



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



T.C. TARIM VE
ORMAN BAKANLIĞI

ETKİNLİK
KİTABI

Sağlıklı Beslenmek
Önemlidir



Required citation:

FAO. 2019. *Activity Book - Eating healthy matters*. Rome. 24 pp.

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

ISBN 978-92-5-131475-3

© FAO, 2019



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original [Language] edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

Eğitmenlere not:

Bu Etkinlik Kitabı, sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinmek ve 2019 Dünya Gıda Günü Poster Yarışması'na katılmak isteyen gençlere yöneliktir. Genel itibarıyla 8-12 yaş arası çocuklar için hazırlanmış olsa da daha küçük ya da büyük öğrencilerin bilgilendirilmesinde kullanılabilir.



Gıda her şeydir

Merhaba! Beni buraya sizlerle sağlıklı beslenme hakkında konuşmak üzere, arkadaşım Açlığa Son maskotu getirdi. O ve ben, her gün gıdanın gerçekten ne kadar önemli olduğunu herkesin öğrenmesi için birlikte çalışıyoruz.

1945'ten bu yana her yıl FAO'nun kuruluş yıldönümü olan 16 Ekim'de Dünya Gıda Günü'nü kutluyoruz. Gıda söz konusu olduğunda konuşacak o kadar ÇOK ŞEY var ki, bu nedenle FAO her yıl farklı bir konu seçiyor. Bu yıl hep birlikte, yediklerimiz hakkında nasıl daha bilinçli olabileceğimizi ve sağlıklı beslenmek için neler yapmamız gerektiğini öğreneceğiz.

Gıda, FAO'nun işidir. FAO, her gün insanların besleyici gıdalar tüketmelerini ve doğal kaynakları daha iyi yönetebilmelerini sağlamak için çalışır. Dünya genelinde 130'u aşkın ülkenin açlık ve yoksullukla mücadelesine yardım eder. En çok da yoksul ve aç insanların yaklaşık yüzde 80'inin yaşadığı kırsal alanlarda çalışmalar yapar. Gıda aslında sadece FAO'yu değil, herkesi ilgilendiren bir konudur. Bu sebeple dünya çapında 150'den fazla ülke, açlığa ve herkesin ihtiyaç duyduğu güvenilir ve besleyici gıdalara ulaşabilmenin ne kadar önemli olduğuna dikkat çekmek için kutlamalar yapar.

2030 yılına kadar Açlığa Son amacına ulaşabilmemiz için FAO'ya nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenmek isterseniz, gelin bu kitabın sayfalarını birlikte inceleyelim!



YARATICI OL!



Dünya Gıda Günü 2019 Poster Yarışması

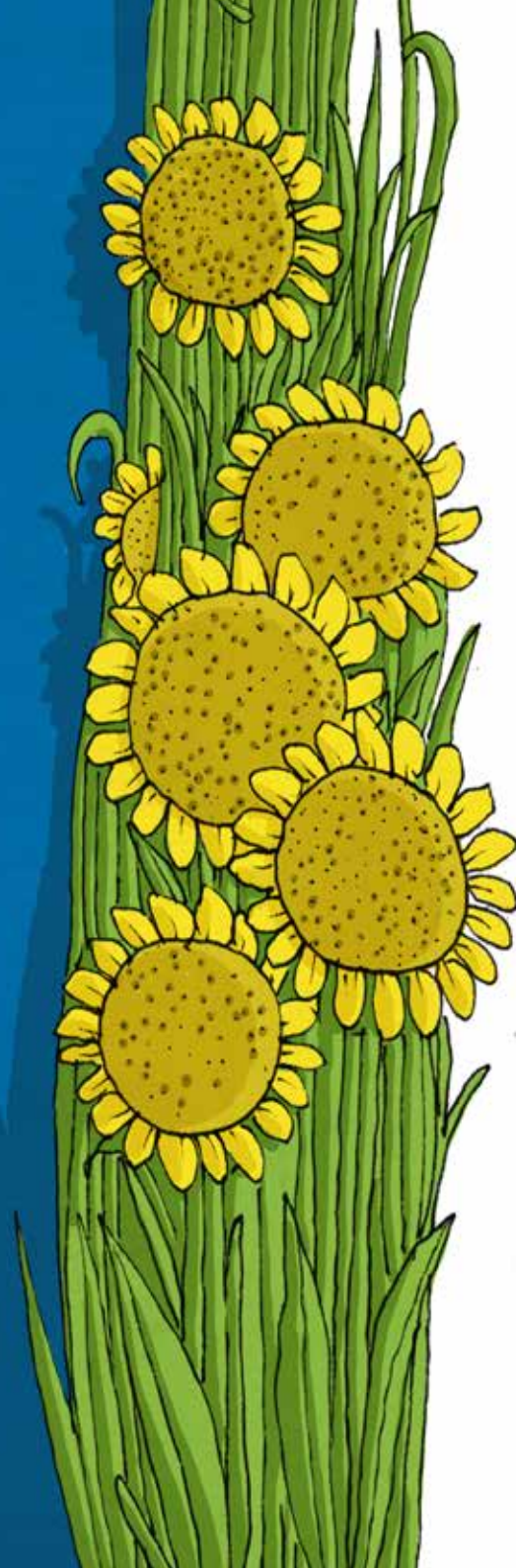
SAĞLIKLI BESLENMEK SİZİ DE İLGİLENDİRİR!

Bu yılın Dünya Gıda Günü temasıyla ilgili fikirlerinizi, tasarladığınız bir posterle bizlere gösterin. Beslenmenizi nasıl geliştirebileceğinizi ve dünyanın her yerinde tüm insanların sağlıklı beslenmesi için neler yapabileceğimizi bizlere anlatın. Açlığın olmadığı bir dünya inşa edebilmek için fikirlerinizin ve eylemlerinizin önemli olduğunu unutmayın.

Posterinizi aşağıdaki adrese gönderebilirsiniz:
www.fao.org/WFD2019/contest

Yarışma 5-19 yaş arası katılımcılara açık olup son başvuru tarihi **8 Kasım 2019**'dur.

Jürimizin her yaş kategorisinden seçeceği üç kazanan, Dünya Gıda Günü'nün web sitesinde ve FAO'nun sosyal medya kanallarında duyurulacaktır. Kazananlar başarı sertifikasıyla birlikte sürpriz bir hediye çantası kazanacak ve tüm dünyadaki FAO temsilciliklerinde tanıtılacaklardır.



Ne yiyeceğimizi nasıl seçmeliyiz?

Gezegemizdeki tüm canlılar ve bitkiler yaşamak, büyümek ve çoğalmak için gıdaya ihtiyaç duyar. **Gıda aynı zamanda temel bir insan hakkıdır.** Herkesin sağlıklı ve aktif bir hayat yaşaması için ihtiyaç duyduğu gıdalara ulaşabilmesi gereklidir.

Yiyeceklerimizi; pişirme veya yememiz için gereken süre, en kolay yenebilecekler, başkalarının yedikleri, kültürümüz veya dinimiz, sevdiğimiz ve sevmediğimiz yiyecekler, alışkanlıklarımız, bilgi birikimimiz ve yemek yapma becerimiz gibi pek çok farklı unsura göre seçeriz. Fakat ne yiyeceğimize bütün bunlardan da önce karar vermemize yardımcı olan çok önemli iki unsur vardır: İlki yiyeceğin maliyeti, diğeri de ne kadar kolay bulunabildiği.

Neredeyse gittiğiniz her yerde abur cuburların çok kolay bulunabildiğini fark ettiniz mi? Bunun sebebi, son yıllarda abur cubur olarak nitelendirilebilecek gıdaların giderek daha popüler ve aynı zamanda daha ucuz hale gelmiş olmasıdır. Daha fazla abur cubur yenmesi, beslenme düzenimizin çok değişmiş olduğunu gösteriyor, ki bu da olumlu bir değişim değildir. Abur cuburların İngilizcede "junk food", yani "işe yaramaz" olarak tanımlanması boşuna değildir. Bu gıdalar hem yapılış biçimleri nedeniyle gezegenimiz için hem de şeker, yağ ve diğer zararlı maddelerle dolu olmaları nedeniyle bizler için zararlıdır. **Yeterince besleyici gıda tüketmemek sağlık sorunlarına** ve hastalıklara neden olabilir. O nedenle ben de bu kitapta, bu durumu önlemek için neler yapabileceğimizi anlatacağım.

Ne yiyeceğimize karar vermemize yardımcı olan çok önemli iki nokta vardır: İlki yiyeceğin maliyeti, diğeri de ne kadar kolay bulunabildiği

Beslenme hikâyesi

1. Dünü düşünün. Ne yediniz, ne zaman ve kimle yediniz?

2. Neden bu yiyecekleri tercih ettiniz?

3. Normalde her gün neler yiyorsunuz? Aynı soruları anne-babanıza, öğretmenlerinize ve arkadaşlarınıza da sorun. Onlar neler yemiş, öğrenin?

4. Sizce neler besleyici, neler değil? Aşağıdaki tabloyu doldurup anne-babanıza veya öğretmeninize aynı fikirde olup olmadıklarını sorun.

BESLEYİCİ 😊	SAĞLIKSIZ 😞	İKİSİNİN ORTASI!

Sağlıklı beslenmenin **ABC'si**

Sağlıklı olmak, siz ve anne-babanız da dahil olmak üzere, herkesin sorumluluğudur. Yeterli egzersiz ve yeterli su içmenin yanı sıra sağlıklı olmanın çok önemli bir parçası da iyi beslenmektir. Sağlıklı beslenme, büyüebilmeniz ve aktif bir hayat sürebilmeniz (koşup oynamak, öğrenmek, büyümek ve ağaçlara tırmanmak) için **her gün yeterli miktarda besleyici, güvenilir ve farklı türde yiyecekler yemek** demektir.

Sağlıksız beslenme hastalıklara ve hatta ölüme neden olabilir. Günümüzde dünyadaki her beş ölümden birinin kötü beslenmeden kaynaklandığını biliyor muydunuz? İnsanlar yeterli meyve, sebze ve bakliyat yemeyip, bunların yerine şeker, yağ ve tuz oranı yüksek gıdaları tükettiklerinde durum ölüm olabilir. Bu nedenle sağlıklı beslenme gerçekten çok önemlidir.

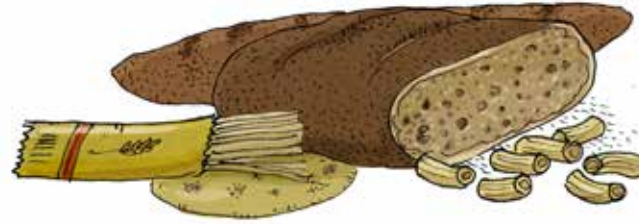
Sağlıklı beslenmek demek dengeli beslenmek demektir ve vücudunuzun iyi işlemesi için ihtiyaç duyduklarını (besin öğeleri ve diğer önemli unsurlar gibi) yeterince alabilmek için farklı yiyecekleri doğru miktarda (ne çok fazla, ne çok az!) tüketmek gerçekten önemlidir. Sağda, sağlıklı bir beslenme düzeninde olması gereken farklı besin maddeleri (diğer adıyla besin grupları) yer alıyor. Bilgi sadece güç değil, aynı zamanda sağlıktır!

Sağlıklı olmak
herkesin
sorumluluğudur



Meyve ve sebzeler:

Meyve ve sebzeler bizlere vitamin, mineral, lif ve doğal şekerleri sağlar. Her gün mümkün olduğunca çok, mevsimine uygun meyve ve sebzelerden yemelisiniz.



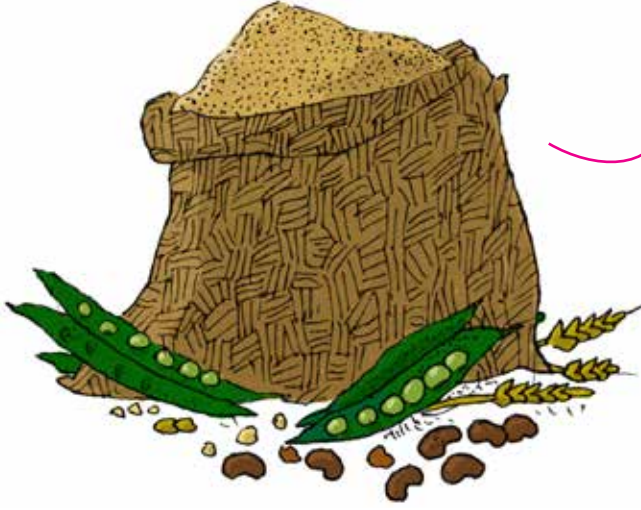
Tahıllar:

Buğday, pirinç, yulaf, mısır, arpa ve diğer tahıllardan yapılan her şey bu grupta yer alır. Bunlar her gün yedikleri için 'temel' gıdalar olarak anılır. Başlıca enerji kaynağınızı oluşturan karbonhidratları içerirler.



Yumrulu bitkiler ve muz familyası bitkileri:

Patates, tatlı patates ve yer elması bu grupta yer alır. Bunlar da karbonhidrat, vitamin ve mineral kaynağıdır. Muz bitkileri (muza benzer ama o kadar tatlı değildir) pek çok ülkede temel gıda maddesidir.



Baklagiller ve sert kabuklu yemişler:

Baklagiller (taze bezelye, fasulye ve mercimek), sert kabuklu yemişler, tohumlar ve soya fasulyesi ürünleri önemli protein kaynaklarıdır. Bitki kökenli bu ürünler, protein bakımından zengin diğer gıdalara kıyasla düşük maliyetlidir. Ayrıca lif içeriği yüksek, yağ içeriği düşüktür ve diğer önemli mineral ve vitaminleri içerirler.



Et, balık ve yumurta:

Et, kümes hayvanlarının (tavuk, ördek, hindi, devekuşu vb.) eti, balık, su ürünleri ve yumurtalardan yapılmış her şey bu gruba girer. Tüm bu yiyecekler insanı güçlendiren ve yaralandığınızda vücudunuzun iyileşmesine yardımcı olan demir ve proteinleri içerirler.



Süt ürünleri:

Bunlar, inek, keçi, koyun, manda, deve, siğir, at ve hatta geyikten elde edilen süt, peynir, yoğurt, lor ve tereyağını kapsar. Bol miktarda kalsiyum, protein ve yağ içerirler.



Katı ve sıvı yağlar:

Vücudunuzun sağlıklı olması için doğru türde ve miktarda katı ve sıvı yağlara ihtiyaçı vardır. Et, tereyağı, krema ve palm yağı yerine bitkisel yağları, sert kabuklu yemişlerin ezmelerini ve avokadoyu tercih edin. Sağlıksız yağ içeriği fazla olan, kızartılmış veya işlem görmüş yiyeceklerden uzak durun.

SIRA SİZDE:

Her ülkenin sağlıklı beslenme tanımı ve yiyeceklerini sınıflandırma biçimi farklıdır. Peki siz hiç, bir besin piramidi veya sağlıklı tabak resmi gördünüz mü? Bunlar, ülkenizde hangi gıdaların daha yaygın yetiştirilip daha kolay bulunabildiğine, insanların genellikle neler yediğine ve başlıca beslenme sorunlarına göre değişiklik gösterebilir. FAO'nun web sitesinden gıda temelli beslenme kılavuzlarına bakıp sağlıklı beslenmenin ülkeniz için ne anlama geldiğini öğrenin. Çocuklar için hazırlanmış bir materyal bulabildiniz mi?

Beslenme ve SKA'lar

Tamamen Açlığa Son konusuna ayrılmış ayrı bir Etkinlik Kitabımız da var, ama aramıza ilk kez katılanlar için belirtmek gerekirse, Açlığa Son demek; açlık çeken ve yanlış beslenen insan sayısını SIFIR'a indirmek demektir. Açlığa Son, FAO'nun bir numaralı görevidir.

Açlığa Son (SKA2), Birleşmiş Milletler'in, dünyanın herkes için mutlu ve güvenli bir yer olması için 2030 yılına kadar ulaşmamız gereken 17 Sürdürülebilir Kalkınma Amacının ikincisidir. Açlığa Son amacına ulaşamadığımız takdirde, diğer amaçlara ulaşmak çok çok zor olacaktır, çünkü diğer tüm amaçlar buna bağlıdır.

Bağlantıyı çoktan kurduğunuza eminim ama yine de belirtelim: Beslenme, Açlığa Son Amacı'nın BÜYÜK bir parçasıdır. Açlığa Son, yalnızca insanların yeterli gıdaya sahip olmasıyla değil, aynı zamanda sağlıklı beslenmesiyle de ilgilidir. Ne derler bilirsiniz: **Ne yersen osun.**

Ve halihazırda neler yediğimizden konuşuyorken şunu da söyleyelim: Konuyla ilgili başka SKA'lar da var. Bunlar **Nitelikli Eğitim** (SKA4), **Sağlıklı Bireyler** (SKA3) ve **Sorumlu Tüketim ve Üretim** (SKA12) amaçlarıdır. Esasen durum çok açık: İlk olarak yetiştirdiğimiz, ürettiğimiz, yediğimiz ve attığımız gıdalar konusunda daha dikkatli olabilmek için sağlıklı beslenme konusunu öğrenmemiz gerekiyor. Bu seçimler sadece BİZLERİN değil, gezegenimizin sağlığını da etkiliyor. Yediğimiz yiyecekler besleyici, fakat çok fazla suni gübre veya pestisit kullanılarak üretilmişlerse ne bizim ne de bu gübre ve pestisitleri emen toprak ve su açısından o kadar sağlıklı değildir. Gelecekte (besleyecek ÇOK daha fazla insan olduğunda) yeterli kaynaklara sahip olabilmemiz ve gezegenimizin bundan zarar görmemesini sağlamak için yiyeceklerimizi üretme biçimimizi değiştirmemiz gerekiyor.

SIRA SİZDE:

Sizce beslenme neden önemli? Ve bizim neden bu konuyu öğrenmemiz gerekiyor?
www.worldslargestlesson.globalgoals.org
adresini ziyaret ederek SKA4 ve diğer SKA'lar hakkında daha fazla bilgi edinin.

Değişim Zamanı

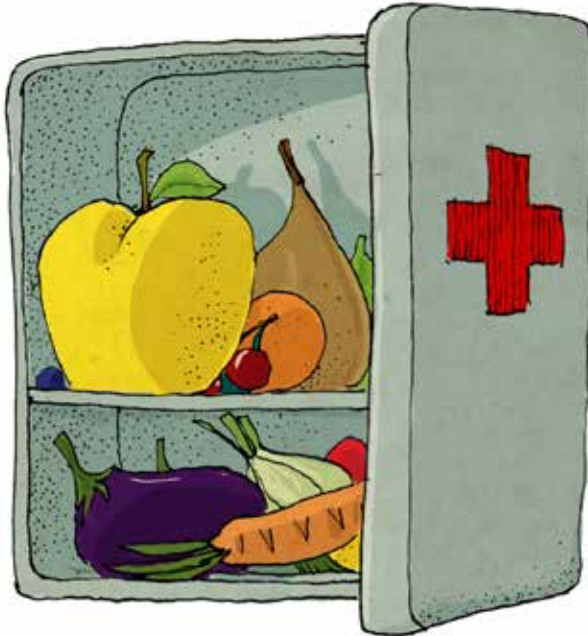
50 yıl önce dünya herkesi nasıl besleyeceği konusunda endişeliydi, bu nedenle olabildiğince hızlı şekilde, olabildiğince çok gıda üretmek üzere bir plan yapıldı. **Yeşil Devrim** adı verilen bu plan başarılı da oldu. Ama başarının bedeli ağırdı. Hızlı büyüyen, daha fazla üretilen ve daha çok para kazandıran az sayıda tarım ürününe yer açmak için çok sayıda besleyici ürün bir kenara itildi. Süreç içinde çok fazla doğal kaynak (toprak, orman, su) kullanıldı. Bu durum hava ve toprak kalitesi ile biyoçeşitliliği olumsuz etkiledi. Bugün halen aynı yöntemle çok fazla gıda üretiyor, gezegenimizin geleceğinin tehlikede olduğunu düşünmeksizin hareket ediyoruz. Fakat bu durumun değişmesi gerekiyor.

Artık biliyoruz ki sadece ÇOK FAZLA gıda değil, aynı zamanda BESLEYİCİ gıdalar üretmek gerekiyor. Bunun yanı sıra ne yetiştirdiğimize ve nasıl yetiştirdiğimize dikkat ederek **gezegenimizi de düşünmek** zorundayız. Dünyada obez ve fazla kilolu insan sayısının açlık çeken insan sayısından fazla olduğunu biliyor muydunuz? Mesele sadece açlık çeken insanları doyurmak değil, aynı zamanda herkesin besleyici gıdaları kolayca bulup satın alabilmelerini sağlamak. Ayrıca, yiyeceklerimizi daha dikkatli seçme ve yediklerimizin besleyici olduğundan emin olmamızı sağlayacak beceri ve araçlara da ihtiyacımız var. Şimdi Sağlıklı Beslenme Devrimi zamanı!



Bir kişi hayatının farklı dönemlerinde açlık ve obezite yaşayabilir. Kötü beslenmeden kaynaklanan sorunlar her ülkede mevcut olup zengin ya da fakir ayırmaksızın herkesi etkileyebilir.

BİLİYOR MUYDUNUZ?



Pek çok ülkede insanlar yeterince meyve-sebze yemiyor. Halbuki bunların yeterli miktarda tüketilmesi diyabet ve kanser gibi birçok hastalığın önlenmesine yardımcı olabilir.



Dünya nüfusunun çoğunluğu fazla kilo ve obezitenin açlıktan daha fazla ölüme sebep olduğu ülkelerde yaşıyor.



Hızlı büyüyen, suya az ihtiyaç duyan veya yüksek sıcaklıklara dayanabilen türler gibi tarım ürünleri çeşitliliğine sahip olmak hem bizim hem de gezegenimiz için iyidir ve ayrıca, iklim değişikliğiyle mücadele etmemize yardımcı olabilir!



İnsanlar (özellikle şehirlerde) hazır gıdaları, abur cuburları ve sokakta satılan yiyecekleri tercih ettiklerinden, evde yemek hazırlamaya daha az zaman harcıyor, ki bu da daha sağlıksız beslenmek anlamına geliyor.

Açlık hissetmiyor olmanız, ihtiyaç duyduğunuz tüm besin maddelerini aldığınız anlamına gelmez. Yiyebildikleri tüm yiyecekleri satın alabilen insanlar bile vücutlarının ihtiyacı olan besin maddelerinin tamamını almıyor olabilirler.



Yiyeceklerin etiketlerini okuyarak aldığınız vitamin, mineral, kalori, yağ vs. miktarını takip edebilir, bunların eksikliğinden sakınabilirsiniz. 'Light' veya 'zero' (sıfır) kelimelerinin her zaman sağlıklı beslenme anlamına gelmediğini unutmayın.



Mercimek, nohut ve kuru fasulye gibi baklagiller; protein, vitamin ve lif bakımından iyi bir kaynak olup yağ ve tuz içerikleri düşüktür. Yetiştirilmeleri için az su gerekir ve bunlar topraklarımızı daha sağlıklı hale getirirler.



KAHVERENGİ DEVRİM:

Daha önce Yeşil Devrim'den bahsetmiştim, peki ya bir de Kahverengi Devrim olduğunu biliyor muydunuz? Kahverengi Devrim daha çok, toprakların sağlıklı olmasının ne kadar önemli olduğuyla ilgilidir. Çoğu ürün toprakta yetişir ve içme suyumuz da topraktan gelir. Dolayısıyla eğer toprağımız sağlıksız, kirli ve kimyasallarla dolu ise yiyeceklerimiz ve suyumuz da öyle olur. Topraklarımızın sağlıklı olması demek yiyeceklerimizin de daha besleyici olması demektir!

Bu nesnelere bulun!





FAO ne yapar?

FAO, beslenmeyi daha iyi hale getirmek ve dünyanın her yerinde, herkesin sağlıklı beslenmesini sağlamak için çok çalışır. Bunun için başlıca üç yöntemden faydalanır:

1. Planlama

FAO, **beslenme konusunu dikkate almalarını** sağlamak amacıyla hükümetler, politika ve kanun yapıcılarla çalışır. Beslenme konusu bir ülkenin planlarına dahil edilirse, yetersiz ve kötü beslenmeden kaynaklanan birçok sorunu önlemek daha kolay olur. Ayrıca bu şekilde çiftçilerin ve üreticilerin yetiştirip işledikleri yiyeceklerin daha besleyici olmasına destek olmak da kolaylaşır.

Ülkenizin **"beslenme kılavuzlarını"** hatırladınız mı? Bu da FAO'nun beslenmeyi geliştirmek ve sağlıklı yeme alışkanlıklarını yaymak için kullandığı bir diğer yoldur. FAO, dünya çapında 100'den fazla hükümetle iş birliği yaparak, ülkelerinde sağlıklı beslenme anlayışını oluşturma ve insanların beslenme düzenlerini geliştirmek için kullanabilecekleri araçlar yaratma konusunda onlara rehberlik ve yardım eder.

2. Yetiştirme

FAO, çiftçiler ve üreticilerle birlikte besleyici gıdalar üretmek üzere karmaşık isimli bir strateji üzerinde çalışır: **"Beslenmeye duyarlı tarım"**. Bu, temelde yeterli miktarda besleyici gıda yetiştirme ve üretme anlamına gelir. Hükümetler ve kanun yapıcılarla iyi bir planlama yapılması demek, başta çocuklar olmak üzere ihtiyaç duyan herkesin, bu gıdalara ulaşabilmesinin sağlanması demektir. Gıdaların ulaşılabilirliği derken, kolayca bulunabilmeleri ve herkesin satın alabileceği kadar uygun fiyatlı olmalarını kastediyorum.

Besleyici gıdaları daha ulaşılabilir kılmamızın yanı sıra FAO, daha besleyici tercihler yapmamız gerektiğini, yani hepimizin sağlığını korumak ve aynı tür gıdalara bağımlı olunmaması için çiftçilerin **farklı ürünler yetiştirmesi** gerektiğini söyler. Bu, bazı durumlarda ürünlerin yetiştirildiği toprağın verimliliğini arttırmak ya da ambalajlanmadan önce mikro besin maddeleri eklemek gibi yöntemlerle gıdaların daha besleyici olmalarını SAĞLAMAK amacıyla zenginleştirilebileceği anlamına da gelir. Ve son olarak... ürünlerin nasıl yetiştirildiğinin gerçekten önemli olduğunu unutmayın! Bu üretim biçimi aynı zamanda, doğal kaynakları az kullanarak fazla ürün yetiştirebilmek demektir.



3. Öğretme

FAO'ya göre gıda ve sağlıklı beslenme hakkında sadece yetişkinlerle konuşmak yeterli değildir. FAO, okullarda ve üniversitelerde gençlere sağlıklı beslenme konusunun öğretilmesi için de yardımcı olur. Nihayetinde sizler geleceğin yetişkinlerisiniz! FAO bunu dört yolla yapar. Bunlardan ilki, **okul gıda eğitimidir**, ki bazılarınız bunu kitaplarımızdan veya okulunuzda uygulanması sebebiyle duymuş olabilir. FAO; öğrencilerin, öğretmenlerin, anne-babaların ve okullarda çalışan diğer kişilerin sağlıklı beslenmeyi öğrenmesine yardımcı olur. Burada amaç, bu etkinlik kitabı gibi eğitim materyalleri hazırlayarak ve okullara pahalı olmayan yollarla meyve ve sebze bahçeleri kurmayı göstererek insanların gıdaya yaklaşımını ve gıdayla ilgili duygu ve düşüncelerini değiştirmektir. İkinci olarak FAO, insanlara ihtiyaç duyacakları araç ve tohumları sağlayarak, **evlerinde nasıl besleyici ürün yetiştirebileceklerini** gösterir ve onları bu konuda cesaretlendirir. Böylece bu ürünlerle kendi ihtiyaçlarını karşılayabilirler, kalanları da başka sağlıklı yemeklerde kullanılmak üzere yereldeki okullara veya benzeri ihtiyaç duyabilecek yerlere satabilirler. Üçüncü olarak, **ENACT** adlı kurs ile üniversite öğrencilerine, insanların beslenmelerini geliştirmeleri için ihtiyaç duydukları araç ve bilgileri verebilmeyi öğretir. Dördüncü olarak ise üniversite öğrencilerine ve yetişkinlere, çeşitli konularda **ücretsiz çevrimiçi e-egitim** kursları sunarak kendi ülkelerindeki beslenme durumunu geliştirmeye yarayacak araçları kazandırır.

FAO; hükümetler, çiftçiler, üreticiler, okullar ve üniversitelerin yanı sıra ilgili diğer kurumlarla birlikte kötü beslenmeyle savaşmak için çok çalışıyor, ama **HERKESİN yapabileceği bir şey var**. Kötü beslenmeyle mücadelede yardımcı olmak için sizler dahil herkesin neler yapabileceğini öğrenmek istiyorsanız sonraki sayfaları okuyun.



SIRA SİZDE:

Okulunuzda sağlıklı beslenme hakkında neler öğretiliyor? Okulunuzda bir okul bahçeniz var mı? Sağlıklı beslenmenin ne demek olduğunu öğrenmek için ondan faydalaniyor musunuz?

Hükümetler ne yapabilir?



Herkesin sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olması, sağlıklı ve aktif bir hayat sürebilmesi için hükümetlerin rolü çok önemlidir. Hükümetlerin atması gereken beş büyük adım vardır:

1. Hükümetler, kendi ülkelerinde **beslenmeyi daha iyi hale getirecek yasa ve planlar yapmalıdır**. Herkesin (özellikle çocuklar ve geleceğin anneleri gibi buna en çok ihtiyaç duyan kişilerin) sağlıklı beslenmeyi öğrenmesine, doğru gıdaları satın alabilmelerine yardımcı olmalıdır. Bu, **BÜYÜK** fark yaratabilir.
2. Hükümetler ayrıca **çiftçilere**, gıda üretiminde gezegenimize zarar vermeyen yolları tercih etmeleri konusunda yardımcı olmalı ve bu konuda onları **teşvik etmelidir**. Mutlu gezegen, mutlu gıda, mutlu siz.
3. **Satılan gıdalar konusunda daha sıkı kurallara sahip olmak**, insanların besleyici gıdalar tüketmesini sağlamak için hükümetlerin çaba sarf edebileceği yöntemlerden bir diğeridir. Gıdalar güvenilir ve besleyici olmalı; etiketleri anlaşılır olmalıdır. Çünkü sağlıklı seçeneklerimiz olursa ve içeriğinde kullanılan maddeleri (iyi ya da kötü) daha iyi anlarsak, daha sağlıklı tercihler yapabiliriz.
4. Gençlere ve çocuklara sağlıklı beslenme konusunu **öğretmeye yatırım yapmak**, hükümetlerin fark yaratabilmesini sağlayacak bir diğer yöntemdir.
5. Son olarak hükümetler, **araştırma çalışmalarını desteklemeli** ve çiftçilere yardımcı dokunabilecek teknolojilerin geliştirmesine yönelik projelere daha fazla kaynak ayırmalıdır.

ÇİFTÇİLER NE YAPABİLİR?

Çiftçiler meyve, sebze, baklagiller ve sert kabuklu yemişler gibi **çeşitli besleyici ürünleri yetiştirmenin** ne kadar önemli olduğunu öğrenmelidir. Bunun ihtiyacımız olan besleyici gıdaların sağlanmasına ve çevrenin korunmasına yardımcı olabilir.

Özel sektör ne yapabilir?

Öncelikle özel sektör kavramına açıklık getirmek gerekir. Özel sektör, sigortadan reklama, TV'den oyuncaklara kadar pek çok türden hizmet ve ürünün satışını gerçekleştiren, her ölçekten işletmeyi kapsar. Gıda sektörü ise fırın, restoran ve süpermarketler gibi işletmeleri, büyük gıda imalatçıları, tarım ve gıdayla ilgili tüm şirketleri içerir. Özel sektör, faaliyetlerini yapma biçimlerini değiştirdiğinde, gerçekten fark yaratabilecek bir güce sahiptir. Aşağıda bunun birkaç örneğine bakalım:

1. Gıda üreten ve satan işletme ve şirketler, **güvenilir ve besleyici gıda seçenekleri sunmalı**, sağlıksız beslenmeye dair içerikleri daha az kullanmalıdır. Bunun için insanların sağlığını dikkate alan, yeni, besleyici ürünler üretilmeli, mevcut gıda ürünlerinde izin verilen sağlıksız içerik miktarına sınırlama getirilmelidir.
2. Şirketler, çocuk ve gençleri yağ, şeker veya tuz içeriği yüksek olan gıdaların iyi olduğuna ikna etmeye yönelik **popüler çizgi filmleri, karakterleri ve reklamları kullanmayı bırakmalıdır**. Onun yerine güçlü ve sağlıklı büyüyebilmemiz için gerekli besleyici gıdaların reklamını yapmalıdırlar.
3. Gıda üreten şirketler, insanların bu gıdaların içeriğini anlayabilmesi ve sağlıklı tercihler yapabilmesine yardımcı olmak için **gıda etiketlerine anlaşılır bilgiler koymaya başlamalıdır**. Hiç gıda etiketinde ne yazdığını anlamaya çalıştığınız oldu mu? Bu etiketler garip kelimelerle dolu ve içerdiği maddelerin sağlıklı beslenme için uygun olup olmadığını anlamak da oldukça güç, değil mi?
4. Özel sektör **yanıltıcı ifadeler kullanmayı bırakmalıdır!** Bir bisküvi paketinin üzerinde "yüksek lif içeriği" (ki bu, sizin için iyidir) yazması, ürünün yağ veya şeker oranının "yüksek olmadığı" anlamına gelmez.





Harekete geçme zamanı!

Siz, anne-babanız, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız ve tanıdığınız herkes sağlıklı beslenmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için bir şeyler yapabilir. İyi beslenme alışkanlıklarının çözümün sadece bir parçası olduğunuzu unutmayın. Aynı zamanda beden formda ve hareketli bir yaşam tarzının olması da gerekir – daha az oturun, ayağa kalkın, dans edin, yürüyün veya dışarıda oynayın! İşte size beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlamanız için birkaç ipucu:

Sağlıklı atıştırmalıklar tercih edin ve abur cubura hayır deyin! Daha az (az miktarda veya sıklıkta) yemek istediğiniz bir abur cubur seçip plan yapın. Atıştırmalığa ihtiyaç duyduğunuzda ambalajlı ve sağlıksız bir şeyler yerine, olgun bir meyve, pişmemiş bir sebze, sert kabuklu yemiş veya tam tahıllı ekmek tercih etmeye çalışın!

Üçte bir sebze kuralına uyun

Yemeklerde tabağınızın en az üçte birini sebzeyle doldurun ya da haftada bir tamamen sebzeden oluşan bir öğün yemeye çalışın. Günde en az bir adet koyu yeşil sebze, bir adet de turuncu veya sarı renkli sebze tüketin; bunlar besleyici maddelerle doludur.

Okulda neler yapılabileceğinize bakın

Okulda kantin veya yiyecek otomatınız var mı? Sundukları besinlere göz atın. Yeterince meyve ve sebze var mı? Şayet yoksa, yiyecek seçeneklerinin değiştirilmesi hakkında öğretmenlerinizle konuşun.

Eleştirel bir tüketici olun

TV ve sosyal medyada gördüğünüz reklamlara eleştirel gözle yaklaşın. Reklamı yapılan yiyeceğin sağlığımız için uygun olup olmadığını kendinize sorun. Gün içerisinde gördüğünüz reklamları sayın ve bu konuyu anne-babanız ve öğretmenlerinizle konuşun.



Gezegemizi koruyun

Gezegemize zarar veren yiyecekleri azaltın. Bunlar arasında üretiminde daha fazla doğal kaynak, özellikle de daha fazla su kullanımını gerektiren (et üretiminde bitki ve baklagillerin üretimine kıyasla daha fazla su kullanılır) ürünler ile mevsimi dışında üretilen veya yerel olmayan meyve ve sebzeler sayılabilir. Ayrıca ambalajlanmış yiyecekleri daha az satın almayı unutmayın!

Yerel, çeşitli, taze ve mevsiminde olan yiyecekleri tercih edin

Anne-babanızdan yerel, mevsiminde olan meyve ve sebzeleri satın almalarını ve konserve gıdalar yerine, taze gıdaları tercih etmelerini isteyin. Yapabiliyorsanız organik gıdaları tercih edin! Organik tarım topraklarımızın sağlığını korumaya yardımcı olur.



Beyazdan kahverengiye geçin

Anne-babanıza haftada bir veya iki kez rafine edilmiş tahıllar (beyaz pirinç, makarna, beyaz un, beyaz ekmek vs.) yerine, tam tahılları (kahverengi pirinç, kepekli un ve ekmek, vb.) kullanıp kullanamayacaklarını sorun.

İçecekler de önemlidir

İçebildiğiniz kadar bol su için. İçinde çok fazla besleyici madde bulunmayan şekerli, kutulanmış içeceklerden uzak durmaya çalışın.



Mutfakta yardımcı olun

Anne-babanız yemek yaparken onları izleyip bir şeyler öğrenmeye çalışın ve yorulduklarını gördüğünüzde onlara mutfakta yardımcı olmayı teklif edin. İnternette size ilham verecek çok sayıda kolay, hızlı ve sağlıklı tarif bulabilirsiniz.

Baklagiller, sert kabuklu yemişler ve tahıllarla çeşitliliği artırın

Anne-babanızdan aile yemeklerine değişik baklagiller (mercimek, nohut, bezelye ve fasulye gibi), sert kabuklu yemişler ve tahılları (darı, arpa, yulaf, esmer pirinç gibi) dahil etmeyi denemelerini isteyin.



Ambalajın sizi aldatmasına izin vermeyin

Yiyeceğin nasıl görüldüğüne ya da ambalajının ne kadar havalı olduğuna değil, besin değerine önem vermeniz gerekir. 'Zero', '...içeriği düşük' ve 'light' gibi kelimelere de dikkat edin. Bunlar genellikle yiyeceğin kulağa daha sağlıklı gelmesi için kullanılır ve sağlıklı beslenme için her zaman yeterli değildir.

Aile ve arkadaşlarınızla birlikte yiyin

Haftada en az bir kez ailenizin veya arkadaşlarınızın yemek hazırlamasına yardımcı olup birlikte yiyin. Başkalarıyla birlikte yemek; yemeklerden keyif almak ve birlikte zaman geçirmek açısından iyi bir yoldur.



Yerel ve geleneksel yiyecekler yiyin

Anne-babanıza, öğretmenlerinize ve marketteki insanlara hangi gıdaların geleneksel veya yerel olduğunu sorun. Farklı gıdalar yemek ve yerel gıda çeşitlerini korumak için bu gıdaları beslenme düzeninize dahil etmeye çalışın.



Etiketleri anlayın

Öğretmeninizden ve anne-babanızdan gıdaların etiketlerini okuyup anlamana yardımcı olmalarını isteyin. Bir etiket üzerindeki içindekiler listesini okumaya zaman ayırarak sizin için iyi olmayanları tespit etmeye çalışın.

Etkinlik Sayfası

Herkesin sağlıklı beslenmesini sağlamak için yapmanız gereken çok fazla şey olduğunu düşünüyor olabilirsiniz; ama **şimdiden harika pek çok şey oluyor!**

Bazı ülkeler sağlıksız içerikler hakkında insanları uyarıcı etiketler hazırlıyor. Şehirlerde yiyecek otomatlarının besleyici gıdalar satması sağlanıyor. Okullarda sağlıklı beslenmek için sebze yetiştiriliyor veya yerel çiftçilerden taze yiyecekler temin ediliyor. TV programları insanlara sağlıklı beslenme hakkında bilgi veriyor ve hükümetler vatandaşlarının sağlıklı beslenme düzenine sahip olmasına yardımcı olacak kılavuzlar hazırlıyor. Dünyanın her yerinde pek çok insan yanlış beslenmeyle mücadele için yorulmadan çalışıyor.

SIRA SİZDE:

Peki, sizin ülkenizdeki insanlar neler yapıyor? Beslenmeyi geliştirmek için çalışan, benim bildiğim Açılığa Son şampiyonlarından bahsetmek yerine, SİZİN bildiğiniz birinden bahsetmenizi istiyorum!

Artık bu kitabı okumuş olduğunuza göre şimdi bilginizi test etme zamanı!

1. Yeşil Devrim nedir ve bugünü nasıl değiştirebiliriz?

2. 12 ve 13. sayfalara gidin ve sağlıklı yaşam veya sağlıklı beslenmeye ilişkin üç örneği yuvarlak içine alın. Sekizden fazla örnek var!

3. Sağlıklı beslenmeyi sağlamak kimlerin sorumluluğudur? Neler yapabilirler?



Kendinize söz verin

Yapılabileceğiniz üç eylem seçin ve aşağıya yazın. Bu etkinlik kitabında bahsedilen eylemlerden ilham alabilir ya da kendi düşündüğünüz bir eylemi de paylaşabilirsiniz!

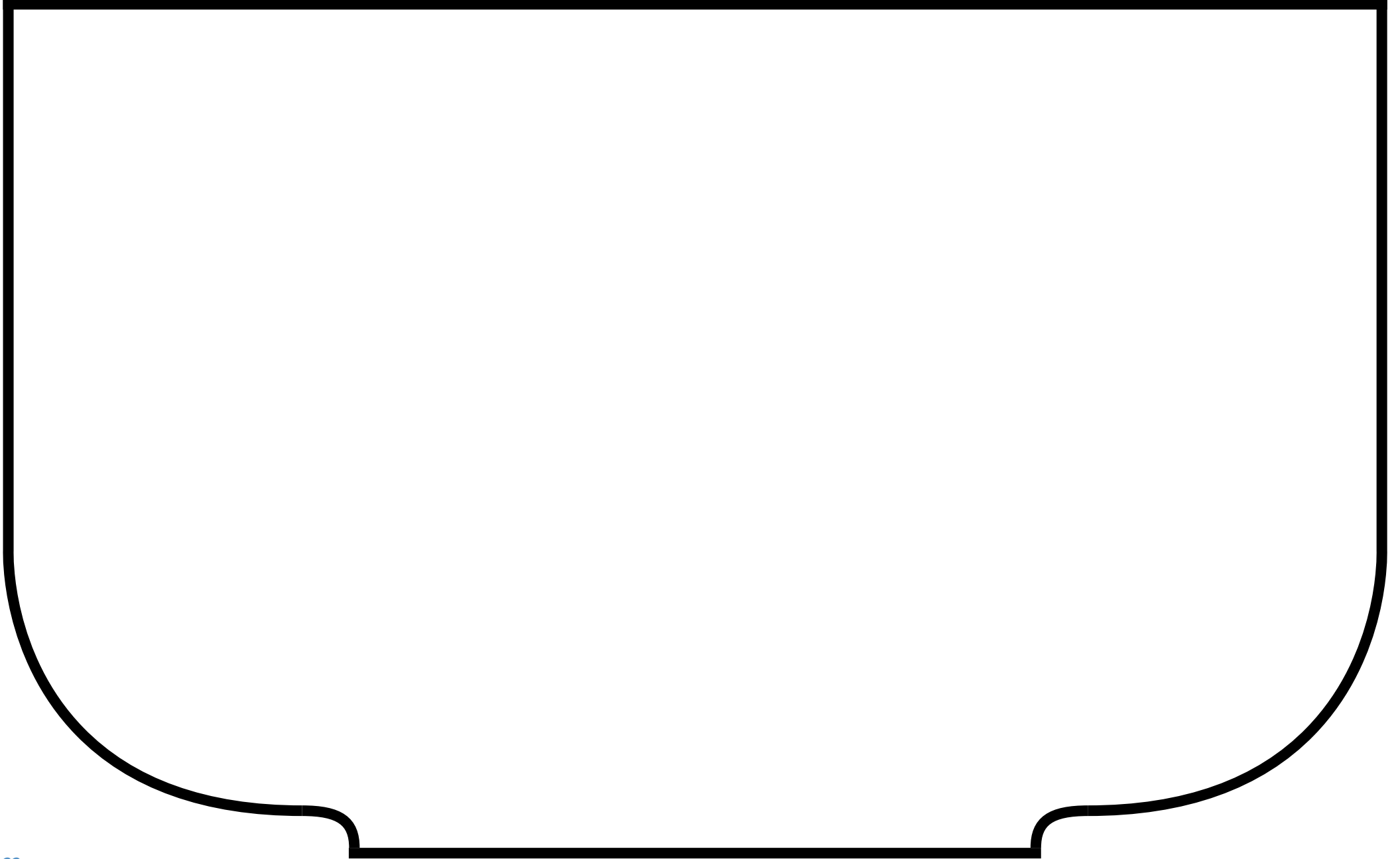
1	
2	
3	

Anne-babanıza bunları yapmanıza yardım edip edemeyeceklerini sorun, arkadaş ve öğretmenlerinize kendi seçimlerinizi anlatın.

Dünya Gıda Günü Poster Yarışmasına katılın!

Artık sağlıklı beslenmenin önemini ve herkesin üstlenmesi gereken rolü olduğunu anladığınıza göre dünyanın her yerinde, herkesin sağlıklı beslenmesini sağlama konusunda sizin fikirlerinizi öğrenmek istiyoruz. Aşağıdaki

Açılığa Son bölümüne çizim yapın, yaptığınız çizimi renklendirin veya boyayın. Yarışmaya katılmak için posterinizi tarayın veya fotoğrafını çekin, www.fao.org/WFD2019/contest adresine yükleyin.



Unutmayın!

Artık Etkinlik Kitabı'nı tamamlamış olduğunuza göre, sizden sağlıklı beslenmeyle ilgili anımsatıcılarla dolu yandaki küçük kartı kesip almanızı istiyorum. Bu kartı yanınızda taşıyabilir veya ailenizin de bakabilmesi için mutfaka koyabilirsiniz.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Sağlıklı beslenme dünyası birkaç sayfada anlatılamayacak kadar büyüktür; o nedenle beslenme, vitaminler, lifler, mineraller, gıda güvenilirliği ve yeşil beslenme hakkında daha fazla bilgi istiyorsanız, beslenmeyle ilgili FAO YUNGA kitabına ya da FAO'nun web sitesinde bulunan gençlere yönelik sağlıklı olmak için iyi beslenme kılavuzuna göz atın!

BURADAN YIRTIN

Sağlıklı Beslenmek Önemlidir

Önemli ipuçları:

- Yerel, çeşitli, taze ve mevsiminde üretilen yiyecekleri tercih edin
- Baklagiller, sert kabuklu yemişler ve tahıllarla beslenmenizi çeşitlendirin
- Abur cubura hayır deyin ve sağlıklı atıştırmalıklar tercih edin
- Üçte bir sebze kuralına uyun
- Beyazdan kahverengiye geçin
- Mutfakta yardımcı olun
- Ailenizle birlikte yiyin
- Etiketleri anlayın
- Ambalajın sizi aldatmasına izin vermeyin
- Eleştirel bir tüketici olun
- Yerel ve geleneksel yiyecekler yiyin
- Gezegenimizi koruyun
- Okulda yapılabileceklere bakın
- İçecekler de önemlidir





Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Etkinlik Kitabı Dizisi

FAO Etkinlik Kitabı Dizisini ve FAO'nun ana çalışma alanını oluşturan önemli küresel meselelerle ilgili etkinlik ve derslerin hazırlanmasında eğitmenlere ve ailelere destek olacak diğer pek çok materyali "Building the #ZeroHunger Generation" (#AçlığaSonVeren Nesli Yetiştiriyoruz)" adlı portalımızdan indirebilirsiniz:

www.fao.org/building-the-zerohunger-generation



► FAO Rehberiniz



► Açlığa Son Vermek İçin
Çalışıyoruz



► Göçün Geleceğini
Değiştirmek



► İklim Değişiyor

Bizimle iletişime geçin:

BİRLEŞMİŞ MİLLETLER GIDA VE TARIM ÖRGÜTÜ

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, İtalya

world-food-day@fao.org

www.fao.org

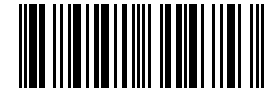
T.C. TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI

Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı, No: 161
06800, Çankaya/ANKARA

www.tarimorman.gov.tr

 **#AçlığaSon** vermek için çalışıyoruz

ISBN 978-92-5-131475-3



9 789251 314753

CA4694EN/1/05.19