

## Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

### 16 Ekim Dünya Gıda Günü Kapsamında “Gıda İsrafına Karşı Farkındalık” Etkinliği

(16 Ekim 2025, Erzurum Teknik Üniversitesi, Yaşam Merkezi Yemekhane Alanı)

Gıda israfı, günümüzde hem çevresel hem de ekonomik ve toplumsal boyutlarıyla önemli bir küresel sorun olarak öne çıkmaktadır. Üretilen gıdanın önemli bir kısmının tüketilmeden atılması; doğal kaynakların gereksiz kullanımına, çevresel kirliliğe ve sürdürülebilirliğin olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda bireylerin gıda israfı konusunda bilinçlendirilmesi ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu kapsamda, Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü bünyesinde faaliyet gösteren **Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Topluluğu** tarafından, 16 Ekim Dünya Gıda Günü dolayısıyla üniversitemiz öğrencileri ve personeline yönelik bir farkındalık standı düzenlenmiştir. Etkinlik, üniversitemiz Yaşam Merkezi yemekhane alanında gerçekleştirilmiştir.

Etkinlik kapsamında katılımcılara **gıda israfının nedenleri ve sonuçları, sürdürülebilir beslenme ilkeleri** ve günlük yaşamda israfın nasıl azaltılabileceğine yönelik bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca sürdürülebilir beslenme konusunu ele alan **bilgilendirici broşürler** dağıtılmış; gıda israfına dikkat çekmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla **fotoğraf çekimi etkinliği** gerçekleştirilmiştir.

Gerçekleştirilen stand etkinliği ile üniversite öğrencileri ve personelinin gıda israfı konusunda bilinçlendirilmesi, sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi ve toplumsal farkındalığın artırılması hedeflenmiştir. Bu faaliyet, üniversitemizin toplumsal katkı misyonu doğrultusunda çevre ve toplum sağlığının korunmasına yönelik önemli bir etkinlik olarak değerlendirilmiştir.



100%

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ VE  
BESLENME ARASINDAKİ BAĞ



İklim değişikliği, besin sistemleri ve besin güvencesi birbiriyle güçlü şekilde bağlantılıdır. Tükettiğimiz besinler ve bu besinlerin üretim yöntemleri, insan ve gezegen sağlığını belirleyen en kritik süreçlerden biridir.



Bir besinin karbon ayak izi, üretim, taşıma, depolama, işleme ve tüketim aşamalarındaki toplam sera gazı emisyonlarını ifade eder.

### KARBON AYAK İZİ

- ✓ 1 kg sığır eti = 99.48 kg CO<sub>2</sub>
- ✓ 1 kg elma = 0.43 kg CO<sub>2</sub>
- ✓ 1 kg patates = 0.46 kg CO<sub>2</sub>

## SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME



-16 EKİM DÜNYA GIDA GÜNÜ-

"KÖTÜ BESLENME SADECE  
SAĞLIĞIMIZI DEĞİL,  
GEZEĞENİMİZİN GELECEĞİNİ DE  
TÜKETİR."

### SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME NEDİR?

Birleşmiş Milletler ve Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sürdürülebilir beslenme; düşük çevresel etkiye sahip, erişilebilir, uygun fiyatlı, güvenli ve kültürel olarak kabul edilebilir diyetlerdir.

## TÜBER 2022 ÖNERİLERİ

- Et tüketimini (özellikle kırmızı ve işlenmiş et) azaltın.
- Sebze ve meyve tüketimini artırın.
- Baklagiller, tam tahıllar ve kuruyemişleri daha çok tüketin.
- İşlenmiş gıdalardan uzak durun.
- Besin israfını azaltın.
- Yerel ve mevsiminde gıdaları tercih edin.



## BİYOÇEŞİTLİLİK VE BESİN GÜVENCESİ

İklim değişikliği, tarımsal ürün çeşitliliğini ve verimliliğini tehdit etmektedir. 6.000 bitki türünden yalnızca 8'i günlük enerji ihtiyacımızın %50'sinden fazlasını karşılamaktadır.



Sürdürülebilir beslenme, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından düşük çevresel etkiye sahip, erişilebilir, uygun fiyatlı, güvenli, adil, kültürel olarak kabul edilebilir ve bireylerin sağlığını ve refahını tüm boyutları ile destekleyen diyetler olarak tanımlanmaktadır. Sürdürülebilir ve sağlıklı diyetler, şimdiki ve gelecek nesillerin en ideal büyüme ve gelişime ulaşabilmesini; bireylerin yaşamlarının tüm evrelerinde ideal fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik haline erişebilmesinin desteklenmesini; yetersiz beslenme, obezite, bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar, besin ögesi yetersizlikleri gibi her türlü kötü beslenme durumunun önlenmesine katkıda bulunmayı ve gezegen sağlığı ve biyoçeşitliliğin korunmasını amaçlamaktadır.



• "Sürdürülebilir beslenme sadece bir diyet değil, insan ve doğa arasındaki dengenin yeniden kurulmasıdır."

