

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE ÇEVRE DOSTU DİYETLER

05.05.2025-07.05.2025

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ ÖZGE ESGİN

ETKİNLİK PROGRAMI

SAAT/GÜN	1. GÜN	SAAT/GÜN	2. GÜN	SAAT/GÜN	3. GÜN
09:00 – 09:30	DERS ADI: Açılış ve Tanışma	09:00 – 09:30	DERS ADI: Günün Açılışı	09:00 – 09:30	DERS ADI: Günün Açılışı
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Özge Esgin		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Özge Esgin		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Özge Esgin
	DERS KONUSU: Tanışma		DERS KONUSU: Günün açılış konuşması		DERS KONUSU: Günün açılış konuşması
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: Kurs içeriği ve oturumlar hakkında bilgilendirme		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: Oturumlar hakkında bilgilendirme		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: Oturumlar hakkında bilgilendirme
09:30 – 10:15 Ders Saati: 1	DERS ADI: Sürdürülebilir Beslenme Nedir?	09:30 – 10:15 Ders Saati: 1	DERS ADI: Çevre Dostu Beslenme ve Bireysel Sağlık	09:30 – 10:15 Ders Saati: 1	DERS ADI: Besin Seçimlerinde Ekolojik Ayak İzi
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Prof. Dr. Ayşe Özfer Özçelik		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Doç. Dr. Nazlı Nur Aslan Çin		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Çağlar Akçalı
	DERS KONUSU: Sürdürülebilir beslenmenin tanımı ve önemi		DERS KONUSU: Çevre dostu beslenmenin bireysel sağlığa etkileri		DERS KONUSU: Besin seçimlerinin çevresel etkileri
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: -Sürdürülebilir beslenme nedir? -Sürdürülebilir beslenmenin FAO (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü) ve diğer uluslararası kuruluşlar tarafından yapılan tanımları -Sürdürülebilir beslenmenin, geleneksel beslenme modellerinden farkları -Sürdürülebilir beslenmenin temel bileşenleri		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: - Çevre dostu beslenmenin tanımı -Sürdürülebilir gıda sistemlerine dayalı beslenme: Yenilenebilir kaynaklar ve düşük çevresel etkiler -Bireysel sağlık üzerindeki etkiler -Bitkisel beslenmenin kalp sağlığı, sindirim sistemi ve bağışıklık üzerindeki etkileri -Çevre dostu beslenme ile vücut ağırlığı kontrolü ve metabolizma -Kimyasal katkı maddelerinin ve işlenmiş gıdaların sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması -Çevre Dostu Beslenmenin Psikolojik ve Fizyolojik Faydaları		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: - Ekolojik ayak izi nedir? -Ekolojik ayak izinin hesaplanması ve ölçülmesi -Gıda üretiminin ekolojik ayak izine katkısı -Tarımsal üretim süreçlerinin çevreye olan etkileri: Su tüketimi, toprak erozyonu, kimyasal kullanımı -Gıda üretiminde sera gazı emisyonları ve karbon ayak izi -Et ve süt ürünlerinin ekolojik ayak izi: Hayvancılık ve metan gazı -Tarımsal atıklar ve gıda israfının çevresel etkileri -Besin seçimlerinin kişisel ekolojik ayak izini nasıl azaltabileceği -Çevre dostu alışkanlıklar geliştirme: gıda atıkları, plastik ambalaj kullanımı, gıda israfı
10:30 – 12:30 Ders Saati: 1	DERS ADI: Çevre Dostu Diyetlerin Temel İlkeleri	10:30 – 12:30 Ders Saati: 1	DERS ADI: Çevre Dostu Diyetler ve Toplum Sağlığı	10:30 – 12:30 Ders Saati: 1	DERS ADI: Çevre Dostu Beslenmenin Uygulanabilirliği
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Doç. Dr. Esmâ Asil		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Doç. Dr. Esmâ Asil		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Çağlar Akçalı
	DERS KONUSU: Çevre dostu diyet modelleri ve uygulamaları		DERS KONUSU: Çevre dostu diyetlerin toplum sağlığına etkileri		DERS KONUSU: Çevre dostu beslenme alışkanlıklarının günlük yaşamda nasıl uygulanabileceği
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: -Çevre dostu diyet modelleri nelerdir?		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: - Kimyasal kullanımı, pestisitler, hormonlar -Sağlıklı beslenme ve çevre dostu diyeti birleştirmenin		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: - Günlük hayatta çevre dostu beslenme alışkanlıklarının nasıl uygulanabileceği: Alışveriş yaparken dikkat edilmesi gereken unsurlar (yerel ve mevsimsel

	<ul style="list-style-type: none"> -Bitkisel kaynaklı beslenmenin önemi - yerel ve mevsimsel gıda tüketimi - İşlenmiş ürünlerin azaltılması -Alternatif protein kaynakları - Mevsiminde sebze ve meyve tüketmenin ekolojik ve besinsel avantajları 		<p> faydaları: Kalp hastalıkları, kanser, diyabet gibi hastalıkların önlenmesi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Çevre dostu diyetin toplum sağlığına ekonomik katkıları -Gıda güvenliği ve toplum sağlığı -Toplumda sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını teşvik etmenin önemi -Çevre dostu diyetlerin toplumda yaygınlaştırılması 		<ul style="list-style-type: none"> ürünler seçimi, paketlenme (minimizasyonu) -Evde yapılan yemeklerde çevre dostu malzemelerin tercih edilmesi -Restoran ve dışarıda yemek yeme alışkanlıklarında çevre dostu seçimler yapma yolları -Çevre dostu menüler ve yerel restoranlar -Artan besinlerin saklanması, yeniden kullanımı
13:30 –14: 15 Ders Saati: 1	DERS ADI: İklim Değişikliği ve Küresel Gıda Krizi	13:30 –14: 15 Ders Saati: 1	DERS ADI: Gıda İsrafi	13:30 –14: 15 Ders Saati: 1	DERS ADI: Sürdürülebilir Beslenmede Diyetisyenlerin Rolü
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Volkan Yılmaz		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Ayşe Nur Songür Bozdağ		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Doç. Dr. Nazlı Nur Aslan Çin
	DERS KONUSU: İklim değişikliğinin gıda üretimi ve beslenme üzerindeki etkileri		DERS KONUSU: Gıda israfının nedenleri ve sonuçları		DERS KONUSU: Diyetisyenlerin sürdürülebilir beslenme politikalarındaki rolü
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none"> - İklim değişikliği nedir ve nasıl gerçekleşir? - Tarımsal verim ve üretkenlik üzerindeki değişimler -Su kaynakları ve tarımsal sulama - Hasat sonrası kayıplar ve bozulmalar - Hayvansal üretimin sera gazı emisyonlarına katkısı - Gıda güvencesi ve erişilebilirlik 		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none"> -Gıda israfı nedir? -Çürüyen, bozulmuş veya tüketilmeyen besinlerin israfı -Gıda israfının evde, işletmelerde, besin üretimi ve tedarik zincirinde nasıl meydana geldiği -Gıda israfının ekonomik ve çevresel boyutları: Kaybedilen kaynaklar, su, enerji ve iş gücü -Gıda israfının nedenleri - Yanlış saklama, planlanmamış alışveriş, porsiyon kontrolü eksiklikleri -Tüketici alışkanlıkları ve farkındalık eksiklikleri -Depolama ve raf ömrü yönetimi hataları -Tedarik zinciri ve üretim aşamalarındaki kayıplar -Sera gazı emisyonları ve iklim değişikliği -Gıda israfının karbon ayak izi üzerindeki etkileri -Su ve enerji kaynaklarının israfı -Kaybedilen gıdaların ekonomik değerinin hesaplanması ve toplumsal etkileri -Dünyada açlık ve yetersiz beslenme ile bağlantılı olarak gıda israfı 		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none"> - Sürdürülebilir beslenme ve diyetisyenlerin önemi - Bireysel danışmanlıkta sürdürülebilir yaklaşımlar - Kurum ve toplum düzeyinde diyetisyenlerin rolü - Sürdürülebilir beslenmenin yaygınlaştırılmasında diyetisyenlerin kullanabileceği stratejiler - Gıda tedarik zincirinde diyetisyenlerin katkısı - Politika geliştirme - Günlük pratikte uygulanabilecek somut öneriler
14:30 – 15:15 Ders Saati: 1	DERS ADI: Sürdürülebilir Tarım ve Gıda Üretimi	14:30 – 15:30 Ders Saati: 1	DERS ADI: Sıfır Atık	14:30 – 15:00	DERS ADI: Kapanış ve Sertifika Dağıtımı
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Volkan Yılmaz		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Ayşe Nur Songür Bozdağ		DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Özge Esgin
	DERS KONUSU: Sürdürülebilir tarım teknikleri ve gıda üretimi		DERS KONUSU: Sıfır atık uygulamaları		DERS KONUSU: Kapanış ve Sertifika Dağıtımı
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ:		DETAYLI DERS İÇERİĞİ:		DETAYLI DERS İÇERİĞİ: Proje Kapanış toplantısı

	<ul style="list-style-type: none"> -Sürdürülebilir tarımın tanımı ve önemi -Geleneksel tarım ile sürdürülebilir tarımın karşılaştırılması -Sürdürülebilir tarımın çevresel ve ekonomik faydaları -Sürdürülebilir Tarım Yöntemleri -Gıda üretiminde karbon ayak izinin azaltılması -Tarımsal üretimde su ve enerji tasarrufu -Kimyasal gübre ve pestisit kullanımının azaltılması -Yerel üretim ve tüketimin önemi -Akıllı tarım uygulamaları 		<ul style="list-style-type: none"> -Sıfır atık nedir? Temel ilkeler ve sürdürülebilirlik -Sıfır atık yaklaşımının gıda israfına karşı nasıl bir çözüm sunduğu -Gıda israfını sıfırlamak için bireysel, toplumsal ve kurumsal düzeyde uygulanabilecek stratejiler -Atık yönetimi ve geri dönüşüm -Gıda israfını önlemek için alınacak pratik önlemler -Sıfır atık politikaları ve kamu bilinci -Dünya çapında başarılı gıda israfı önleme projeleri ve sıfır atık uygulamaları -Türkiye’de gıda israfı ve sıfır atık uygulamalarına örnekler 		Sertifika Dağıtımı
		<p>15:45 – 16:45 Ders Saati: 1</p>	<p>DERS ADI: Sürdürülebilir Sağlıklı Atık Atölyesi</p> <p>DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Nur Songür Bozdağ</p> <p>DERS KONUSU: Sağlıklı atık yönetimi ve geri dönüşüm stratejileri</p> <p>DETAYLI DERS İÇERİĞİ:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Muz Kabuğundan Kompost Yapımı -Patates Kabuğundan Doğal Temizlik Fırçası Yapımı -Portakal Kabuğundan Doğal Oda Spreyi Yapımı 		
Toplam Ders Sayısı= 4		Toplam Ders Sayısı= 5		Toplam Ders Sayısı= 3	