



**MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
SAĞLIK VE SOSYAL HİZMETLER DAİRESİ BAŞKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ**

Uzm. Dyt. Fatma ÖZALP

SAĞLIKLI YAŞAM VE BESLENME

SAĞLIKLI BESLENME:

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Büyüme ve Gelişme

Hücre ve Dokuların
Yapımı ve
Yenilenmesi

Vücudun Çalışması

Hastalıklara Karşı
Direnç/Hastalıkların
Tıbbi Tedavisi





Yaş grupları ve sağlık/engellilik durumlarına özgü
il genelinde yürütülen beslenme eğitimleri
ve proje içerikleri hakkında
Muğla Büyükşehir Belediyesi
tarafından yürütülen örnekler paylaşılacaktır.



ANNE-BEBEK BESLENMESİ:

- Dünya Sağlık Örgütü, “Anne, Bebek ve Çocuk Beslenmesini İyileştirmek için Küresel (Global) Hedefler-2025 belirlemiştir.
- Doğurganlık çağındaki kadınlarda anemide %50 azalmanın sağlanması,
- Düşük doğum ağırlığında %30 azalmanın sağlanması
- Bebeklerde 6 ay sadece anne sütü verilme oranının %50’ye arttırılması

Hedeflenmiştir.

HOŞ GELDİN BEBEK YAŞAMA SIRASI SENDE PROJESİ:



Anne karnından doğumdan sonraki 24 aylık süreçte bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmelerini sağlamak amacıyla başlatılan **“Hoş Geldin Bebek Yaşama Sırası Sende”** Projesinde;

- Hamilelik Döneminde Beslenme
- Emzirme Döneminde Beslenme
- Anne Sütünün Önemi
- 0-2 Yaş Beslenmesi

Muğla Yıllara Göre Toplam Doğurganlık Hızı

2016 (1,74) 2017 (1,71) 2018 (1,65) 2019 (1,55) 2020 (1,50) 2021(1,43)

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLUK DÖNEMİ

- Sağlıklı bir şekilde yetişmiş çocuklar toplumların geleceklerinin sağlıklı olması için temel şartlardandır.
- Çocukluk döneminde beslenme alışkanlıklarının temeli atıldığından bu dönem beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında kritik bir öneme sahiptir.
- Menteşe Emin Eller Gündüz Bakım Evi
- Fethiye Emin Eller Gündüz Bakım Evi



AYLIK MENÜ PLANLAMASI

- Büyüme ve gelişmeyi destekleyecek, **yaş grubuna özgü aylık menü planlanması** yapılmaktadır.
- Ebeveynlere menü planlaması ve okul öncesi döneme özgü beslenmenin önemi konularında sunumlar yapılmakta, soru-cevap görüşmeleri gerçekleştirilmektedir.
- **‘Zihinsel Gelişim ve Beslenme’** konusunda güncel bilgiler paylaşılmaktadır.



OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLAR:

■ Muğla,

UNICEF Türkiye Çocuk Dostu Şehirler Programı kapsamında Muğla Büyükşehir Belediyesinin çalışmasıyla

2016 yılında Çocuk Dost Kent olma hakkını elde etmiştir.



ÇOCUK DOSTU KENT

- Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi'nde belirtildiği gibi, çocukların sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişmelerini desteklemek,
- Çocukluk döneminde artan obezite ve insülin direnci oranını azaltmak,
- Bu dönemde elde edilebilecek sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önüne geçmek amacıyla,

SAĞLIKLI BESLENEBİLİRİM! Projesi oluşturuldu.

Seydikemer ve Datça İlkokullarında gerçekleştirildi.

SAĞLIKLI BESLENEBİLİRİM!

- Besin grupları, besin çeşitliliği ve günlük tüketilmesi gerekli olan enerji ve besin öğeleri hakkında bilgi edinerek sağlıklı beslenme farkındalığı oluşturmak
- Öğünler ve öğün örüntüleri hakkında bilgi edinerek günlük beslenme planlamaları yapmak
- Tuz, şeker ve su tüketimi hakkında bilgi edinerek hastalıklara karşı koruyucu beslenme hakkında farkındalık oluşturmak
- Besin etiketi okuma hakkında bilgi edinerek hazır gıda tüketim alışkanlıklarının azalmasını/ortadan kalkmasını desteklemek



- **‘Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için beslenme nasıl olmalıdır?’**
- **‘Diyabet ve Beslenme’**
- **‘Okul Çocuklarında Sağlıklı Beslenme’**

Fethiye Çok Programlı Anadolu Lisesi’nde

Yaşlı ve Hasta Bakımı Öğrencilerine ‘Evde Bakım Hizmetlerinde Beslenme Bakım Planı ve Önemi

konulu eğitim gerçekleştirildi.



SATRAŇ VE BESLENME

MBB Satranç Kulübü öğrencilerine

- Zihinsel gelişimi destekleyecek
- Büyüme ve gelişmeyi destekleyecek



YETİŞKİN

- Toplum Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 sonuçlarına göre,
 - 19 yaş ve üzeri bireylerin **%42,6'sı** Obez (BKİ 30 kg/m² ve üzeri); **% 29,2'si ise fazla kiloludur** (BKİ 25.0-29.9 kg/m²).
 - 19 yaş üzeri bireylerin **%57.9'u** ise bel/kalça oranına göre yüksek kardiyovasküler hastalık riskine sahiptir.
- Türkiye'de 2010 yılında 20 yaş ve üzeri toplumda yapılan TURDEP-II çalışmasında diyabet prevalansı **%13,7** bulunmuştur.
- Nüfus projeksiyonuna göre Türkiye'nin 2045 yılında, dünyada erişkin toplumda en fazla diyabetlinin yaşadığı ilk 10 ülke arasına gireceği öngörülmektedir.

Özet Tablo

▲ Artış

▼ Düşüş

n/a mevcut değil

Bireylerin son 12 ay içerisinde yaşadığı başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı (15+ age)

HASTALIK/ SAĞLIK SORUNU	(%)			2016'YA GÖRE % DEĞİŞİM
	ERKEK	KADIN	TOPLAM	
Bel bölgesi problemleri (bel ağrısı, bel fıtığı, diğer bel defektleri)	22,6	36,6	29,7	9,3 ▲
Hipertansiyon	11,9	20,8	16,4	3,6 ▲
Boyun bölgesi problemleri (boyun ağrısı, boyun fıtığı, diğer boyun defektleri)	12,8	27,9	20,5	12,9 ▲
Alerji (alerjik rinit, dermatit, yiyecek vb. alerjisi) (alerjik astım hariç)	8,9	15,6	12,3	14,5 ▲
Şeker hastalığı (diyabet)	8,2	12,2	10,2	13,0 ▲
Astım (alerjik astım dahil)	5,8	12,1	8,9	14,6 ▲
Koroner kalp hastalığı (anjina, göğüs ağrısı, spazm)	6,6	7,7	7,2	9,8 ▲
Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (Kronik bronşit, amfizem)	5,2	9,0	7,1	-2,0 ▼
İdrar kaçırma, idrarı tutamama	5,3	10,4	7,8	33,5 ▲
Depresyon	5,7	12,2	9,0	25,0 ▲
Miyokardiyal enfarktüs (kalp krizi)	2,5	1,9	2,2	7,5 ▲
İnme-felç (beyin kanaması, serebral tromboz)	0,7	0,8	0,8	-9,0 ▼
Karaciğer sirozu, karaciğer yetmezliği	1,5	1,7	1,6	9,0 ▲
Artroz	7,6	14,6	11,2	45,0 ▲
Böbrek rahatsızlıkları	4,9	6,4	5,7	-11,1 ▼
Alzheimer*	6,0	6,0	6,0	6,1 ▲
Yüksek kan lipidleri (yüksek kolesterol veya trigliserid)	7,7	12,5	10,1	n/a

* Alzheimer, 65+ yaş grubu bireyler için değerlendirilmiştir.

Son 12 ay içerisinde tansiyon, kolesterol veya kan şekeri ölçümü yaptıran bireylerin cinsiyete göre dağılımı (15+ yaş)

ÖLÇÜMLER	(%)			2016'YA GÖRE % DEĞİŞİM
	ERKEK	KADIN	TOPLAM	
Tansiyon	44,0	57,5	50,8	4,6 ▲
Kolesterol	33,8	48,5	41,2	12,5 ▲
Kan şekeri	36,6	52,1	44,4	12,0 ▲

YETİŞKİN:



YETİŞKİNLERE YÖNELİK FARKINDALIK ÇALIŞMALARI:

- Diyabet Farkındalık Çalışmaları..



SAĞLIKLI BESLENME VE BESLENMEDE DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR'





DİYABETİN FARKINDA OLUN!



DİYABET'İN FARKINDA OLUN!

- İnsülin hormonu yokluğu, yetersizliği ya da bu hormonun vücut tarafından uygun şekilde kullanılmaması sonucunda oluşan kan şekeri yükseliğine denir.
- Yaşam boyu süren kronik bir hastalıktır.
- Doktor tarafından önerilen ilaç tedavisine ek olarak diyetisyen tarafından önerilen beslenme tedavisi kan şekerinizi normal değerlerde tutmayı sağlar.
- Eğer kan şekeri olması gereken değerlerde değilse ilerleyici bir hastalığa dönüşebilir



KAN ŞEKERİNİZ YÜKSELDİĞİNDE



DİYABETTEN KORUNMAK İÇİN

Sağlıklı beslenin

Aktif Olun

Kilonuzu Koruyun

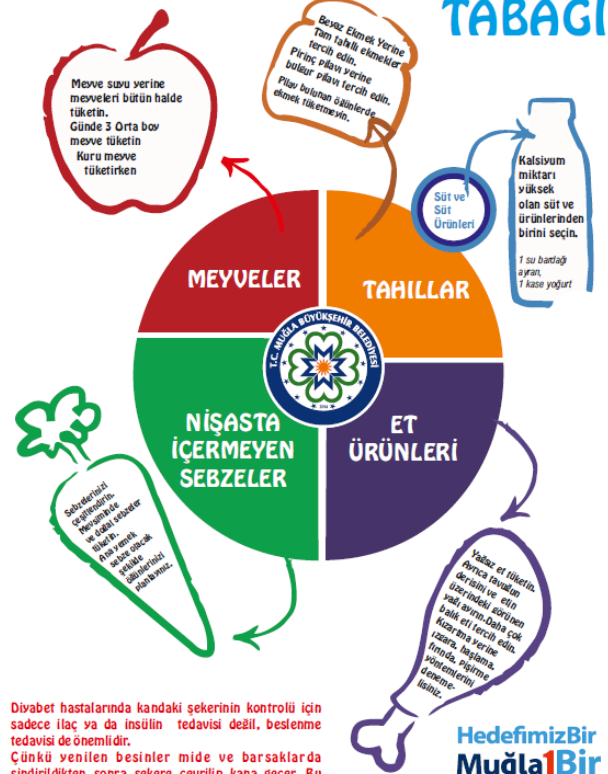


444 48 01 / 7

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01

MUĞLA
BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

**DİYABET İÇİN
BESLENME
TABAĞI**



- Diyabet hastalarında kandaki şekerinin kontrolü için sadece ilaç ya da insülin tedavisi değil, beslenme tedavisi de önemlidir.
- Çünkü yenilen besinler mide ve barsaklarda sindirildikten sonra şekere çevrilip kana geçer. Bu sebeple kan şekerini yavaş yükselten besinler tercih edilmelidir.

**HedefimizBir
Muğla1Bir**

Sevgi, Hoşgörü, Güler yüze Hizmet



Sağlıklı Beslenme Kılavuzu



*Covid - 19'da
Beslenme*



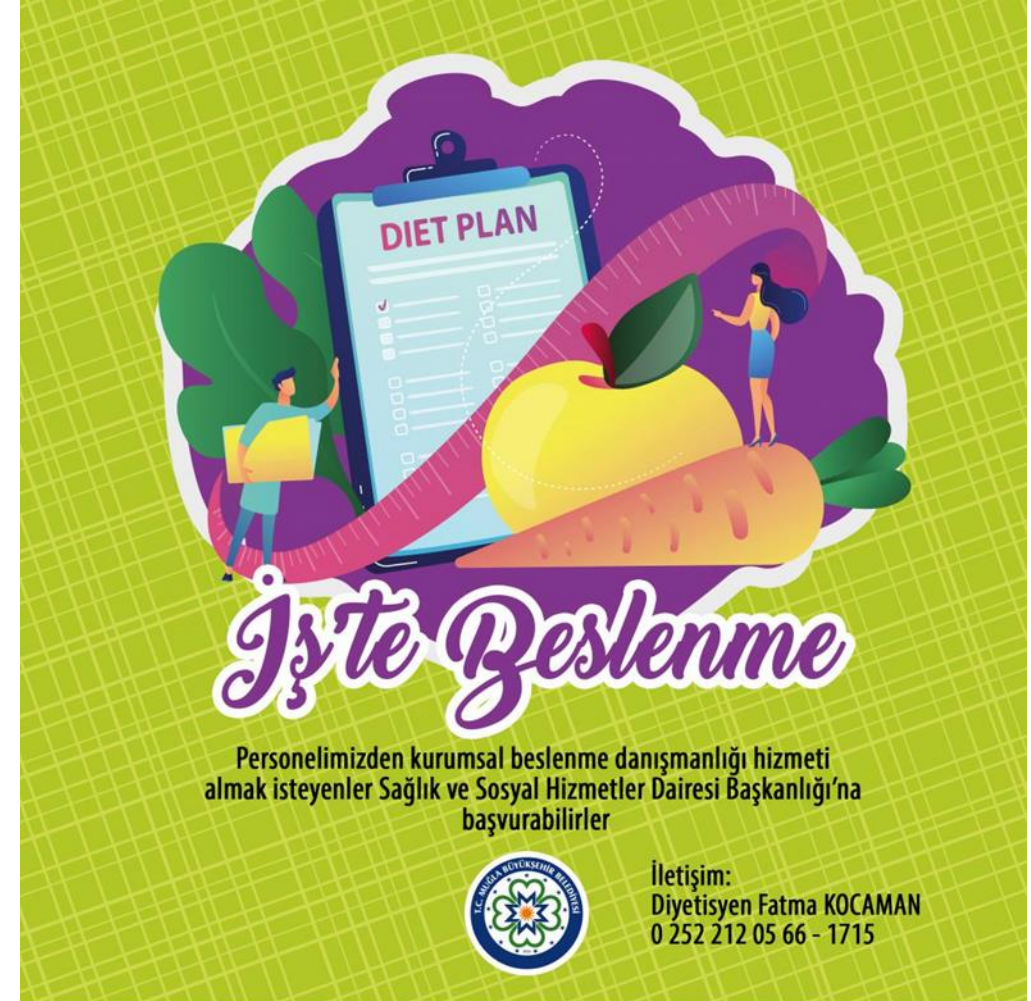
KOLESTEROL

KALP SAĞLIĞI



KURUMSAL BESLENME DANIŞMANLIĞI

- Riskli grupta yer alan kurum çalışanlarımızın belirli bir protokole dayanarak sağlıklı beslenme danışmanlığı yürütülmesi amaçlanmaktadır.
- Amerikan Tıp Birliği Dergisi çalışmasına göre obez bir çalışan bir senede 6 ile 9 gün veya daha fazla sağlık problemleri nedeniyle izin almakta ya da hastaneye başvurmaktadır.
- Yürütülen bir çalışmada etkili bir danışmanlık programı ile kişi başı işe gelinmeyen günlerin %20, verimsizliğin %32 ve senelik ilaç harcamalarının %46 azaldığı tespit edilmiştir.



BESLENME RİSKİ DEĞERLENDİRME FORMU

Tanılanmış obezite (aşırı şişmanlık, BKİ >35 kg/m ²)	7
Gestasyonel diyabet (hamilelik şekeri)	7
Tanılanmış obezite (şişmanlık, BKİ >30 kg/m ²)	5
Tip 1 Diyabet (insülin bağımlı şeker hastalığı)	4
Tip 2 Diyabet (insülin bağımlı olmayan şeker hastalığı, yetişkin)	4
Arterioskleroz (Damar Sertliği)	3
Fazla Kilolu (BKİ 25-29,9 kg/m ²)	3
İnsülin Direnci / Prediyabet	3
Hiperlipidemi (kan yağlarının yüksekliği)	3
Hipertansiyon (yüksek kan basıncı)	2
Hipotiroidi (tiroid bezinin az çalışması)	2
Gut Hast. (Ürik Asit Yüksekliği)	2
Romatoid Artrit. Ankilozan Spondilit (romatizmal hastalıklar)	2
Non-Alkolik Hepatosteatoz (silole bağı olmayan yağlı karaciğer)	2
Besin-ilaç etkileşimleri (statin, warfarin, teofilin, Fe)	2

*Risk skoru 7 veya 7'in üzerinde ise kurum diyetisyeninden randevu talebinde bulunabilirler.

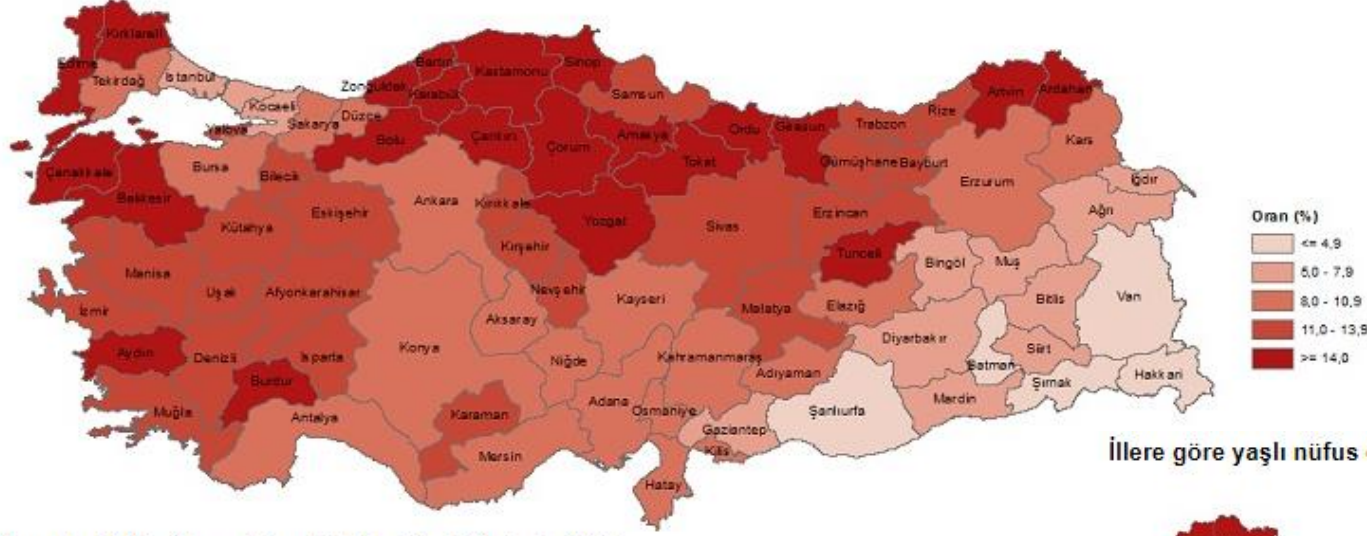
BKİ (beden kütle indeksi): Vücut ağırlığının kg / Boy uzunluğunun m² ne bölümü

Örnek: 70 kg, 160 cm

BKİ: $70 / (1,6^2) = 27,3 \text{ kg/m}^2$

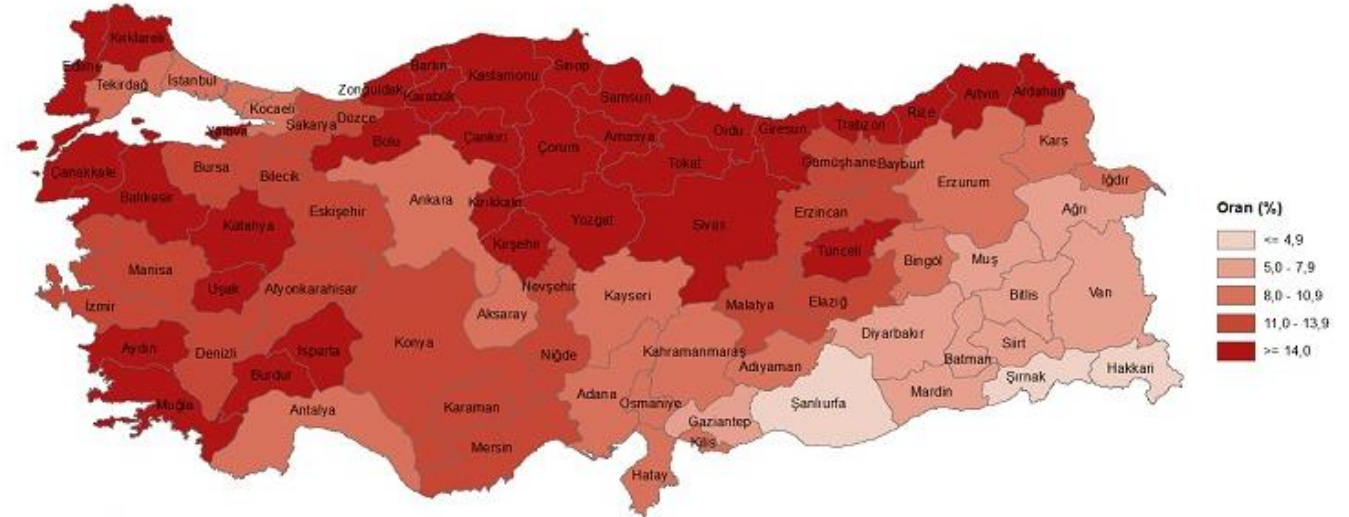
İLERİ YAŞ:

İllere göre yaşlı nüfus oranı, 2021



Kaynak: TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2021

İllere göre yaşlı nüfus oranı, 2025



Kaynak: TÜİK, 2018 Nüfus Projeksiyonları, 2025

100 YAŞ EVLERİ

- 60 yaş ve üzeri vatandaşların sosyal yaşama daha aktif katılmalarını ve üretkenliklerinin devamını sağlamak amacıyla



İLERİ YAŞTA BESLENME

- İleri yaşta,
 - İyi beslenme durumu sağlık ve yaşam kalitesini koruma,
 - Hastalık gelişim riskini azaltma,
 - Fonksiyonel bağımsızlığı koruma
 - Dolayısıyla bağımsız yaşamı sürdürme konusunda önemli etkilere sahiptir.

İLERİ YAŞTA BESLENME

Nilüfer Caner
100 Yaş Evi



**HİPERTANSİYONDA
BESLENME ÖNERİLERİ**

FATMA KOCAMAN
UZMAN DİYETİSYEN

27 Şubat 2020 PERŞEMBE
SAAT:15.30

Adres: Şeyh Mah. Hacımehmişaga Sk. No 7 Mentese

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Sevgi, Hoşgörü, Güler yüze Hizmet...

Nilüfer Caner
100 Yaş Evi

**İLERİ YAŞTA
DİYABET VE BESLENME**



Tarih: 14 Kasım 2019 Perşembe
Saat: 15.00

Adres: Şeyh Mahallesi Hacımehmişaga Sk. No: 7 Mentese

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01

**Alzheimer ve
Koruyucu
Beslenme**

15 Kasım, Pazartesi, Saat:15:00
Menteşe 100 yaş evi

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01

Nilüfer Caner
100 Yaş Evi

**Kış Aylarında
Beslenme
seminer**

FATMA KOCAMAN
UZMAN DİYETİSYEN

23 OCAK 2020 PERŞEMBE
SAAT:15.00

MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01





ENGELLİ BİREYLER

- Engelli bireyler primer hastalıkları dışında hareketsiz yaşam, eşlik eden hastalıklar ve kullanılan ilaçlar nedeniyle obezite, kalpdamar, diyabet, tiroid hastalıkları açısından risk altındadır.
- Obeziteye, genel nüfusa (%17-22) oranla engelli bireylerde daha sık (ortalama %27-62 oranında) karşılaşılmaktadır.

ENGELLİLERDE BESLENME

- Bakım verenler engelli bireylerin yaşamında önemli rol oynamaktadır.
- Bakım verenin rolü, bağımlı bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında, yetersiz ve dengesiz beslenmenin önlenmesinde ve tedavisinde hayati önem taşımaktadır.
- Çünkü yiyecek alışverişinde yardımcı olmaktan beslenme programı planlama ve hazırlamaya kadar önemli bir role sahiptir.

STK İLE YÜRÜTÜLEN ÇALIŞMALAR

- Muğla Büyükşehir Belediyesi, Datça Belediyesi ve Engelim Olmayın Derneği ile ortaklaşa yürütülmüş ve Datça'da gerçekleştirilmiştir.
- 18 ay süresince çoğunluğu otizmli ve down sendromlu, kelebek hastalığı, myastenia gravis hastalığı nedeniyle fonksiyonel bağımlı, tekerlekli sandalyeye bağımlı bireyler ve otizmli ve down sendromlu bireylerin ebeveynlerine beslenme danışmanlığı gerçekleştirilmiştir.
- 18 birey ile toplamda 163 kez bireysel beslenme danışmanlığı gerçekleştirilmiştir.



MUĞLA ENGELSİZ YAŞAM PLATFORMU



- **‘Engelli bireyler ve aileleri için sağlıklı beslenmenin önemi ve dikkat edilmesi gereken noktalar’** konulu sunum gerçekleştirildi.



Avrupa Birliği **sivil düşün**

PANEL VE EĞİTİMLER

- Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi tarafından düzenlenen

‘Engellilerde Dengeli Beslenme ve Sosyal Yaşama Katılım Paneli’ nde

Engelli aileleri ve katılımcılara

‘Engellilerde Dengeli Beslenme ve Önemi’ konulu sunum gerçekleştirilmiştir.



EVDE BAKIM:

- Evde bakım hizmetleri kapsamında il sınırları içerisinde yaşayan yaşlı, yatağa bağımlı, engelli ve bakıma muhtaç vatandaşlara evlerinde tıbbi bakım uygulamaları ve genel bakım uygulamaları sağlamaktır.
- 2017 den bu yana diyetisyen olarak aktif görev almaya başlandı.

- Toplamda il genelinde 703 evde bakım hastasına beslenme danışmanlığı verilmiştir.





DİYABETİN FARKINDA OLUN!



DİYABET'İN FARKINDA OLUN!

- İnsülin hormonu yokluğu, yetersizliği ya da bu hormonun vücut tarafından uygun şekilde kullanılmaması sonucunda oluşan kan şekeri yükseliğine denir.
- Yaşam boyu süren kronik bir hastalıktır.
- Doktor tarafından önerilen ilaç tedavisine ek olarak diyetisyen tarafından önerilen beslenme tedavisi kan şekerinizi normal değerlerde tutmayı sağlar.
- Eğer kan şekeri olması gereken değerlerde değilse ilerleyici bir hastalığa dönüşebilir



KAN ŞEKERİNİZ YÜKSELDİĞİNDE



DİYABETTEN KORUNMAK İÇİN

Sağlıklı beslenin



Aktif Olun



Kilonuzu Koruyun



444 48 01 / 7

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01

MUĞLA
BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

**DİYABET İÇİN
BESLENME
TABAĞI**



- Diyabet hastalarında kandaki şekerinin kontrolü için sadece ilaç ya da insülin tedavisi değil, beslenme tedavisi de önemlidir.
- Çünkü yenilen besinler mide ve barsaklarda sindirildikten sonra şekere çevrilip kana geçer. Bu sebeple kan şekerini yavaş yükselten besinler tercih edilmelidir.

**Hedefimiz Bir
Muğla1Bir**

Sevgi, Hoşgörü, Güler yüze Hizmet



Sağlıklı Beslenme Kılavuzu



*Covid - 19'da
Beslenme*



KOLESTEROL

KALP SAĞLIĞI





YUTMA GÜÇLÜKLERİNDE DİYET UYGULAMALARI



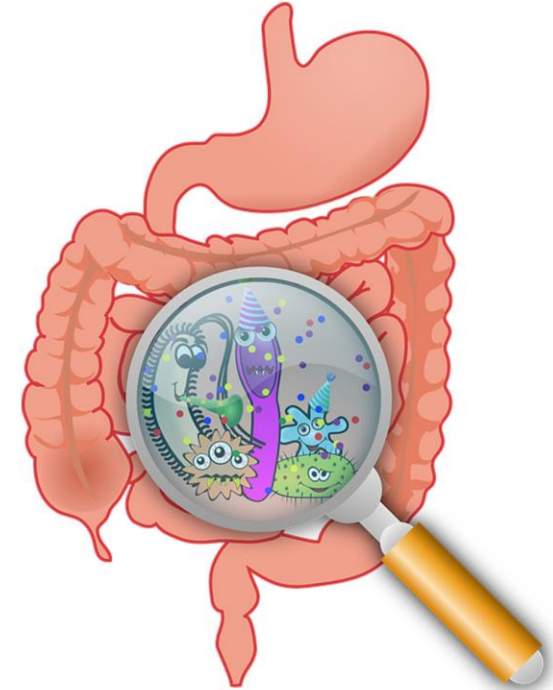
HedefimizBir
Muğla1Bir
Sevgi, Hoşgörü, Güler yüze Hizmet



Kemoterapi Uygulanan Bireyler İçin Besin Güvenliği



İSHAL ve BESLENME ÖNERİLERİ



Anasayfa / FLAŞ HABER / 100 Yaş Evi Üyelerine beslenme önerileri verildi



100 Yaş Evi Üyelerine beslenme önerileri verildi

Yazar: Zeki Özkeskin'in Tüm Yazıları Kategori: FLAŞ HABER, HABERLER, MUĞLA BÖLGESEL HABERLER, YAŞAM-SAĞLIK
Şubat 4, 2020 0 1,215 Görüntülenme



Muğla Büyükşehir Belediyesi Nilüfer Caner 100 Yaş Evi üyelerine, kış aylarında hastalıklara karşı direnci artırmaya yönelik beslenme önerileri üzerine seminer düzenlendi.

Muğla Büyükşehir Belediyesi tarafından 60 yaş üzeri vatandaşların sosyal hayata daha aktif katılımlarını ve



SON HABERLER



Rekabetin Cinsiyeti mi olur?
Nisan 25, 2022



"1 MAYIS'TA ALANLARDAYIZ" DEDİ.
Nisan 25, 2022



BAŞKAN ARAS MAHALLE ZİYARETLERİNE DEVAM EDİYOR
Nisan 25, 2022



BODRUM'U YASA BOĞAN İNTİHAR
Nisan 25, 2022

100 yaş evinde sağlıklı yaş alma eğitimleri başladı Muğla Büyükşehir Belediyesi tarafından Fethiye ilçesinde bulunan 100 yaş evinde 60 yaş ve üzeri vatandaşların sosyal yaşama daha aktif katılmalarını sağlamak amacıyla yaş alma eğitimleri başladı.



İHA

27 Ekim 2021 Çarşamba, 14:27
Güncelleme: 27 Ekim 2021 Çarşamba, 15:00

Muğla Büyükşehir Belediyesi'nin 60 yaş ve üzeri vatandaşların sosyal yaşama daha aktif katılmalarını ve üretkenliklerinin devamını sağlamak amacıyla Fethiye ilçesinde oluşturduğu 100 Yaş Evi sağlıklı bir yaşam için Alzheimer ve koruyucu beslenme konuları üzerine eğitimler düzenleniyor.



MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ AFET KOORDİNASYON MERKEZİ

- **Beslenme Çalışma Grubu'nun** oluşturulması ve afet durumunda beslenme hizmetleri sürecinin planlanması



YÜRÜTÜLEN TÜM ÇALIŞMALAR



AHMET YESEVİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ
YEREL YÖNETİMLER YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

BELEDİYELERDE DİYETİSYENLİK HİZMETLERİNİN
TOPLUMA SAĞLADIĞI FAYDA: AYDIN VE MUĞLA İLİ ÖRNEĞİ
OCAK 2022

HAZIRLAYAN

AYSEN ARICAN ÖZ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Enver AYDOĞAN

‘Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite İle Sağlığı
Geliştirmek,

Sağlıksız Yaşam Tarzlarından Kaynaklanan
Hastalıkları Tedavi Etmekten Daha Ekonomiktir.’

- Toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi ve geliştirilmesi amacıyla toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak üzere bilinçlendirmek ve beslenme eğitimini **sürekli** sağlamak gerekir.
- Bu sürekliliğin devam edebilmesi ve her alana ulaşabilmek için yerel yönetimlerde diyetisyen sayılarının artırılması ve aktif rol alması önem taşımaktadır.



Uzm. Dyt. Fatma ÖZALP