ilgili öğrenme faaliyetlerine dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	B
3	A
4	E
5	A
6	E
7	C
8	B
9	A
10	C

ÖĞRENME FALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Besin
2	Besin Öğeleri
3	Besin Çeşitliliği
4	Proteinler, karbonhidratlar, yağlar
5	Proteinler
6	Karaciğer ve kaslar

ÖĞRENME FALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	E
4	A
5	E
6	C
7	B

KAYNAKÇA

- BAYSAL, A., **Genel Beslenme**, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Hatiboğlu Basım Yayım San., Ankara, 1995.
- BİLİR Ş., S. BİLİR, **Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi**, Milli Eğitim Yayınevi, Ankara, 2000.
- ÇAVDAR, F., **Genel Beslenme**, İhlas Gazetecilik AŞ, İstanbul, 2006.
- Devlet Planlama Teşkilatı, Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, Mart 2003.
- GÜRMAN Ü., **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması 1**, Milli Eğitim Yayınevi, İstanbul, 2002.
- İŞIKSOLUĞU, M., **Beslenme**. MEB yayınları, İstanbul, 2002.
- Milli Prodüktivite Merkezi, Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Artırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri, Ankara, 1989.
- KIRKINCIOĞLU, M., **Çocuk Beslenmesi**, Esin Yayınları, İstanbul, 2000.
- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Yaygın Çifçi Eğitimi Projesi, **Beslenme**, Ankara, 1996.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, 2004.
- TÜTÜNCÜ, İ. **Diyet Problemler**, Metge Modülü, Ankara, 2002.
- Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali, Ankara, 2002.
- Sağlıklı beslenme (risk grupları, beslenmesorunları ve çözüm yolları) Ankara, 2004.
- Etkin gıda güvenliği seminer notları Ankara, 2002.
- Hacettepe Üniversitesi Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi
- www.ato.org.tr.
- www.fao.org/home/en/ (Erişim Tarihi:23.08.2017/09.50)
- <http://www.ibb.gov.tr/sites/SaglikVeSosyalHizmetler/Pages/AnaSayfa.aspx> (Erişim tarihi:23.08.2017/10.00)
- www.rshm.gov.tr
- www.saglik.gov.tr

-
- www.tarim.gov.tr
 - www.unicef.org/turkey/