



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesinde en temel esaslardan biri yeterli ve dengeli, diğer bir deyişle optimal beslenmeyi desteklemektir.



YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Küreselleşme ile değişen yaşam koşullarını

sağlıklı hale getirebilmek için:

- Tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin arttırılması,
- Yeterli ve dengeli beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Yeterli ve dengeli beslenme;

- Yaşamın sürdürülmesi,
- Büyüme ve gelişme,
- Üretkenlik,
- Sağlık ve iyi hal için

Anne karnında başlayarak, bebeklik, çocukluk, adolesan ve yetişkinlikten yaşlılığa kadar tüm yaşam boyunca elzemdir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Yeterli ve dengeli beslenmede

Günlük ihtiyaç duyulan **enerji ve besin öğelerinin tümünün,**

çeşitli besinlerle

vücuda alınması gerekmektedir.

BESİN ÖĞELERİ VE METABOLİZMA

Besinlerin bileşimini oluşturan ve insan organizması için gerekli

50'nin üzerinde

Besin ögesi veya besin ögesi gibi işlev gören bileşenler (biyoaktif bileşenler veya fitokimyasallar) bulunmaktadır.

BESİN ÖĞELERİ VE METABOLİZMA

Tükettiğimiz besinlerin sindirimi ile oluşan besin öğeleri ince bağırsaklardan emilerek kan yoluyla **doku ve organlara** taşınır.

Solunum yoluyla alınan oksijen ile **besin öğelerinden enerji** üretilir.

Besin öğeleri, yeni **dokuların yapımını, dokuların onarılmasını, hastalıklara karşı savunma** işlevini sağlar (örneğin kalsiyum-kemik, protein-kas)

Bu olayların tümüne “metabolizma” denir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Günümüzde sıklıkla görülen,

- Beslenme yetersizliği,
- Şişmanlık,
- Şişmanlığa bağlı kronik hastalıklar,
- Vitamin ve mineral yetersizliklerinin önlenmesinde

Yeterli ve dengeli beslenme hem birey hem de toplum için önem taşımaktadır.

ENERJİ DENGESİ

Yeterli ve dengeli beslenme,

- Vücudumuz için gerekli günlük enerji ve elzem besin ögesi gereksinimlerinin karşılanmasıdır.
- Besinlerden aldığımız enerjiyi metabolik ve fizyolojik işlevler için kullanırız.

ENERJİ DENGESİ

Bu işlevler için ihtiyaç duyulan enerji bireylerin;

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Yaşam tarzı ve
- Fiziksel aktivite düzeyine bağlıdır.



ENERJİ DENGESİ

- Eğer enerji dengesi bir süre boyunca pozitif olursa, yani ihtiyaç duyduğumuzdan daha fazla enerji alırsak, fazla enerji yağ dokuda depolanır.
- Uzun süreli negatif enerji dengesi ise (enerji gereksinimini karşılayamayacak kadar düşük enerji alımı) birçok besin öğesinin yetersiz alınmasına neden olur.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

BESLENME ve YAŞAM TARZINA BAĞLI SAĞLIK SORUNLARI

SAĞLIĞI OLUMSUZ ETKİLEYEN YAŞAM TARZI

Yetersiz ve dengesiz beslenme ve hareketsiz yaşamın bir sonucu olarak

- Bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar (şeker, kalp-damar, kanser ve diğer...) tüm dünyada ve tüm yaş gruplarında artış göstermektedir.
- Bu hastalıkların temellerinin çocukluk çağında atılıyor olması, çocukluk çağı obezitesi görülme sıklığının artması çocukluk döneminde hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesinin önemini göstermektedir.

BESLENMEYE BAĞLI SAĞLIK SORUNLARI

Ülkemizde beslenmeye bağlı sağlık sorunları;

- **0-5 yaş grubu çocuklarda;** büyüme ve gelişme geriliği, demir yetersizliği anemisi, iyot yetersizliği, raşitizm
- **Okul çağı çocuk ve gençlerde;** zayıflık ve şişmanlık, demir yetersizliği anemisi, vitamin yetersizlikleri, iyot yetersizliği hastalıkları sık görülmektedir.

BESLENME YETERSİZLİĞİ

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu yaşamın erken dönemlerinde karşılaşılan,

vitamin ve mineral yetersizlikleri

mental veya motor sistemde hasarlara yol açabilir.

BESLENME YETERSİZLİĞİ

Bodurluk (yaşı göre boy):

- Kronik beslenme yetersizliğini tanımlamaktadır.
- Bodur olan çocuklarda yaşı göre vücut ağırlığı ve yaşı göre boy düşük, fakat boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı normal değerlerdedir.

BESLENME YETERSİZLİĞİ

Zayıf (boya göre vücut ağırlığı):

- Akut veya kısa süreli malnutrisyonu tanımlar.
- Zayıf olan çocuklarda yaşa göre vücut ağırlığı ve boya göre vücut ağırlığı düşük fakat yaşa göre boy uzunluğu normal değerlerdedir.

BESLENME YETERSİZLİĞİ

Düşük kilolu (yaşa göre vücut ağırlığı):

- Akut ve kronik veya uzun süreli malnutrisyonu tanımlar.
- Düşük kilolu çocuklarda yaşa göre vücut ağırlığı, yaşa göre boy uzunluğu ve boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı değerlerinin tümü normalden düşük değerlerdedir.

BESLENME YETERSİZLİĞİ

Ülkemizde demir yetersizliği anemisi önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla birlikte;

0- 5 yaş grubu çocukların ortalama %50.0'si,

Okul çağı çocuklarının % 30.0'u, anemiktir .

ŞİŞMANLIK - OBEZİTE

Şişmanlık - obezite;

Vücutta aşırı yağ depolanması ile ortaya çıkan, kronik ve ruhsal sorunlara da neden olabilen enerji metabolizması bozukluğudur.

ŞİŞMANLIK - OBEZİTE

Günümüzde şehirleşme, ekonomik gelişme ve küreselleşmenin yol açtığı yaşam biçiminde ve beslenme şeklindeki değişikliklerin neden olduğu en önemli sorunlardan biri şişmanlıktır.

ŞİŞMANLIK - OBEZİTE

Artan şişmanlık sıklığı, şişmanlığa bağlı kronik hastalıkların daha sık ve daha erken yaşlarda görülmesine yol açabilir ve çocuğun sosyal yaşamını da olumsuz olarak etkileyebilir.

ŞİŞMANLIK - OBEZİTE

- Çocuk ve gençlik döneminde ortaya çıkan şişmanlığın, gelecekte bu bireylerde birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir.
- Çocukluk çağında şişman bireylerin ileride yaklaşık % 30'unun şişman yetişkinler olabileceği belirtilmektedir.

ŞİŞMANLIĞIN SAPTANMASI

Beden kütle indeksine (BKİ) göre değerlendirme

- Boy uzunluğu ve vücut ağırlığına dayalı bir indeks olan beden kütle indeksi (BKİ), toplum düzeyinde şişmanlığı ve şişmanlık riskini tanımlamaktadır.

Vücut ağırlığının (kg cinsinden) boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle hesaplanır.

BEDEN KİTLE İNDEKSİ*

SINIFLANDIRMA	BKİ (kg/m2)
Zayıf	<18.5
Normal	18.5-24.9
Hafif Şişman (Fazla Kilolu)	25.0-29.9
Obez (Şişman)	≥30.00

*Küçük çocuklarda BKİ hesaplaması DSÖ'nün belirlediği özel yöntemlerle yapılmaktadır.

ŞİŞMANLIĞIN SAPTANMASI

Bel Çevresine göre değerlendirme

Bel çevresi değeri abdominal (karın çevresi) yağ dokusunu yansıtır.

BEL ÇEVRESİ NASIL ÖLÇÜLÜR?

Bel çevresi ölçümü yapılacak kişi ayaktaiken sağ en alt kaburga kemiği ile kalça kemiği çıkıntısı arasındaki orta nokta saptanır ve bu noktadan bel çevresi ölçümü yapılır.

8 Yaş Üstü Bireylerde Obezite Riskinin Değerlendirmesinde Bel Çevresi

YAŞ (yıl)	ERKEK (cm)	KADIN (cm)
8	≥ 70.9	≥ 70.4
12	≥ 84.5	≥ 81.9
15	≥ 94.4	≥ 89.8
17	≥ 101	≥ 97
Erişkin	≥ 102	≥ 88

BEL ÇEVRESİNE GÖRE DEĞERLENDİRME

BEL ÇEVRESİ (cm)

VÜCUT AĞIRLIĞI İLE İLİŞKİLİ SAĞLIK RİSKİ

**Erkek: < 94
Kadın: < 80**

Vücut ağırlığı ile ilişkili sağlık riski düşük

**Erkek: >94-102
Kadın: >80-88**

Vücut ağırlığı ile ilişkili sağlık riski yüksek

**Erkek: >102
Kadın: >88**

Vücut ağırlığı ile ilişkili sağlık riski çok yüksek

ŞİŞMANLIĞIN SAPTANMASI

- Çocukluk döneminde **boya göre ağırlığın** değerlendirilmesi daha uygundur.
- Çocuğun boya göre olduğu ağırlık, 90-95. persentilin üzerinde ise şişman olarak tanımlanmaktadır.

OBEZİTENİN GÖRÜLME SIKLIĞI

DSÖ tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın 6 ayrı yöresinde yapılan ve 12 yıl süren MONICA çalışmasında 10 yılda obezite prevalansında %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir.

2008

Obezite : 400 Milyon
Fazla Kilolu : 1,4 milyar



2015

Obezite : 700 Milyon
Fazla Kilolu : 2,3 milyar



OBEZİTENİN TÜRKİYEDE GÖRÜLME SIKLIĞI

Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan

“Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010” ön çalışma raporuna
göre **Türkiye’de obezite sıklığı;**

- Erkeklerde **%20,5**
- Kadınlarda ise **% 41,0**
- Toplum genelinde ise **% 30,3** olarak bulunmuştur.

OBEZİTENİN TÜRKİYEDE GÖRÜLME SIKLIĞI

Çocuk ve adolesanlarda obezite sıklığı;

- **0-5 yaşta obezite sıklığı % 8,5**
(erkek %10,1, kız %6,8)
- **6-18 yaşta obezite sıklığı % 8,2**
(erkek %9,1, kız %7,3)
olarak bulunmuştur.
- **0-5 yaşta fazla kilolu olanlar %17,9,**
Fazla kilolu ve şişman olanlar %26,4
olarak bulunmuştur.
- **6-18 yaşta fazla kilolu olanlar %14,3,**
Fazla kilolu ve şişman olanlar %22,5
olarak bulunmuştur.

KRONİK HASTALIKLAR

Şişmanlık ve obezite;

- Erken ölüm,
- Tip 2 diyabet/ şeker hastalığı
- Kalp ve solunum hastalıkları,
- Hipertansiyon,
- Bazı kanser türleri gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasında temel risk oluşturur.

DIYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

2010 yılında yapılan

**Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar
Prevalans Çalışması-II (TURDEP-II Çalışması)'na**

20 yaş ve üzeri 26.499 kişi katılmıştır.

DIYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

- Türk erişkin toplumunda diyabet sıklığı %13.7'ye ulaşmıştır.
- 1998'de yapılan TURDEP-I'e göre %90 artmıştır.
- Diyabet yaklaşık olarak 5 yaş daha erken başlamaktadır.

DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

- TURDEP-II verilerine göre geçen 12 yıllık süreçte;
- Erişkin nüfusumuzun yaş ortalaması 4 yıl artmıştır.
- Ortalama kadın ve erkek boyu 1'er cm artmış.

Kadınlarda ağırlık 6 kg, bel çevresi 6 cm, kalça çevresi 7 artmıştır.

Erkeklerde ise ağırlık 8 kg, bel çevresi 7 cm, kalça çevresi 2 cm artmıştır.

DİİYABET (ŞEKER HASTALIĞI)

Sonuçlar, ÷lkemizde obezite ve diyabetin en önemli toplum sağlığı sorunlarından biri olduğuna işaret etmektedir.

Gelecek kuşaklarda bu sorunların azaltılabilmesi için obezite ve diyabeti **önlemeye yönelik yaşam tarzını özendirici acil bir eylem** planı oluşturulması ve derhal uygulamaya konulması gerekmektedir.

KALP VE DAMAR HASTALIKLARI

- Koroner kalp hastalığı (kalp krizleri),
- Yüksek kan basıncı (hipertansiyon),
- Periferik arter hastalığı,
- Romatizmal kalp hastalıkları,
- Konjenital kalp hastalıkları,
- Kalp yetmezliği
- Kardiyomiyopatiler

DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE DURUM

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre;

- Kalp ve damar hastalıklarının küresel ölüm nedenleri arasında **birinci sırada (%31)** yer aldığı,
- 2012 yılında 17.5 milyon kişinin bu hastalıklar nedeniyle yaşamını kaybettiği belirtilmektedir.
- Türkiye'de kalp ve damar hastalıkları 2014 yılı ölüm nedenleri arasında %40.4 ile ilk sırada yer almaktadır.

DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE DURUM

Kalp ve damar hastalıkları risk faktörlerini belirlemek amacıyla 1990 yılında başlatılan *Türk Erişkinlerinde Kalp Hastalıkları ve Risk Faktörleri (TEKHARF)* çalışmasının 26 yıllık sonuçlarının ele alındığında; ***Hem erkeklerde hem de kadınlarda ölüm nedeni olarak kalp ve damar hastalıkları ilk sıradadır.***

DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE DURUM

TEKHARF

Türkiye genelinde erişkinlerde kalp hastalığı sıklığı % 6.7 olarak bulunmuştur.

- Çalışmanın 2013 taramasında 45-74 yaş kesiminde genel mortalite bin kişi yılında erkekte 16.8, kadınlarda 9.9 oranındadır.

Deđiřtirilebilir ve Deđiřtirilemez Risk Faktörleri

Düzeltilemeyen risk etmenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik
- Etnik etkenler

Düzeltilabilir risk etmenleri

- Sigara ve diğer tütün ürünleri
- Sağlıksız beslenme alışkanlıkları
- Sedanter yaşam
- Şişmanlık
- Yüksek kan yağları ve şekeri
- Yüksek kan basıncı

KALP DAMAR HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ

DSÖ

Kan basıncı,

Obezite,

Kolesterol

Sigara içiminin kontrolü ile

*kalp ve damar hastalığı görülme sıklığının yarıya indirilebileceğini
bildirmektedir.*

KALP DAMAR HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ

Obezitenin önlenmesi ve kardiyovasküler hastalıklardan korunmanın temel ilkelerinden biri;

Bel çevresi ölçümlerindeki artışları kontrol altına almaktır.

KALP DAMAR HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ

- Aşırı kilo artışını çocukluk ve adölesan döneminden itibaren önleyerek
- Fiziksel aktiviteyi arttırıp ve hareketli yaşam biçimini benimseyerek,
- Beslenme alışkanlıkları açısından kişileri bilinçlendirerek

Kalp hastalıklarına bağlı ölümlerin bir kısmını engellemek mümkün olabilir.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi sağlayan, kalp ve solunum hızını arttıran aktiviteler olarak tanımlanabilir.

FİZİKSEL AKTİVİTE

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketlerini içeren spor dalları,
- Dans,
- Egzersiz,
- Oyun
- ve gün içerisinde yapılan aktivitelerin tümü fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

EGZERSİZ (DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE)

Egzersiz, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir.

3 farklı egzersiz tipi vardır:

- *Aerobik egzersiz*
- *Direnç, kuvvetlendirme ve ağırlık egzersizleri*
- *Denge ve germe egzersizleri*

EGZERSİZ

- **Aerobik egzersiz:**

Bolca oksijen kullanılır ve enerji (kkal) harcanır (yürüyüş, bisiklet, yüzme, tenis).

EGZERSİZ

- **Direnç, kuvvetlendirme ve ağırlık egzersizleri:**

Bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgesindeki geniş kas gruplarını çalıştıran aktivitelerdir (serbest ağırlıklar kullanma, ağırlık aletleri).

Bu tip egzersizler vücudunuzdaki kas oranını artırır.

EGZERSİZ

Denge ve germe egzersizleri:

Daha az enerji harcanır, kas boyunu artırır, uzanma-germe ve eğilmeye yönelik eklemlerin hareketlerini artırır, kas gerginliğini azaltır ve yaralanmaları önler.

ÜLKEMİZDE DURUM

- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre **6-11 yaş** grubu çocuklarımızın **%58.4'ü** düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak fiziksel aktivite yapmamaktadır.
- Yaş grupları detaylı incelendiğinde; **12-14 yaş grubu erkeklerin %41.4'ü,** kızların **%69.8'i** düzenli olarak fiziksel aktivite yapmamaktadır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Düzenli fiziksel aktivite,

- Sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülmesi
- Dayanıklılık, güç ve esnekliğin artması
- Kas iskelet sistemi, kalp-damar ve psikososyal gelişim (depresyon, anksiyete ve özgüven) için faydalıdır
- Kronik hastalıklara yakalanma riskini ise azaltabilmektedir.

İYİ PLANLANMIŞ FİZİKSEL AKTİVİTE

İyi planlanmış aktivite programları dört tip aktiviteyi;

- Dayanıklılık (aerobik)
- Kas kuvvetlendirme ve ağırlık
- Denge
- Esneklik ve germe aktivitelerini içermelidir

FİZİKSEL AKTİVİTE SEÇİMİ

- Çocuk ve gençlerin sağlığının korunması ve yaşam kalitelerinin arttırılması için fiziksel aktivite seçilirken;
 - Yaş
 - Fiziksel çevre
 - Fiziksel uygunluk
 - Vücut ağırlığı
 - İsteklilik, gönüllülük
 - Ulaşılabilirlik
 - Eğlenceli olması

FİZİKSEL AKTİVİTE SEÇİMİ

- Çocuk ve gençlerin gereksinimlerine göre planlanmış olması
- Her ortam ve zamanda kolaylıkla uygulanabilir ve pratik olması
- Devamlılığa uygun olması
- Ekonomik durum gibi etkenler göz önünde bulundurulmalıdır

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖZELLİKLERİ

Fiziksel aktivite;

- Düzenli olmalı,
- Devamlı olmalı ve
- Uygun yoğunluk ve sürede gerçekleşmelidir.

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖZELLİKLERİ

- Fiziksel aktivite alışkanlığı düzenli ve sürekli bir program hâline getirilmelidir.
- Belirli bir süre yapılan fiziksel aktivite ile düzenlenen vücut sistemleri egzersiz bırakıldığında oluşan yararlı etkilerini hızla kaybetmeye başlar.

Fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirmek büyük öneme sahiptir.

FİZİKSEL AKTİVİTE ŞİDDETİ

Düşük şiddetteki aktiviteler;

- nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu
- çok az çaba gerektiren günlük aktivitelerdir

FİZİKSEL AKTİVİTE ŞİDDETİ

Orta şiddetteki aktiviteler;

- nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu
- kasların zorlanmaya başladığı
- orta dereceli çaba gerektiren aktivitelerdir

FİZİKSEL AKTİVİTE ŞİDDETİ

Yüksek şiddetteki aktiviteler;

- nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu
- veya kasların daha fazla zorlandığı
- çok fazla çaba gerektiren aktivitelerdir

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	Bisiklete binme, Tempolu yürüme, Paten kayma	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks

SEDANter YAŞAM (HAREKETSİZLİK)

- Günümüzde hareketsizliğin en yaygın nedeni uzun süre televizyon (ekran) ve bilgisayar kullanımıdır.

ÖNERİ:

Çocuklarda ideal olarak günde bir saat televizyon (ekran) izlenmesi, bu sürenin günde iki saati kesinlikle geçmemesidir

OKUL İÇİN KISA ÖNERİLER

- Çocuk ve gençlerin günlük fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik ederek yeni bir şey denemelerini sağlayabilirsiniz.
- Farkındalık geliştirmek, hedef koyup küçük adımlarla ilerlemek, geri bildirimde bulunmak, ortak plan yapmak ve değişimin önemini hatırlatarak çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite konusunda yeni yaşam tarzı oluşturmalarını destekleyebilirsiniz.

OKUL İÇİN KISA ÖNERİLER

- Çocuk ve gençlerin kişisel fiziksel aktivite öykülerini sınıfa taşımalarını sağlayabilirsiniz.
- Çocuk ve gençlerin, sırada otururken en uygun oturma şeklini bulmaya teşvik edebilirsiniz.
- Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite öncesinde doğru ısınmayı ve aktivite sonunda doğru soğumayı önerebilirsiniz.

OKUL İÇİN KISA ÖNERİLER

- Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite gerektiren proje ödevleri hazırlamalarını teşvik edebilirsiniz.
- Yapılan spor etkinliklerini (fotoğraflar, maçlarda birinci gelenlerin isimleri vb.) sınıf panosunda paylaşarak sağlayabilirsiniz.
- Okullarda uygun olan yerlere fiziksel aktivitenin önemini anlatan broşür ve posterler hazırlayabilirsiniz.

Genel Kaynaklar

- T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, World Health Organization, Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü, 2011
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Ankara 2014.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010, Ankara, 2014.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), Ankara 2016
- World Health Organization. Noncommunicable Diseases Country Profiles. Switzerland: 2014.
- <http://www.who.int/about/mission/en/> (Temmuz, 2017)
- <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18855> (Temmuz, 2017)