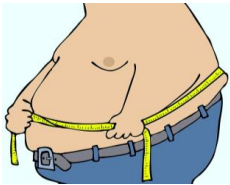


EBE 213 Beslenme İlkeleri

Arş. Gör. Dr. Esmâ Asil

Sağlıklı beslenme neden önemli?

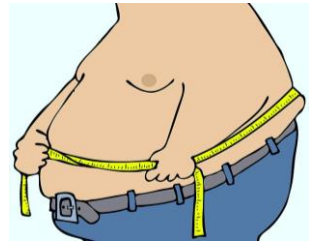


Obezite?



Malnütrisyon ?

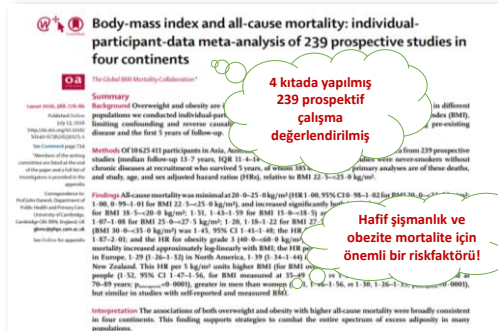
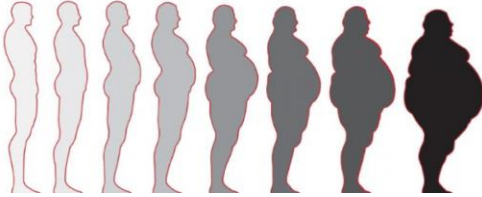
Obezite ?





Obezite;

"Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesidir"
Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)



Ülkemizdeki Prevelans



TBSA

Obezite %30,3

%15,2

TÜİK 2008

%17,2

TÜİK 2010

%19,9

TÜİK 2014

OBEZ

TURDEP II (2010);

Obezite sıklığı %32

TURDEP I verilerine göre (1998) %44 artış

Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması BOH Risk Faktörleri Prevelansı, 2017;

Ortalama BKİ, 27,4

Obezite sıklığı %28,8

(Fazla kilolu birey %64,4)

NUTS BÖLGELERİ	BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z Skor (Erkek ve Kız Birişim)												
	+3 SD		2-3 SD		-1 SD		NORMAL		2-1 SD		+2 SD		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
İstanbul	13	0,8	92	5,8	959	61,0	305	19,4	204	13,0	1573	9,8	
Batı Marmara	5	1,4	25	7,1	214	61,0	66	18,9	41	11,7	351	9,8	
Doğu Marmara	5	0,7	60	8,5	499	70,4	99	14,0	48	6,5	709	9,8	
Ege	12	0,9	82	6,2	897	68,0	217	16,2	112	8,5	1320	9,8	
Akdeniz	9	0,8	86	7,3	843	71,5	166	14,1	75	6,4	1179	9,8	
Batı Anadolu	10	0,6	125	7,8	1062	65,9	294	18,2	120	7,4	1611	9,8	
Orta Anadolu	3	0,3	40	6,6	413	70,8	98	16,3	33	5,7	583	9,8	
Batı Karadeniz												717	9,8
Doğu Karadeniz												268	9,8
Kuzeydoğu Anadolu												872	9,8
Doğu Anadolu	31	3,9	82	10,2	627	78,0	45	5,6	19	2,4	804	9,8	
Güneydoğu Anadolu	44	3,1	144	10,3	1083	77,4	116	8,3	13	0,9	1400	9,8	

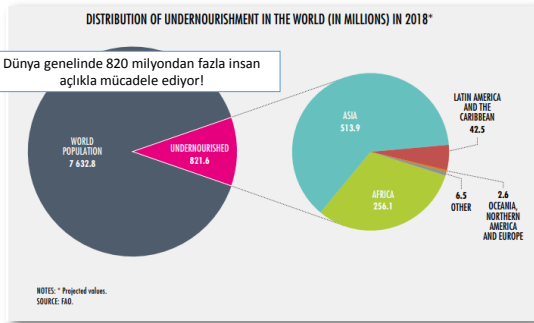
TOÇBİ-2011

kilolu olma %14,3 ve şişmanlık %6,5 olarak

Obezite ile mücadele için neler yapılıyor?



Malnütrisyon



- 5 yaş altında 52 milyon çocuk zayıf, 17 milyon çocuk kavruk- aşırı zayıf
- 155 milyon çocuk bodur
- 5 yaş altı çocuk ölümlerinin %45'i zayıflık ile ilişkili

Sağlıklı beslenme
anne karnında
başlar!



0-1 yaş
arasında
bebek
beslenmesi



Ülkemizde durum ne?

0-6 ay arasında tek başına anne sütü verme oranı

- TNSA 2008; %40.4
- TNSA-2013; %30.1

- TBSA 2010; 5.3 ay





Ders programı

- Makro besin öğeleri
- Mikro besin öğeleri
- Gebelik ve laktasyon döneminde beslenme
- Anne sütü ve 0-1 yaş döneminde beslenme
- Büyümenin izlenmesi
- Çocukluk döneminde beslenme
- Adölesan dönemde beslenme
- Besin hijyeni- Yiyecek hazırlama



Kaynaklar

Web sayfaları

- TÜİK
- TÜSEB
- WHO
- FAO
- Unicef

Yazılı kaynaklar

- Anne ve çocuk beslenmesi, Nilgün Karaağaoğlu ve Gülhan Samur, (Pegem Akademi)
- Beslenme, Ayşe Baysal ,Hatipoğlu Yayınları
- İlgili süreli yayınlar