

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı: B.10.0.TSH.0.12.00.10 / 090 – 05 /
Konu: “Türkiye Sağlıklı Beslenme
ve Hareketli Hayat Programı”

.....BELEDİYE BAŞKANLIĞINA

Bilindiği üzere bir ülkenin ekonomik ve sosyal yönden beklenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi, beden ve zihnen sağlıklı, güçlü ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır.

Sağlık, sadece mikrop ve hastalıklardan korunmak değil, bir bütün olarak fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma halidir. **Sağlığın belirleyicileri arasında yer alan yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite büyük önem taşımaktadır.**

Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir. Anne karnında başlayan ve yaşamın sonlandığı ana kadar devam eden vazgeçilmez bir ihtiyaçtır.

Bireylerin doğru beslenme alışkanlığı kazanarak yeterli ve dengeli beslenmesi, büyüme ve gelişimini tamamlamasına, hastalıklardan korunmasına ve kaliteli bir yaşam sürmesine yardımcı olmakta, düzenli yapılan fiziksel aktivite ise ideal vücut ağırlığının devamı, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasındaki rolü yanında kronik hastalıklara yakalanma riskini de azaltmaktadır.

Daha önceleri sağlıklı olmanın bir göstergesi olarak algılanan obezite, günümüzde kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, kanser, solunum yolu bozuklukları ve kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi yaşam boyu süren kronik hastalıklara zemin hazırlayarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemekte, sağlık harcamalarını artırarak ülke ekonomisinde ciddi kayıplara yol açmakta ve mutlaka tedavi edilmesi gereken önlenemez kronik bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Dünyada hızla artan obezite nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü raporlarında konuyla ilgili acil önlem alınması gerektiği belirtilmiş, bu amaçla DSÖ Avrupa Bölgesi ülkelerinin bir araya geldiği geniş katılımlı “**Obezite ile Mücadele Avrupa Bakanlar Konferansı**” 15-17 Kasım 2006 tarihlerinde ülkemizin ev sahipliğinde İstanbul’da yapılmış ve “**Avrupa Obezite ile Mücadele Belgesi**” Sağlık Bakanımız Prof. Dr. Recep AKDAĞ tarafından imzalanmıştır.

Obezitenin oluşumunda birden çok faktörün etkili olması obezite ile mücadelede bireysel çabanın yanı sıra çok sektörlü kurumsal mücadeleyi de zorunlu hale getirmiştir.

Ülkemizde giderek artan obezite görülme sıklığının 2014 yılına kadar %5 azaltılması amacıyla pek çok kurum ve kuruluşun işbirliğiyle hazırlanan “**Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı**” ile ilgili “**Başbakanlık Genelgesi**” 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Söz konusu programa Bakanlığımızın “<http://www.beslenme.saglik.gov.tr>” adresinden ulaşılabilir.

Program, obezite ile mücadelede yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasına yönelik önlemlerin yanı sıra toplumda düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine dair hususları da kapsamaktadır.

Düzenli olarak yapılan bedensel hareketler kemikleri güçlendirir.

.....
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
Sağlık 1 Sok. No:53 Sıhhiye 06434 ANKARA
Telefon: (0312) 430 70 94 / 1392 Faks: (0312) 433 00 87
e-posta: beslenme@saglik.gov.tr Elektronik Ağ: www.saglik.gov.tr

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı: B.10.0.TSH.0.12.00.10 / 090 – 05 /
Konu: “Türkiye Sağlıklı Beslenme
ve Hareketli Hayat Programı”

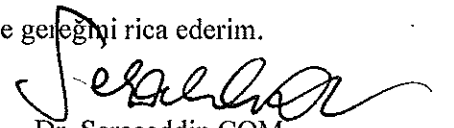
Bakanlığımızca yapılan “Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım” araştırması sonuçlarına göre ülkemizde 30 yaş üstü bireylerde obezite görülme sıklığı, erkeklerde %21.2, kadınlarda ise %41.5 olarak saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, yetişkinlerde görülen obezitenin 1/3’ünün çocuklukta ya da adolesan döneminde başladığı, bu dönemde görülen obezitenin %5’inin hormonal ve genetik faktörlere bağlı olduğu, %95’inin ise aşırı yeme ve teknolojinin getirdiği hareketsiz yaşam nedeniyle besinlerle alınan enerjinin harcanamamasından kaynaklandığı bilinmektedir.

Bireyleri yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite konularında doğru bilgilendirerek doğru alışkanlıklar kazanmalarını ve toplum sağlığının geliştirilmesine katkıda bulunmalarını sağlamak ne kadar büyük önem taşıyorsa, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasında bireyin çabasının yanı sıra spor ve egzersiz yapma imkân ve ortamlarının (spor salonu, yüzme havuzu, yürüyüş-koşu yolu, bisiklet yolu, futbol, basketbol, voleybol sahaları vb.) oluşturulması hususu da o kadar büyük önem taşımaktadır.

2010/22 sayılı Başbakanlık Genelgesiyle talimatlandırılan söz konusu programın ülke genelinde etkin bir şekilde yürütülebilmesi için sorumlu kurum ve kuruluşların üzerlerine düşen görevleri eksiksiz yerine getirmesi ve bu amaçla yapılacak çalışmalara destek vermesi gerekmektedir.

Bu nedenle, belediyelerimizce planlanan bilgi ve beceri kazandırma kurslarında uzman kişilerce konu hakkında bilgi verilmesi, yerleşim yerlerindeki kaldırımların yürüyüşe uygun hale getirilmesi, taşıtların kaldırımlara park etmelerinin önlenmesi, yürüyüş, koşu ve bisiklet yollarının yanı sıra futbol, basketbol ve voleybol sahalarının yapılması, parklara kondüsyon aletlerinin yerleştirilmesi ve bir uzman eşliğinde spor yapılmasının sağlanması veya aletlerin kullanım klavuzlarının uygun bir yere asılması, site tipi yerleşim yerlerinde spor salonu, yüzme havuzu, yürüyüş ve bisiklet yollarının yapılmasının ruhsat aşamasında teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır. Diğer yandan yapılacak tüm düzenlemelerde engelli vatandaşlarımız için öngörülen standartların aranması ve mağduriyetlerine mahal verilmemesi, engelli bireylerin engelleri ile birlikte kaliteli bir hayat sürdürebilmeleri için söz konusu hizmetlere öncelik verilmesi gerekmektedir.

Konuya gerekli hassasiyetin gösterilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



Dr. Seraceddin ÇOM
Bakan a.
Genel Müdür

EKLER:

- 1- Başbakanlık Genelgesi (1 Sayfa)
- 2- Yerel Yönetimler, Tüm Kamu Kurum ve Kuruluşları Aktivite Planları (3 Sayfa)

DAĞITIM:

Belediye Başkanlıklarına

Düzenli olarak yapılan bedensel hareketler kemikleri güçlendirir.

.....
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
Sağlık 1 Sok. No:53 Sıhhiye 06434 ANKARA
Telefon: (0312) 430 70 94 / 1392 Faks: (0312) 433 00 87
e-posta: beslenme@saglik.gov.tr Elektronik Ağ: www.saglik.gov.tr