

pınarenstitüsü 06

bülten  
Nisan 2016



pınarenstitüsü

**Hamilelikte  
Beslenme**

**Sağlıklı Gıda  
Tüketiminde  
Ambalajın Önemi**

**Sağlıklı Beslenme ile  
İlgili Bakanlık  
Çalışmaları**

**Enstitü'den  
Haberler**



# Hamilelikte Beslenme

*Hamilelik; bebeğin fiziksel gelişimini, zekâsını ve vücut sistemini şekillendiren bir dönemdir. 9 ayın önemi bütün bir ömrü etkiler.*

Dengeli ve sağlıklı beslenme hayatın tüm dönemlerinde önemli, hamilelikte ise şarttır.

Hamilelikte beslenme konusu hamilelikle birlikte başlamamalıdır; çünkü bir kadının hamile kalabilmesi, bebeğini hamileliğin sonuna kadar taşıyabilmesi için hamile kalmadan önce düzenli beslenmesi ve sağlıklı olması gerekir. Anne adayları karındaki bebeği büyütmenin yanı sıra, onu doğurduktan sonra besleyecek olan sütün enerji ve besin öğelerini karşılayabilmek için de yeterli ve dengeli beslenmelidir. Çocuğun da sağlıklı bedensel ve zihinsel büyüme ve gelişmesi için gebelikte ve sonrasında yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.

Hamilelikte yeterli ve kaliteli besin alımı olmazsa; bebek annenin vücudundaki besin depolarını tüketmeye başlar, anne ve bebeğin sağlığı tehlikeye girer. Özellikle beyin yapısının şekillendiği birinci üç aylık dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme, bebeğin mental gelişiminde kalıcı gerilik oluşturabilir.

Her öğünde her besin grubundan yiyecek tüketerek beslenmede çeşitlilik sağlanmalıdır. Günlük beslenmede mutlaka süt ve süt ürünleri olmalı ve her gün düzenli olarak tüketilmelidir. Önemli olan protein, yağ ve karbonhidrat içeren gıdaların her gün dengeli bir oranda tüketilmesidir.





Günde 2,5-3 litre (10-15 su bardağı) su içilmesi bu dönemde çok önemlidir. Suyun yanı sıra süt, ayran, meyve suları da tüketilebilir. Bol sıvı tüketimi idrar yolu enfeksiyonlarını, bebeğin suyunun azalmasını, erken doğum riskini, solunum yolu enfeksiyonlarını, kabızlık ve ishal gibi durumları önler ve tedavilerine yardımcı olur.

***Hamilelik sınırsız yemek yeme dönemi değildir, kaliteli ve dengeli beslenme hem rahat bir gebelik süreci hem de sağlıklı bir doğumu sağlar.***

“İki can taşıyorsun, iki katı yemen gerekir” gibi sözler uzmanlara göre çok yanlıştır. Önemli olan gebenin kilo alması değil, bebeğin gerekli besinleri almasıdır. Anne karnında gelişmekte olan bebeğin temel bazı besinler, vitaminler ve minerallere ihtiyacı vardır. Kalsiyum, demir, iyot, çinko ve magnezyum bunlardan en önemlileridir.

Sağlıklı beslenme; anne sağlığını iyi bir düzeye taşımaya ve doğumsal anomalileri de azaltmaya yardımcı olur.

## Hamilelik döneminde fiziksel aktivite

Gebelikte fiziksel aktivite, riskli bir durum olmadığı sürece ve doktordan onay alınmak kaydıyla faydalıdır. Gebeliğin ilk 3 ayından itibaren, dengeli ve disiplinli beslenmeye düzenli egzersiz programı eklenmelidir. Haftada en az 2 gün, düzenli ve yorucu olmayacak şekilde birer saat yürüme, yüzme, hamile yogası ve pilates gibi sporlar yapılabilir. Hamilelik döneminde egzersiz yapmak, bel ve sırt ağrılarını, uyku problemlerini, gebeliğe bağlı şişkinlik ve ödemleri azaltır. Aynı zamanda anne adayının hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağlar.



# Hamilelikte Sağlıklı Beslenme

## Hamilelikte Anahtar Besinler

**Süt ve süt ürünleri grubu:** Protein, kalsiyum ve vitamin kaynağı; bebeğin kemik, göz ve diş gelişimini destekler.

**Et, yumurta, kuru baklagiller grubu:** Protein, demir, B vitamini ve kalsiyum açısından zengin; bebeğin kas, kan ve beyin gelişimini olumlu yönde etkiler.

**Sebze ve meyve grubu:** A ve C vitamini içerir; gözler, deri ve kan hücrelerinin oluşumu açısından önem taşır.

**Tahıl grubu:** Enerji ve B vitamini yönünden zengindir, bebeğin büyümesi ve bağışıklık sisteminin gelişmesine destek olur, kanın pıhtılaşması ve hücre iletişimi açısından önemlidir.

**Yağ grubu:** Temel yağ asitlerini içerir, enerji sağlar, bebeğin beyin hücrelerinin gelişimini destekler ve sinir sisteminin yapı taşlarını oluşturur.

**Su Tüketimi** Günde 2,5-3 litre (10-15 su bardağı) su içilmelidir.

**Fiziksel Aktivite** Haftada en az 2 gün, 1'er saat yürüme, yüzme, hamile yogası, pilates yapılabilir.

Hamilelik süresince 10-14 kilo alımı normaldir.



Protein, kalsiyum ve vitamin kaynağı; bebeğin kemik, göz ve diş gelişimini destekler.



Protein, demir, B vitamini ve kalsiyum açısından zengin; bebeğin kas, kan ve beyin gelişimini olumlu yönde etkiler.



A ve C vitamini içerir; gözler, deri ve kan hücrelerinin oluşumu açısından önem taşır.



Enerji ve B vitamini yönünden zengindir, bebeğin büyümesi ve bağışıklık sisteminin gelişmesine destek olur, kanın pıhtılaşması ve hücre iletişimi açısından önemlidir.



Temel yağ asitlerini içerir, enerji sağlar, bebeğin beyin hücrelerinin gelişimini destekler ve sinir sisteminin yapı taşlarını oluşturur.



Su Tüketimi

Gün

Fiziksel Aktivite

Hafta

Kilo



+ 10-14 kg





# Sağlıklı Gıda Tüketiminde Ambalajın Önemi



***Sağlıklı beslenme, dengeli ve yeterli beslenmenin yanı sıra, gıdanın üreticiden tüketiciye ulaşana kadar geçirdiği süreçleri de kapsar.***

Gıda maddelerinin, üretildikleri yerde ve kısa süre içerisinde tüketimi genelde mümkün olmuyor. Üretildikleri yerlerden farklı bölgelerde ve farklı zamanlarda tüketilmeleri nedeniyle gıda maddeleri uygun bir şekilde muhafaza edilmelidir.

Ambalaj, içinde bulunan ürünü en iyi şekilde koruyan, hijyen koşulları sağlayan, markayı ve mamulü her yönü ile temsil eden; gıdayı güvenilir şekilde saklayıp, depolanmasını ve tüketiciye ulaştırılmasını sağlayan her türlü malzemedir.

Ambalajlama, gıdanın bizlere güvenilir bir şekilde ulaşmasını sağlayan, gıda üretim aşamalarının bir parçasıdır. Ürün tedarik zincirinin her aşamasında yer alan ambalajın; koruma, satış, iletişim ve kolaylık fonksiyonları vardır. Ambalaj, bizlerin dikkatini çekerek, bizlerle iletişim kurarak ve aynı zamanda ürünü koruyarak satın alma kararımızı çok büyük ölçüde etkiler.

Günümüzde refah düzeyinin yükselmesi, sağlık şartlarına dikkat edilmesi, tüketici tatmininin ön planda tutulması ve tüketici haklarının zorunlu hale gelmesi ile ambalaj daha da önemli hale gelmiştir. Ürün çeşitliliğinin artmasına paralel olarak, tüketici olarak biz de tercih yaparken seçici davranışlar sergilemeye başladık. Satın alacağımız ürünlerin sağlıklı olmasına ve hijyenik şartlarda üretilmiş olup olmamasına dikkat ediyoruz.

Günümüzde ambalaj, bir iletişim aracı olarak ürünün önemli bir boyutunu oluşturur. Doğru yerde doğru zamanda yapılan iyi bir ambalajlama şekli, satışları ve karlılığı önemli ölçüde artırırken, kötü bir ambalajlama da iyi bir ürünün başarısına sekte vurabilir.

Gıdaların kaliteleri, raf ömürleri ve gıda güvenlikleri anlamında ambalajın tarifini yapacak olursak; gıdanın hava, ısı, ışık, kimyasal etki, mikroorganizma ve darbe gibi çevresel etkilerden korunmasını sağlayan sargı ya da kaplardır. Ambalajlama ise, gıdaların korunması, performansının arttırılması ve bilgi verme işlevlerinin yerine getirilmesi amacıyla koruyucu malzeme kullanılarak standartlarda belirtilen şekilde sarılmaları veya kaplara yerleştirilmeleridir.

Özellikle gıda ürünlerinde, üreticiden son tüketiciye ulaştırılmasına kadar geçen süreç içerisinde ürünün kalitesinin korunması, ancak uygun ve kaliteli bir ambalaj ile mümkündür.

Ambalaj, kullanım alanlarına göre üç gruba ayrılabilir. Birinci grup, birincil ya da satış amaçlı ambalajlardır. Bu kategorideki ambalajlar, ürünle doğrudan temas halinde olan ambalajı ve satış birimini tamamlamak için gereken diğer ambalajları içerir. Bu tür ambalajlara, içeceklerin içine konduğu şişe veya kutular, dış macunu tüpleri örnek verilebilir. İkinci grup ise ikincil ya da grup halindeki ambalajlardır. Birincil ambalajı koruyan ve ürün kullanılacağı zaman atılan materyallerdir. Satış ortamında kolay taşıma uygulamaları için satış birimlerini derlemek amacıyla kullanılan ambalajlardır. İçecek şişe veya kutularını dördütlü ya da altılı gibi gruplar halinde bağlayan düzenek ve kutular, dış macununun içine koyulduğu karton kutu, bu tür ambalajlara örnek gösterilebilir. Üçüncü grup olan dış ambalaj ise; kutu, koli, kasa gibi malzemelerdir ve yükleme, taşıma, depolama ve tanıma için kullanılır.

Paketleme gıda sektöründe mikrobik anlamda, gıda ürünlerini dış etkenlerden koruduğu için çok önemlidir. Ambalajda amaç ürünün hava ile temas etmesini engellemektir. Türk Gıda Kodeksi, gıda ürünlerinin nasıl paketlenip ambalajlanacağını ayrıntılı olarak belirlemiştir.



#### KAYNAKÇA:

1. ASD (Ambalaj Sanayicileri Derneği)
2. Gıda Güvenliği Derneği
3. EUFIC (European Food Information Council)
4. FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations)
5. KOCAMAN, N., SARİMEHMETOĞLU, B. (2010). Gıdalarda Akıllı Ambalaj Kullanımı, Vet. Hekim Der. Derg. 81(2): 67-72.
6. ÖKSÜZTEPE, G., BEYAZGÜL, P. (2015). Akıllı Ambalajlama Sistemleri ve Gıda Güvenliği, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi; 29 (1): 67 – 74.

# Sağlıklı Beslenme ile İlgili Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı Çalışmaları

*Günümüzde giderek azalmaya başlayan kaynaklar, özellikle gıda ürünleri konusunda küresel politikalar ve çalışmalar yürütülmesini gerektiriyor.*

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından 2014 yılında yayınlanan rapora göre 2 milyar insan mikro besin yetersizliğinden muzdarip, başka bir deyişle sağlıklı ve üretken bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli olan vitamin ve mineralden yoksundurlar. Buna karşın, gıda israfı ve obezitede ise küresel bir artış olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, küresel anlamda hükümetlerin "gıdaya erişim ve sağlıklı beslenme" konularına eğilim göstererek çeşitli politika ve çalışmalarla bu alandaki faaliyetlere yoğunlaşmalarına yol açmıştır. Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti de Bakanlıklar nezdinde, sağlıklı beslenme alanında halk sağlığına yönelik bir takım çalışmalar ve düzenlemeler yapmıştır. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı bu alanlara yönelik çeşitli programlar ve çalışmalar yürütmektedir.

## Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışmaları

### Tuz Oranının Azaltılması

Vücudumuza aldığımız tuzun büyük bir kısmı beklenilen aksine masada yemeklere eklenen tuzdan ziyade işlenmiş gıdalardan kaynaklanır. İşlenmiş gıdalar sodyum alımının genelde % 75'ini oluşturur.

İşlenmiş gıdaların tuz içeriğinin azaltılmasına ilişkin Bakanlık tarafından çeşitli çalışmalar yürütülmüştür. Bu

kapsamda bazı gıda maddelerinde tuz ilavesi düşürülmüştür. Bunlar;



şeklinde.

### Şeker Oranının Azaltılması

İşlenmiş gıda ürünlerinde şeker ilavesinin azaltılmasına yönelik bir takım çalışmalar yapılmaktadır. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü tarafından "Sağlıklı Beslenmeye Destek Veriyoruz" ismiyle yayınlanan çalışmaya göre, daha önce litresinde 150 gram şeker ilavesine izin verilen meyve suyu olarak tanımlanan ürünlere şeker ilavesi yasaklanmıştır.

### Kepek Oranının Artırılması

Beslenme uzmanları, sağlıklı beslenme için lifli gıdaların tüketimini öneriyor. Bakanlıkça yürütülen çalışmalar ile en fazla tüketilen gıdalardan biri olan ekmekteki lif miktarını arttırmak amacıyla ekmeklerin kepek içeriği en az %60 artırılmıştır.



## Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları

Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği, tüketiciyi en üst düzeyde korumak ve haksız rekabeti önlemek için son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıdalardaki beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Yönetmelik; son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıda hakkında bilgilendirme mevzuatı kapsamında kullanılan beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları kapsıyor.

Yönetmeliğe göre Beslenme Beyanı; bir gıdanın içerdiği enerji, besin öğeleri veya diğer öğeleri nedeniyle beslenme yönünden aşağıda belirtilen yararlı özelliklere sahip olduğunu belirten, ileri süren veya ima eden herhangi bir mesajı, Enerji için; “Sağlar, Azalan veya Artan Oranda Sağlar, Sağlamaz” Besin öğeleri ve/veya diğer öğeler için; “İçerir, Azalan veya Artan Oranlarda İçerir, İçermez” şeklinde belirtilecek.

Sağlık beyanı ise yönetmelikte; herhangi bir gıda grubunun, gıdanın veya gıdanın bileşiminde bulunan öğelerin sağlıkla ilişkisini belirten, ileri süren veya ima eden beyanı ifade edecek şekilde tanımlanmıştır. Sağlık beyanı, bir gıdanın veya gıda bileşeninin; büyüme gelişmeye, vücut fonksiyonlarını düzenlemeye veya sağlığı korumaya yardımcı etkisini belirten bir mesajdır. Yasal olarak kullanılmasına izin verilen sağlık beyanları, doğ-

ruğu bilimsel olarak kanıtlanmış beyanlardır.

Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği Ek Listelerinde toplam 259 adet beyan detayları ile belirtilecek şekilde hazırlanmıştır.

### Günlük Karşılama Miktarı (GKM)

GKM, yeterli ve dengeli beslenme için kabul edilen referans değerlere göre tüketicinin günlük ihtiyacı olan enerji, yağ, doymuş yağ, tuz ve şeker besin öğelerinin yüzde kaçını tükettiği gıdadan karşılayabileceğini belirtir.



Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği; son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıdaların genel ve belirli özel etiketleme kurallarını, beslenme yönünden etiketleme kurallarını, tanıtımı ve reklâmına ilişkin belirli kuralları ve gıdalardaki beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları kapsıyor.





Yönetmelikle gıda ürün etiketlerinde isteğe bağlı olarak uygulanacak olan “Günlük Karşılama Miktarı (GKM)” bilgisinin yer alması uygulaması getirilmiştir. Sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak GKM; beslenme bilgisinin tamamlayıcısı olması ve tüketicinin günlük ne kadar enerji, yağ, doymuş yağ, tuz ve şeker tüketebileceği konusunda rehberlik görevi üstlenmesine yardımcı olmasını amaçlar.

## Sağlık Bakanlığı Çalışmaları

### Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017)

Dünya Sağlık Örgütü'nün ülkelere hazırlamasını önerdiği Fiziksel Aktivite Rehberi, Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından hazırlanmıştır. Program çerçevesinde belirlenen amaçlar, Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı beslenme ve hareketliliğe yönelik stratejilerle paralellik gösteriyor. Rehber; çocuk, erişkin, yaşlı ve engellilere yönelik fiziksel aktiviteleri kapsıyor olup ayrıca anne-baba, çocuklar ve öğretmenlere yönelik öneriler de yer alıyor.

### “Obezite ve Kanser” Bilgi Kitabı

“Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi düzeylerinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacağı düşünülen kitap; Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Prof. Dr. Perihan Arslan, Uzm. Dyt. Nilay Dönmez ve Uzm. Dyt. Mine Yıldırım tarafından hazırlanmıştır.

### “İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme” Bilgi Kitabı

Prof. Dr. Nilgün Karaağaoğlu, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından hazırlanan kitap, Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde “İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi” programı kapsamında kullanılıyor. Kitabın hazırlanması aşamasında Başkent Üniversitesi ile işbirliği yapılmıştır.

Kitabın içeriğinde; besin ve besin öğeleri, ana ve ara öğünler, güvenli besin ve enerji dengesi, yaşa göre büyümenin değerlendirilmesine ilişkin konular yer alıyor.

### KAYNAKÇA:

[http://www.tarim.gov.tr/GKGM/Belgeler/Risk%20De%C4%9Ferlendirme%20Hizmetleri/Tuketici\\_Bilgi\\_Kosesi/saglikli\\_beslenme.pdf](http://www.tarim.gov.tr/GKGM/Belgeler/Risk%20De%C4%9Ferlendirme%20Hizmetleri/Tuketici_Bilgi_Kosesi/saglikli_beslenme.pdf)  
<http://www.gidahatti.com/guenluek-kars-lama-miktar-31027>  
[http://www.tarim.gov.tr/GKGM/Belgeler/Mevzuat/Taslak/Turk\\_Gida\\_Kodeksi\\_Beslenme\\_ve\\_Saglik\\_Beyanlari\\_Yonetmeli.rar](http://www.tarim.gov.tr/GKGM/Belgeler/Mevzuat/Taslak/Turk_Gida_Kodeksi_Beslenme_ve_Saglik_Beyanlari_Yonetmeli.rar)  
<http://www.gidahatti.com/beslenme-ve-saglik-beyanlarina-duzenleme-geliyor-21196>



# Pınar Enstitüsü 2016 - 2019 Dönemi Yönetim Kurulu Üyeleri ile İlk Toplantısını Gerçekleştirdi

Pınar Enstitüsü Yönetmeliği gereği Yönetim Kurulu Üyeliklerinin yenilenmesi süreci, 03 Mart 2016 tarihinde yapılan Enstitü Yönetim Kurulu Toplantısı ile nihai hale geldi.

Pınar Enstitüsü 2016 – 2019 Dönemi Yönetim Kurulu Üyeleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

## **İdil YİĞİTBAŞI**

*Yönetim Kurulu Başkanı*

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

## **Prof. Dr. Sibel KARAKAYA**

*Yönetim Kurulu Başkan Vekili*

Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü  
Beslenme Bilim Dalı Başkanı

## **Gürkan HEKİMOĞLU**

*Yönetim Kurulu Üyesi*

Pınar Süt Genel Müdürü

## **Prof. Dr. Ali Esat KARAKAYA**

*Yönetim Kurulu Üyesi*

Akredite Toksikolog ERT, ATS - Uluslararası Toksikoloji Birliği  
Eski Başkanı



**pınarenstitüsü**