

GIDA OKURYAZARLIĞI NEDİR?

Gıda ve beslenme ile ilgili bilgilere ulaşma, ulaşılan bilgileri anlama, değerlendirme, bilgi ışığında doğru kararlar alarak gıda tüketim alışkanlığına dönüştürme, uygun miktarda güvenilir ve sağlıklı gıda seçme ve tüketme



GIDA OKURYAZARLIĞI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Gıda okuryazarı olmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmeyle ilgili nedeniyle önemli bir kavram olarak görülmektedir. Bireylere gıdalar ve beslenme konusunda bilinçli kararlar alma alışkanlığı kazandırılması ve sağlık sorunlarının önüne geçilmesi ülkeler için önemli bir önceliktir.

Gıda Okuryazarlığı,

Yetersiz beslenme ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi

İnsan ömrü boyunca sağlık ve refahın geliştirilmesi

Sürdürülebilir sağlıklı beslenmeye erişim sağlanması

amaçlarıyla kullanılabilir bir araçtır.



Ailede Gıda Okuryazarlığı

Gıda okuryazarlığı; çocukların beslenme alışkanlıklarının şekillendirilmesinde, beslenmede çeşitlilik ve besin ögesi yeterliliğinin sağlanmasında, sağlıklı seçimler yapmalarında son derece önemli bir role sahiptir.

Çocukların küçük yaşlarda edindikleri alışkanlıkları ömür boyu kullanabildikleri düşünüldüğünde; çocukluk çağı gıda okuryazarlığının geliştirilebileceği önemli bir süreçtir.

GIDA OKURYAZARI OLAN ÇOCUKLAR VE ADÖLESANLAR

Sağlıklı bir yaşamı, genel refahı ve geleceğin ailelerini destekleyen ve **yaşam boyu süren gıda ve beslenme uygulamaları ve alışkanlıkları** geliştirmek,

Gıda seçimlerinde detaylı düşünerek/analiz ederek karar vermek



Gıda arzı ile gıda talebi arasındaki bağlantıları anlayan sorumluluk sahibi bireyler olmak,

Kendi gıda sistemleri/çevrelerinde olumlu değişim yaratacak bilgi ve becerilerine sahiptir.

GIDA İLE İLGİLİ YANILTICI BİLGİLERİN YAYILMASI NASIL ÖNLENEBİLİR?



©Pexels / Cup of Couple

GIDA İLE İLGİLİ YANILTICI BİLGİLERİN YAYILMASI NASIL ÖNLENEBİLİR?

Teknolojinin gelişmesi, sanayileşme, eğitim seviyesinin yükselmesi ve ekonomik ve sosyal refahın artması sonucunda, insanların gıda ve sağlıklı beslenmeye olan ilgisi de artmıştır. İnsanlar, gıda seçimleri konusunda daha bilinçlidir.

Artan bilgi talebi, gıda ve beslenme ile ilgili açıklamaların ve haberlerin sayısını arttırmıştır. Gıda ve beslenme ile ilgili bilgiler, etiket veya gıdaya eşlik eden diğer materyallerle sunulabileceği gibi çevrimiçi kaynaklar dâhil diğer iletişim araçları ile de sunulabilir. Gıda okuryazarı bireyler için yapılan faaliyetlerdeki amaç, hangi beyanların doğru olduğu konusunda rehberlik etmek ve kafa karışıklığını önlemek için yeterli bilgi sağlamaktır.

Türkiye Gıda Okuryazarlığı Stratejisi ve Eylem Planı'nın en önemli özelliklerinden biri, tüketicileri gıda okuryazarı olmak üzere güçlendirerek gıdaya ilişkin yaniltıcı bilgilerin yayılmasının önüne geçmeye odaklanmasıdır. Bu, tükettiğiniz gıdalarla ilgili kararlar almak ve sağlıklı beslenmek için çok önemlidir.

GIDA OKURYAZARLIĞI

GIDA SİSTEMİNDE/SİSTEMİNE

Değişimlere uyum sağlanmasını **KOLAYLAŞTIRIR**

Dâhil olunabilmesi için karar alma becerilerini **GELİŞTİRİR**

Sürdürülebilir çöreyi **DESTEKLER**

TÜRKİYE'DE GIDA OKURYAZARLIĞINA DAİR DİKKAT ÇEKİCİ BİLGİLER

AB Gıda Güvenliği Barometre Araştırması'na (EFSA-2019) göre,

* Türk toplumunda 15 yaş ve üzeri bireylerde Gıda Güvenliği Bilgilerinin Temel Kaynakları (sırasıyla) şunlardır:

1. Televizyon (**yüzde 72**)
2. Aile, Arkadaş ve Komşular (**yüzde 48**)
3. Sosyal Medya (**yüzde 39**)
4. İnternet (sosyal medya hariç) (**yüzde 32**)
5. Gazete ve Dergiler (**yüzde 17**)

*Araştırmaya katılanların yüzde 24'ü, gıda güvenliğine ilişkin bilgilerin oldukça teknik ve karmaşık olduğunu düşünmektedir.

* Halkın gıda ile ilgili bilgi kaynağına olan güveni (sırasıyla):

Yüzde 79' u bilim insanlarına

Yüzde 71'i tüketici örgütlerine güvenmektedir.

* İnsanlar yiyecek satın alırken aşağıdakilerden hangisi en önemlidir?

Yüzde 57 etik ve inançlar

Yüzde 51 gıda güvenilirliği (bu gıdayı tüketmenin bir riski varsa)

Yüzde 40 besin öğesi içeriği (vitamin, protein, şeker ve yağ miktarları gibi)

Yüzde 37 maliyet

Yüzde 28 nereden geldiği

Yüzde 27 tat

