

BES 207 BESLENME ve SAĞLIKLI YAŞAM

YAŞAM TARZI KALİTESİNİN BELİRLENMESİ KONUSUNDA ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRİCİ MİNİ KILAVUZ

Sevgili arkadaşlar, bu mini kılavuz size ödevinizi hazırlarken yol göstermesi amacıyla hazırlanmıştır.

BÖLÜM I: Bu kısımda bir raporda olması gereken ana başlıklar bulunmaktadır. Bu başlıklar altında vermeniz beklenen bilgiler hakkında kısa bilgiler verilmesi amaçlanmıştır.

İçindekiler: Rapor içerisindeki başlıkların ve sayfa numaralarının bulunduğu kısım

Giriş

Amaç: Çalışmanın yapılma amacı

Kapsam: Çalışmada kullanılan yöntemlerin belirtildiği kısımdır. Kullanılan yöntemlerin isimleri verilir, yöntemlerin detaylandırılmasına bu kısımda girilmesine gerek yoktur. Kullanılan yöntemler: bireysel besin tüketim kaydı, tüketilen besinlerin besin ögesi içeriklerinin hesaplanması, yaşam tarzı indeksi

(Rapordaki amaç ve kapsam, giriş bölümünde alt başlık şeklinde verilmelidir.)

Özet: Çalışmanın kısa bir özetinin olduğu bölüm (Abstract)

Genel Bilgiler: Konu ile ilgili genel bilgilerin verildiği kısımdır.

Metod ve Yöntemler: Çalışma yapılırken kullanılan yöntemlerin ayrıntılı bir şekilde anlatıldığı kısımdır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen sonuçların yer aldığı kısımdır. Bu kısımda indeksi oluşturan bileşenlerden alınan puanlamalar yer almalıdır.

Tartışma: Genellikle araştırma sonucu elde edilen bulguların kendi içerisinde ya da benzer diğer çalışma sonuçları ile karşılaştırıldığı kısımdır. Bu kısımda bulgular kısmında elde edilen sonuçları tartışmanız gerekmektedir.

Örneğin günlük demir alımının 15 mg olması gerekirken besin tüketimi kaydı sonucunda demir alımım 9 mg olarak bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Bulgularınızı yorumlayacağınız kısımlardır.

Örneğin; Kalsiyum alımınız gereksinimden düşük çıkmış ise kalsiyum alımınızı artırabilecek önerileri bu kısımda belirtmelisiniz.

Kaynaklar: Raporunuzu yazarken yararlandığınız kaynakların yer aldığı kısımdır.

Makale: Yazar soyadı adı, Yıl, Makale adı, Dergi adı, Sayısı, sayfa numarası.

Kitap: Yazar soyadı adı, Yıl, Kitap adı (baskı sayısı), Yayın evi, Yayın yeri.

Ekler: Bu kısımda kullandığınız indeks, hesaplamalarınız ve besin tüketim kaydınız yer almalıdır.

BÖLÜM II: Bu kısımda yaşam tarzı indeksinin Türkçesi bulunmaktadır.

BİLEŞEN	PUAN	PUANLAMA ÖLÇÜTLERİ
YAŞAM TARZI İNDEKSİ	0-100 puan	
DIYET KALİTE İNDEKSİ ULUSLARARASI	0-100 puan	
Çeşitlilik	0-20 puan	
Tüm Besin Grupları Çeşitliliği (kırmızı et / kümes hayvanı / balık / yumurta ; süt ürünleri / kurubaklagil ; tahıl ; meyve ; sebze)	0-15 puan	Tüm besin gruplarından ≥ 1 porsiyon gün : 15 1 besin grubu eksik/gün : 12 2 besin grubu eksik/gün : 9 3 besin grubu eksik/gün : 6 ≥ 4 besin grubu eksik/gün : 3 Hiçbir besin grubu yok/gün : 0
Protein kaynağı çeşitliliği (kırmızı et / kümes hayvanı / balık / yumurta ; süt ürünleri / kurubaklagil ; tahıl ; meyve ; sebze)	0-5 puan	≥ 3 farklı kaynak/gün : 5 2 farklı kaynak/gün : 3 1 kaynak/gün : 0
Yeterlilik	0-40 puan	
Sebze	0-5 puan	$\geq 3-5$ porsiyon/gün : 5 <3- ≥ 1.5 porsiyon /gün : 2.5 <1.5- ≥ 0 porsiyon/gün : 0
Meyve	0-5 puan	$\geq 2-4$ porsiyon/gün : 5 <2- ≥ 1 porsiyon/gün : 2.5 <1- ≥ 0 porsiyon/gün : 0
Tahıl	0-5 puan	$\geq 6-11$ porsiyon/gün : 5 <6- ≥ 3 porsiyon/gün : 2.5 <3- ≥ 0 porsiyon/gün : 0
Posa	0-5 puan	$\geq 20-30$ g/gün : 5 <20- ≥ 10 g/gün : 2.5 <10- ≥ 0 g/gün : 0
Protein	0-5 puan	Enerjinin $\geq \%10$ /gün : 5 Enerjinin < $\%10$ - $\geq \%5$ /gün : 2.5 Enerjinin < $\%5$ - $\geq \%0$ / gün : 0
BİLEŞEN	PUAN	PUANLAMA ÖLÇÜTLERİ
Demir	0-5 puan	$\geq \%100$ RDA (AI)/gün : 5 < $\%100$ - $\geq \%50$ RDA(AI)/gün : 2.5 < $\%50$ - ≥ 0 RDA (AI)/gün : 0
Kalsiyum	0-5 puan	$\geq \%100$ (AI)/gün : 5 < $\%100$ - $\geq \%50$ (AI)/gün : 2.5 < $\%50$ - ≥ 0 (AI)/gün : 0
Vitamin C	0-5 puan	$\geq \%100$ RDA (AI)/gün : 5 < $\%100$ - $\geq \%50$ RDA(AI)/gün : 2.5 < $\%50$ - ≥ 0 RDA (AI)/gün : 0

Moderasyon	0-30 puan	
Total yağ	0-6 puan	Enerjinin ≤%20/gün:6 Enerjinin >%20-≤%30/gün: 3 Enerjinin >%30/gün:0
Doymuş yağ	0-6 puan	Enerjinin ≤ %7/gün:6 Enerjinin >%7-≤%10/gün: 3 Enerjinin >%10/gün:0
Kolesterol	0-6 puan	≤300mg/gün: 6 >300-≤400mg/gün: 3 >400mg/gün: 0
Sodyum	0-6 puan	≤2400mg/gün:6 >2400-≤3400mg/gün: 3 >3000mg/gün : 0
Boş Enerji Kaynağı	0-6 puan	Enerjinin ≤ %3/gün:6 Enerjinin >%3-≤%10/gün: 3 Enerjinin >%10/gün:0
Genel Denge	0-10 puan	
Makro Besin Ögesi Oranı (Karbonhidrat:Protein:Yağ-K:P:Y)	0-6 puan	55~65 : 10~15 : 15~25 : 6 52~68 : 9~16 : 13~27 : 4 50~70 : 8~17 : 12~30 : 2 Bunlar dışında : 0
Yağ asiti oranı (ÇDYA:TDYA:DYA)	0-4 puan	ÇDYA/DYA : 1~1.5 ve TDYA/DYA : 1~1.5 : 4 ÇDYA/DYA : 0.8~1.7 ve TDYA/DYA : 0.8~1.7 : 2 Bunlar Dışında : 0
Fiziksel Aktivite İndeksi	0-10 puan	
1. Fiziksel Aktivite Düzeyi		Çok Aktif : 10 Aktif : 8 Orta Aktif : 5 Hafif Aktif : 2 Sedanter : 0
Sigara İçme İndeksi	0-10 puan	
1. Sigara İçme Durumu		Hiç içmeyen : 10 İçip bırakan : 7
2. Sigara Miktarı (Günde içilen ortalama sigara miktarı)		Halen içen : Düşük miktarda sigara içenler : 1-4 sigara/gün : 5 Düşük-orta düzeyde sigara içenler : 5 -9 sigara/gün : 3 Orta düzeyde sigara içenler 10-19 sigara/gün : 1 Ağır sigara tiryakisi olanlar ≥20 sigara/gün : 0

Alkol İndeksi	0-10 puan	
1. Alkol alışkanlığı (Bir seferde kullanılan alkol miktarı)		Aşırı içki içenler (K: ≥ 4 , E: ≥ 5) : 0 Hiç içki içmeyenler / sürekli içki içenler (K: < 4 , E: < 5)
2. Alkol miktarı (Haftada kullanılan alkol miktarı)		Hiç kullanmayan : 10 Orta düzeyde içki içenler (K: $< 1- \leq 7$, E: $< 1- \leq 14$) : 10 İlimli miktarda içenler : (K: $< 7- \leq 14$, E: $< 14- \leq 21$):6 (K: $< 14- \leq 21$, E: $< 21- \leq 28$): 3 (K: $< 21- \leq 28$, E: $< 28- \leq 35$): 1 (K: > 28 , E: > 35):0

BÖLÜM III: Bu kısımda fiziksel aktivite sorgulamanızı yapacağınız soru bulunmaktadır.

NOT!!! Fiziksel aktivite düzeyinizden aldığımız puanı bu soru üzerinden yapınız. Fiziksel aktivite faktörü'nü bulan arkadaşlar raporlarında ekstra olarak fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili bilgilere yer verebilirler ve hesaplamalarını ekler kısmında paylaşabilirler

Soru: Aşağıdaki aktiviteleri ne sıklıkla yaparsınız?

Dövüş sporları	Bisiklet sürme (tempolu)	Koşma (tempolu)	Futbol
İp atlama	Aerobik	Ağırlık kaldırma	Ağır bahçe işleri
Yüzme	Basketbol	Dans	Dağa tırmanma
İnşaat işleri	Marangoz işleri	Hokey	Jimnastik/step
Tenis			

1. Hergün veya haftada 5-6 kez	10 puan
2. Haftada 2-3 kez	8 puan
3. Haftada 1 kez	5 puan
4. Ayda 1-3 kez	2 puan
5. Seyrek veya hiç	0 puan