



Sürdürülebilir Beslenme ve Sağlık Kapsamında Gençlerin Alışkanlık ve Farkındalıklarının Analizi

Dyt. Pınar ŞAHİN

İlknur ÇİFTÇİ

Hamza ÇINAR



2024



İÇİNDEKİLER

Giriş.....	3
Sürdürülebilir Beslenmenin Kapsamı.....	3
· Doğal Kaynakların Korunması.....	4
· İklim Değişikliği ve Karbon Ayak İzi.....	4
· Biyoçeşitlilik ve Ekosistemin Korunması.....	4
· Sağlık ve Refah.....	5
· Sosyal ve Ekonomik Eşitlik.....	5
Araştırma.....	5
Sonuçlar.....	6
Kaynakça.....	15



Giriş

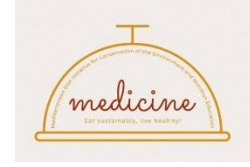
Sürdürülebilir beslenme, günümüzde küresel gıda sistemlerinin önemli bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Sürdürülebilir beslenme, hem bireylerin sağlığını korumayı hem de çevresel sürdürülebilirliği ve ekonomik refahı desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, gıda alımı, üretimi ve tüketiminin çevresel, sosyal ve ekonomik etkilerini dengeli bir şekilde ele almayı amaçlamaktadır.

Sürdürülebilir beslenme, kaynakları verimli bir şekilde kullanarak, biyoçeşitliliği koruyarak ve gıda güvenliğini sağlayarak gıda sistemlerindeki mevcut sorunları ele almayı amaçlamaktadır. Ayrıca sürdürülebilir beslenme stratejileri, gıda üretiminden tüketimine kadar tüm süreç boyunca sosyo-ekonomik etkileri de dikkate alır. Bu bağlamda adil gıda sistemlerinin teşvik edilmesi, gıda güvenliğinin sağlanması ve gelir eşitsizliklerinin azaltılması gibi konular önem kazanmaktadır.

Bu çalışmada sürdürülebilir beslenmenin önemi ve gerekliliği vurgulanacaktır. Ayrıca bu yaklaşımın çeşitli yönleri ve etkileri incelenecek, gençlerin sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalıklarını artırmaya yönelik bir bilinçlendirme programı hakkında bilgi verilecektir. 17-30 yaş arası gençlerin katılımıyla gerçekleştirilen bir anketten ve literatür taramasından elde edilen verilere dayanarak, gençlerin sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi düzeylerini, ilgi alanlarını ve farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla gençlere yönelik özel eğitim ve farkındalık programları tasarlanmıştır. Bu sayede sürdürülebilir beslenmenin sağlık, çevre ve ekonomi üzerindeki olumlu etkileri vurgulanacak ve gençlerin bu alanda liderlik rolleri üstlenmeleri teşvik edilecektir.

Sürdürülebilir Beslenmenin Kapsamı

Sürdürülebilirlik, gelecek nesiller için kaynakların mevcudiyetinden ve kalitesinden ödün vermeden mevcut nesillerin ihtiyaçlarını karşılamayı içerir. Sürdürülebilir bir beslenme sistemi, mevcut ve gelecek nesillerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gıda ve beslenme güvenliğine katkıda bulunan, çevresel etkileri düşük bir beslenme biçimini gerektirir. Artan küresel nüfus, ilerleyen teknoloji, kentleşme ve sanayileşme gibi faktörler nedeniyle beslenme sistemlerinde değişiklikler meydana gelmiştir. Bu durum, kronik hastalıklarda artış da dahil olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarının yanı sıra sera gazı emisyonlarının artması, su kaynaklarının tükenmesi ve arazi bozulması gibi çevresel sorunlara da yol açmıştır. Beslenme sistemleri çevresel değişikliklerle bağlantılıdır. Yeterli miktarda hayvansal kaynaklı gıda içeren ancak ağırlıklı olarak bitki temelli bir beslenme düzeni, hem sağlığın hem de çevrenin sürdürülebilirliğini destekleyebilir. (Akay, 2020)



1. Doğal Kaynakların Korunması

Tarımsal ürünlerin üretimi için toprak, su, enerji ve diğer kaynaklar gereklidir. Ancak bu kaynaklar gezegenimizde sınırlıdır. Sürdürülebilir beslenme, bu kaynakları daha verimli kullanarak gelecek nesiller için korumayı amaçlamaktadır. (Gönen, 2023)

2. İklim Değişikliği ve Karbon Ayak İzi

Tarım ve gıda sektörü iklim değişikliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Tarımsal faaliyetler sera gazı emisyonlarına katkıda bulunmaktadır. Özellikle hayvancılık, sera gazlarından biri olan metan emisyonlarının önemli bir kaynağıdır. Bu nedenle, çevre üzerindeki olumsuz etkileri azaltmak için bitki bazlı gıdaların tüketimi teşvik edilmektedir. Böylece sürdürülebilir beslenme, sera gazı emisyonlarının azaltılmasına ve dolayısıyla karbon ayak izinin düşürülmesine yardımcı olmaktadır. (Gönen, 2023)

3. Biyoçeşitlilik ve Ekosistemin Korunması

İklim değişikliğinin bir sonucu olan küresel ısınmanın insan sağlığı üzerinde önemli etkileri olabileceği öngörülmektedir. Küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık %30'unun tarım ve ilgili arazi kullanım değişikliklerinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Mevcut tarımsal uygulamalar doğal ekosistemleri olumsuz etkileyebilmekte ve biyoçeşitliliği azaltabilmektedir. Sürdürülebilir beslenmede yerel ve organik ürünlerin tercih edilmesi biyoçeşitliliğin korunmasını desteklemektedir. Bazı ülkeler sera gazı emisyonlarını azaltmak ve çevresel etkileri sınırlandırmak için sürdürülebilirliği teşvik eden beslenme kılavuzları geliştirmiştir. Katar, Brezilya, İsveç ve Hollanda gibi birçok ülke ulusal beslenme kılavuzlarında sürdürülebilirliği desteklemektedir. Bu ülkelerin beslenme kılavuzları et tüketiminin sınırlandırılmasını ve sürdürülebilir kaynaklı balık tüketiminin artırılmasını savunmaktadır. Ayrıca, gıda üretimi, nakliyesi, hazırlanması, paketlenmesi ve diğer aşamaları çevreye önemli ölçüde zarar verebilir. Sürdürülebilir beslenme, bu zararları en aza indirmek için yerel kaynakların desteklenmesini teşvik eder. (Semiha KADIOĞLU, 2022)

Bir mal veya hizmet üretmek için tüm tedarik zinciri boyunca toplam su tüketimini ölçen su ayak izi, hammadde işlemeden doğrudan operasyonlara ve tüketici ürünü kullanımına kadar olan süreçleri kapsar. Dolayısıyla su ayak izi kavramı, üretim sürecindeki hem doğrudan hem de dolaylı su kullanımını hesaba katmaktadır. Herhangi bir hayvansal bazlı ürünün su ayak izi, eşdeğer bitkisel bazlı ürünlerden daha büyüktür. Sürdürülebilir beslenme, su ayak izini en aza indirerek çevrenin korunmasına önemli ölçüde katkıda bulunur. (Francesca Harris, 2020)



4.Sağlık ve Refah

Çeşitli besin gruplarını içeren dengeli bir diyet sağlığını korumaya yardımcı olur. Sağlıklı beslenme aynı zamanda obezite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve diğer kronik hastalık risklerini de azaltır. Bu nedenle sürdürülebilir beslenme, bireylerin ve toplumun sağlığını ve refahını destekler. Hem yetersiz beslenmenin hem de aşırı gıda tüketiminin önüne geçerek gıda güvenliğini sağlamak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için dünya genelinde sürdürülebilir beslenme tercih edilmelidir. (C. Agostoni, 2021)

5.Sosyal ve Ekonomik Eşitlik

Sürdürülebilir beslenme kapsamında yerel ürünlerin tercih edilmesi ve yerel pazarlardan alışveriş yapılması yerel ekonomiyi güçlendirmektedir. Ayrıca gıda kaynaklarının adil dağılımı, gıda güvenliğinin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır. (Gönen, 2023)

Araştırma

Bu çalışma, gençlerin sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarına ilişkin bir ön araştırma niteliğindedir. Bu bağlamda, 27 Ocak 2024 ile 3 Şubat 2024 tarihleri arasında 102 katılımcıya sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ile ilgili günlük alışkanlıklarını ve bilgilerini ölçmeyi amaçlayan bir anket uygulanmıştır. Toplam 15 sorudan oluşan ankette katılımcıların demografik bilgilerinin yanı sıra beslenme alışkanlıkları, sürdürülebilir beslenme ve sağlık konusundaki bilgileri ve bu alandaki projelere ilişkin bilgiler sorgulanmıştır. Anket sonuçlarından elde edilen veriler aşağıdaki gibidir:

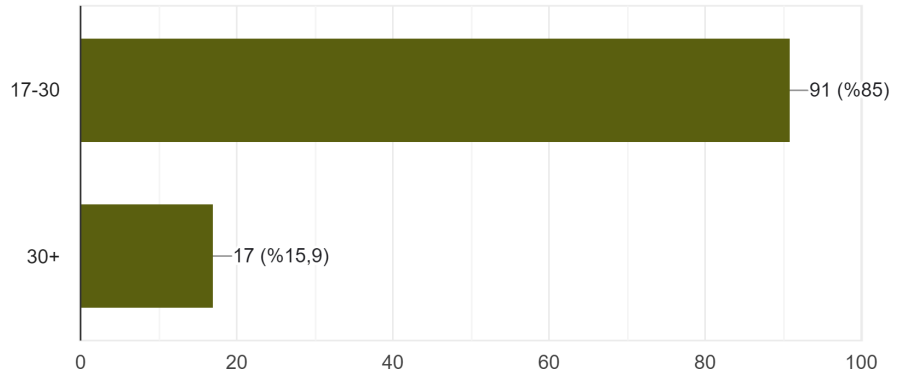
Sayısal derecelendirme ölçeği/Likert ölçeği, anketlerde yaygın olarak kullanılan bir ölçeklendirme yöntemidir. Katılımcıların görüşlerini, duygularını veya deneyimlerini birden beşe kadar değişen sayılar kullanarak ifade etmelerine olanak tanır. Örneğin, "1" genellikle "kesinlikle katılmıyorum" veya "çok zayıf" gibi olumsuz bir görüşü temsil ederken, "5" "kesinlikle katılıyorum" veya "mükemmel" gibi olumlu bir görüşü temsil eder. Aradaki sayılar, bu iki uç nokta arasında değişen derecelerdeki görüşleri belirtmek için kullanılır. Katılımcılar kendi görüşlerini en iyi yansıtan sayıyı seçerek görüşlerini etkili bir şekilde ifade edebilmektedir.



Sonuçlar

Yaşınız

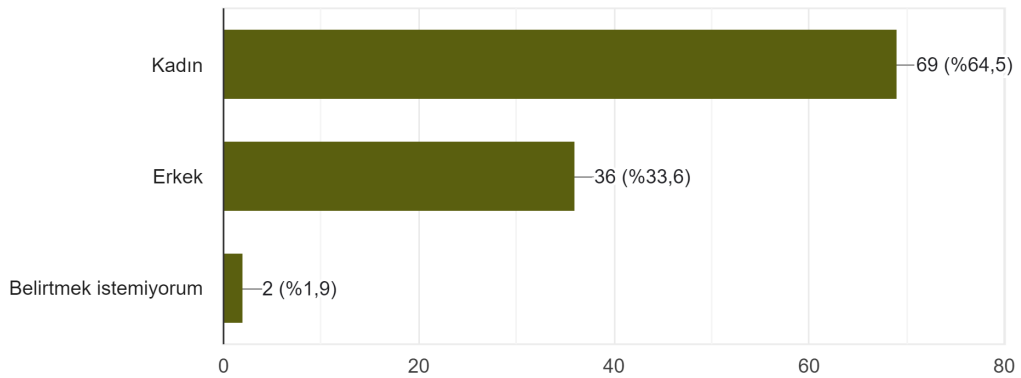
107 yanıt



Anket sonuçları, %85'i 13-30 yaş aralığında olmak üzere, hedef kitlenin genç bireyler olduğunu açıkça göstermektedir. Bu veri, gençlerin ihtiyaçlarının önceliklendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu bilgiler ışığında, proje, ürün veya hizmetlerin gençlerin ihtiyaç ve tercihlerini karşılamaya daha fazla odaklanması gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Cinsiyet

107 yanıt

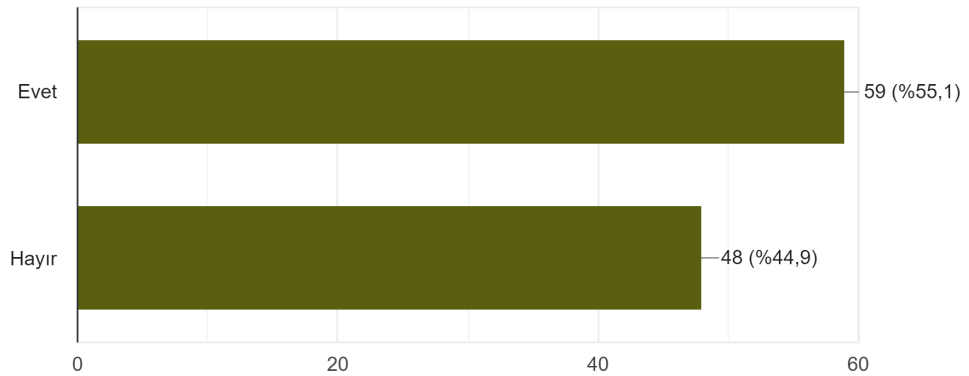




Anket katılımcılarının cinsiyet dağılımına bakıldığında, kadınların oranının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu gözlem, sürdürülebilir beslenme ve çevre konularının kadınlar arasında daha fazla ilgi çektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, önemli oranda erkek katılımcı da bulunmaktadır. Cinsiyetini belirtmek istemeyen katılımcıların sayısının oldukça düşük olması, anketin farklı bir cinsiyet dağılımını yansıttığına işaret etmektedir.

Hergün mutlaka bir kere de olsa paketli ürün tüketiyorum (bisküvi, çikolata, noodle gibi her türlü paket ürün)

107 yanıt



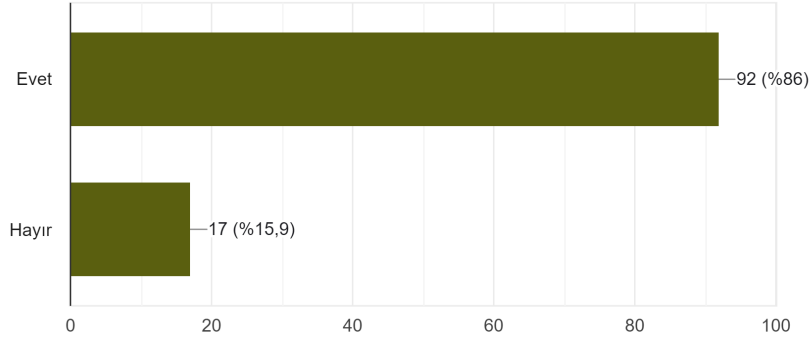
Bu araştırmaya dayanarak genç bireylerin %55'inin günde en az bir kez ambalajlı gıda tükettiğini söyleyebiliriz. Bu sonucu sürdürülebilir beslenme açısından değerlendirmek önemlidir. Paketli gıdalar genellikle yüksek düzeyde işleme, katkı maddeleri ve sağlıksız yağlar, tuzlar ve şekerler içerir. Bu tür gıdaların düzenli olarak tüketilmesi sağlıksız beslenme alışkanlıklarına işaret edebilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Sürdürülebilir bir beslenme modeli tipik olarak taze, doğal ve işlenmemiş gıdalara dayanır. Bu tür gıdalar daha yüksek besin değerlerine sahiptir, daha az katkı maddesi içerir ve genellikle sağlıklı bir yaşam tarzını destekler.

Bu nedenle, gençlerin %55'inin her gün paketli gıdalar tüketmesi sürdürülebilir beslenme açısından endişe verici olabilir. Eğitim ve farkındalık yaratma çabaları gençlerin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, daha sağlıklı alternatiflerin erişilebilirliğinin artırılması da önemlidir. Bu tür çabalar genel toplum sağlığını ve sürdürülebilirliği geliştirebilir.



Okul, dersane, iş yeri gibi yerler besin seçimimi etkiliyor

107 yanıt



Genç bireylerin %86'sının okul veya dersane gibi yerlerin gıda tercihlerini etkilediğini belirtmesi, çevresel faktörlerin gençlerin beslenme tercihleri üzerindeki güçlü etkisini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, başta eğitim kurumları olmak üzere gençlerin günlük yaşamlarının büyük bir bölümünün hem sağlıklı hem de sağlıksız gıda tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

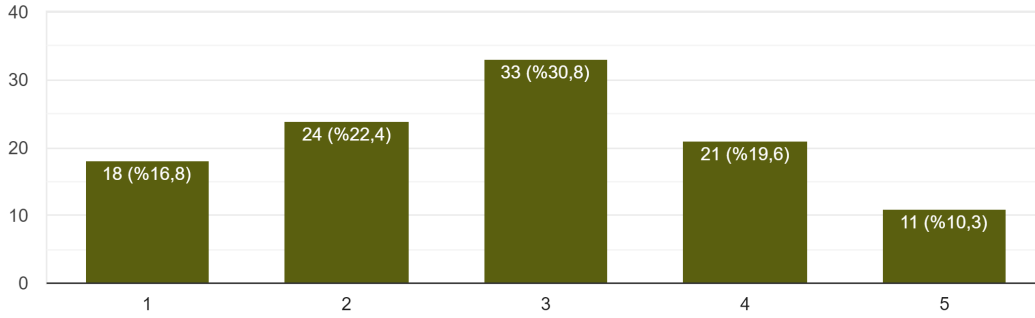
Okullar ve dersaneler genellikle gençlerin önemli miktarda zaman geçirdiği yerlerdir ve bu ortamlarda sunulan gıdaların çeşitliliği, erişilebilirliği ve reklamları gençlerin beslenme tercihlerini doğrudan etkileyebilir. Örneğin, fast-food zincirlerinin okul kampüslerine veya dersane çevresine yakınlığı, gençlerin fast-food ürünlerini tercih etmesine yol açabilir.

Bu bulgular, gençler arasında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için eğitim kurumlarında ve iş yerlerinde sağlıklı gıda seçeneklerinin teşvik edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, gençlerin beslenme bilinci ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda eğitilmesi de önemlidir. Beslenme bilincinin ve sağlıklı alışkanlıkların erken yaşlarda aşılması, gençlerin daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine ve zaman içinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabilir.



Sürdürülebilir beslenme hakkında bilgi sahibiyim

107 yanıt



Bu ankette verilen yanıtlar, katılımcıların sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi düzeylerini yansıtmaktadır.

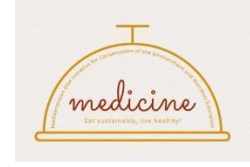
1 olarak yanıt veren %15,7 (Çok Düşük Bilgi Düzeyi): Bu grup, sürdürülebilir beslenme hakkında çok az bilgisi olan veya hiç bilgisi olmayan bireyleri temsil ediyor olabilir. Bu bireylerin sürdürülebilir beslenmeye ilişkin farkındalık düzeyleri düşük olabilir ve bu konuda eğitim veya bilgiye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

2 olarak yanıt veren %21,6 (Düşük Bilgi Düzeyi): Bu grup, sürdürülebilir beslenme konusunda sınırlı bilgiye sahip bireyleri temsil ediyor olabilir. Belki konu hakkında genel bir fikirleri vardır ancak detaylı bilgiye sahip olmayabilirler.

3 olarak yanıt veren %31,4 (Orta Bilgi Düzeyi): Bu grup, sürdürülebilir beslenme hakkında orta düzeyde bilgi sahibi olan bireyleri temsil ediyor olabilir. Bu bireyler muhtemelen sürdürülebilir beslenme hakkında genel bir anlayışa sahiptir ve belirli kavramlar hakkında bilgili olabilirler.

4 olarak yanıt veren %20,6 (Yüksek Bilgi Düzeyi): Bu grup, sürdürülebilir beslenme konusunda yüksek bilgi düzeyine sahip bireyleri temsil ediyor olabilir. Bu bireyler sürdürülebilir beslenme ile ilgili karmaşık konular hakkında bilgi sahibi olabilir ve hatta bu alanda deneyim sahibi olabilirler.

5 olarak yanıt veren %10,8 (Çok Yüksek Bilgi Düzeyi): Bu grup, sürdürülebilir beslenme konusunda çok yüksek bilgi düzeyine sahip bireyleri temsil ediyor olabilir. Bu bireyler muhtemelen bu alanda uzman olabilir veya bu alanla profesyonel bir bağlantıları olabilir.

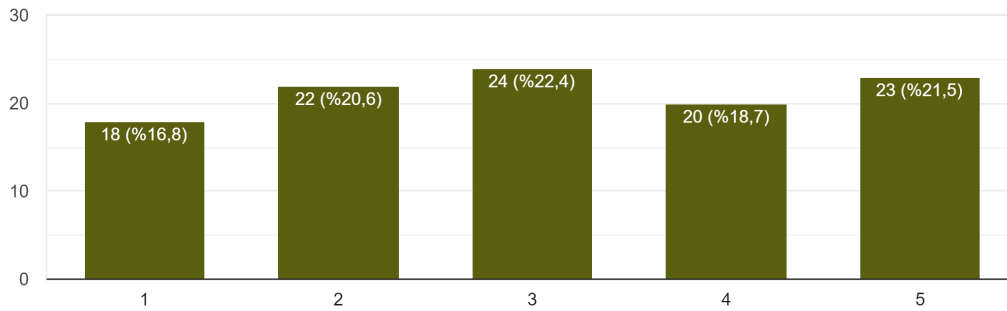


Anket sonuçlarına göre, sürdürülebilir beslenme konusunda genel olarak düşük düzeyde bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Özellikle de sadece %10,8'inin bu alanda yüksek düzeyde bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Bu durum, toplum genelinde sürdürülebilir beslenme konusunda genel bir farkındalık eksikliğine işaret etmektedir.

Gençlerin sürdürülebilir bir geleceğin şekillendirilmesinde önemli bir rol oynayacağı düşünüldüğünde, sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgilerinin artırılması kritik önem taşımaktadır. Bunun için gençlerin sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalıklarını artıracak çeşitli önlemler alınması, konuyla ilgili eğitim verilmesi ve bilinçli tüketim alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olunması gerekebilir.

Gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakabilmek için gençlerin sürdürülebilir beslenme konusunda bilinçli ve sorumlu tüketiciler haline gelmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, toplumda sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalık ve bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması elzemdir.

Sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantıyı biliyorum
107 yanıt



Anket sonuçlarına dayanarak sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantıyı aşağıdaki gibi değerlendirebiliriz:

1.%16.7 Hiçbir Şey Bilmiyor: Bu grup, sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantı hakkında hiçbir bilgisi olmayan bireyleri temsil etmektedir. Bu konudaki farkındalık düzeyleri çok düşüktür ve muhtemelen bu konuda hiçbir bilgi veya deneyime sahip değillerdir.



2.%18.6 Çok Az Bilgiye Sahip: Bu grup, sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantı hakkında çok az bilgisi olan bireyleri temsil etmektedir. Temel bir fikre sahip olabilirler ancak detaylı bir anlayışa veya bilgiye sahip değildirler.

3.%23.5 Ortalama Bilgiye Sahip: Bu grup, sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantı hakkında ortalama bilgiye sahip bireyleri temsil eder. Genel bir anlayışa ve belirli kavramlar hakkında biraz bilgiye sahip olabilirler.

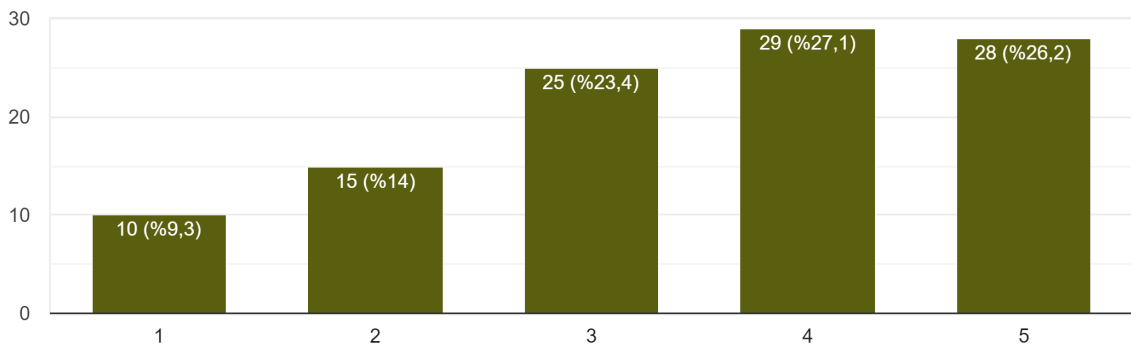
4.%18.6 Ortalamanın Üstünde Bilgi Düzeyi: Bu grup, sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantı hakkında ortalamanın üzerinde bilgi sahibi olan bireyleri temsil etmektedir. Konu hakkında daha derinlemesine araştırma yapmış veya bu alanda deneyim sahibi olabilirler.

5.%22,5 Her Şeyi Bilir: Bu grup, sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantı hakkında çok yüksek düzeyde bilgi sahibi olan bireyleri temsil eder. Bu kişiler bu alanda uzman olabilir veya profesyonel bağlantılara sahip olabilir.

Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki bağlantıya ilişkin genel bilgi düzeyi ortalama olsa da, farkındalık yaratma ve bilgi düzeyini artırma çabalarına ihtiyaç vardır. Özellikle daha az bilgi sahibi olanların eğitilmesi ve bilinçlendirilmesi önemlidir çünkü sürdürülebilir beslenme ve ekonomi arasındaki ilişkinin anlaşılması daha sürdürülebilir bir gelecek için hayati önem taşımaktadır.

Sürdürülebilir beslenmenin insan sağlığına etkisini biliyorum

107 yanıt





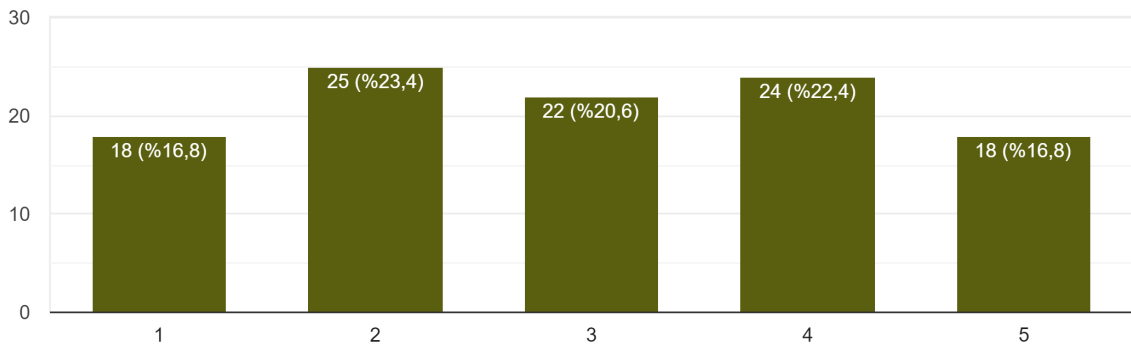
Anket sonuçlarından çıkarılan sonuçlar oldukça önemli ve dikkate değerdir. Katılımcıların sürdürülebilir beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkisi hakkında daha yüksek düzeyde bilgi sahibi olması, sürdürülebilir beslenmenin sağlık boyutunun toplumda daha fazla kabul gördüğünü göstermektedir.

Bu durum, insanların sürdürülebilir beslenmenin sağlık için faydalı olduğuna dair olumlu bir algıya sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, önceki anket sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, sürdürülebilir beslenme hakkındaki genel bilgi düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir; bu da bu konuda eğitilmesi gereken genç bir nüfusun varlığına işaret etmektedir. Bu çelişkili durum, sürdürülebilir beslenmenin sağlık boyutunun önemini vurgularken, bu konudaki genel farkındalığın ve bilginin artırılması ihtiyacının da altını çizmektedir. Sürdürülebilir beslenmenin sağlığa faydalarının vurgulanması, toplumda daha fazla benimsenmesinin ve uygulanmasının yanı sıra genç popülasyonun desteği ile toplumun daha geniş kesimleri arasında farkındalığı da artırabilir.

Bu bağlamda, eğitim kampanyaları, bilgilendirici etkinlikler ve sağlık boyutunu vurgulayan iletişim stratejileri gibi çeşitli yöntemler kullanılabilir. Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenmenin sağlığa faydaları konusunda toplumda daha yaygın bir farkındalık yaratılabilir ve bu yaklaşımın benimsenmesi teşvik edilebilir.

Sürdürülebilir beslenme ve gıda güvenliğinin bağlantısını biliyorum

107 yanıt





Anket sonuçlarına göre, gençlerin sürdürülebilir beslenme ve gıda güvenliği arasındaki bağlantı hakkında genel bir anlayışa sahip oldukları, ancak bu konuda ayrıntılı bilgiye sahip olmadıkları görülmektedir.

Gıda güvenliği, sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesi için temel bir gerekliliktir ve detayların anlaşılması çok önemlidir. Gıda üretimi, işlenmesi, depolanması ve tüketimi süreçleri boyunca insan sağlığına yönelik risklerin en aza indirilmesini içerir. Bu nedenle, bireylerin gıda güvenliğinin farkında olması ve bu konuda doğru bilgiye sahip olması çok önemlidir.

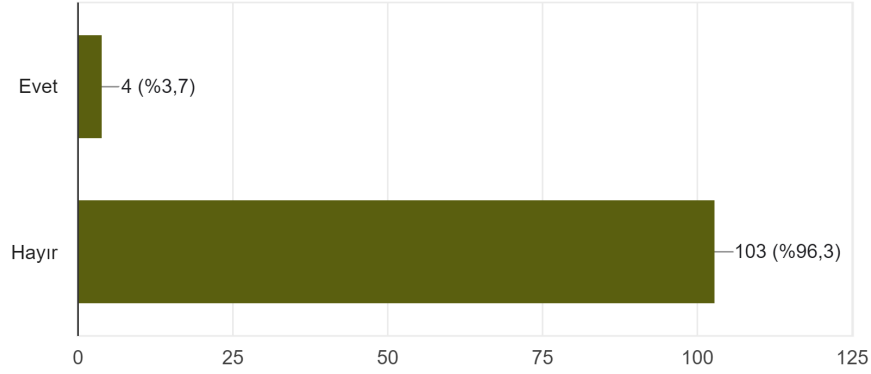
Gençlerin bilinçlendirilmesi, güvenli ve sağlıklı gıda seçimleri yapmalarına ve güvenli gıda üretimi ve tüketimi konusunda toplumun daha bilinçli üyeleri olmalarına yardımcı olabilir. Bu amaca ulaşmak için, gençlerin gıda güvenliği konusundaki farkındalıklarını artırmaya yönelik eğitim programları, bilgilendirme kampanyaları ve interaktif etkinlikler düzenlenebilir.

Ayrıca, sürdürülebilir beslenme ve gıda güvenliği arasındaki bağlantının vurgulanması, gençlerin bu konuların sadece kendi sağlıkları için değil, aynı zamanda gelecek nesillerin ve gezegenin sağlığı için de önemini anlamalarına yardımcı olabilir. Bu şekilde gençler daha bilinçli tüketiciler ve toplum üyeleri haline gelebilir, gıda güvenliği ve sürdürülebilir beslenme uygulamalarının yaygın olarak benimsenmesine katkıda bulunabilir ve böylece toplumdaki genel sağlık ve refahı artırabilir.



Sizce sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ile ilgili, gençleri bilgilendirmeye yönelik yeteri kadar proje yapılıyor mu?

107 yanıt



Anket sonuçlarına göre, özellikle gençlere yönelik sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi ele alan yeterli sayıda proje bulunmadığı belirtilmektedir. Bu bulgular oldukça dikkat çekicidir ve sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme konusunda gençlere yönelik daha fazla destek ve eğitim ihtiyacının altını çizmektedir.

Gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeleri ve sürdürülebilir beslenme ilkelerini benimsemeleri hem kendi sağlıkları hem de gezegenin geleceği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, gençlere yönelik sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeye odaklanan daha fazla proje, program ve faaliyete ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu projeler, gençlerin beslenme konusundaki farkındalıklarını artırmak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek ve sürdürülebilir beslenme ilkelerini öğretmek için çeşitli şekillerde tasarlanabilir. Beslenme eğitimi atölyeleri düzenlemek, sağlıklı yemek tarifleri paylaşmak ve kamuoyunu bilinçlendirme kampanyaları yürütmek gibi yöntemler, gençleri bu konularda daha bilinçli olmaya ve daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemeye teşvik edebilir.

Bu sonuçlar, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alanlarında gençlere daha fazla destek sağlanmasının ve bu yönde adımlar atılmasının önemini altını çizmektedir. Gelecekte daha sağlıklı ve bilinçli bir toplum inşa etmek için gençleri daha kapsamlı bir şekilde eğitmek ve desteklemek elzemdir.



KAYNAKÇA

Akay, G. (2020). Sustainability in Public Nutrition and Environment. *Selçuk Medical Journal*.

C. Agostoni, S. B. (2021). Sustainable and personalized nutrition: From earth health to public health. *European Journal of Internal Medicine*, 12-16.

Francesca Harris, C. M. (2020). The Water Footprint of Diets: A Global Systematic Review and Meta-analysis. *Advances in Nutrition*, 375-386.

Gönen, F. (2023, July 26). Tübitak. Bilim Genç:

<https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/surdurulebilir-beslenme-nedir-neden-onemlidir>

Semiha KADIOĞLU, P. S. (2022). Environmental and Healthy Nutrition: Sustainable. *Journal of Samsun Health Sciences*.