

BESLENME DOSTU VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN İŞ YERİ PROGRAMI FAALİYET RAPORU

Belge Geçerlilik Süresi: 28.11.2024 – 28.11.2027

Kurum: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Hazırlayan: Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Çalışma Grubu

Rapor Tarihi: 27.10.2025

1. Programın Amacı

Bu program, çalışanların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasını ve iş yeri ortamında sağlığı destekleyen sürdürülebilir bir yaşam kültürünün oluşturulmasını amaçlamaktadır.

2. Program Kapsamı

- Çalışan personelin beslenme alışkanlıkları, bedensel sağlık durumu ve fiziksel aktivite düzeyi değerlendirildi.
- İş yeri ortamında sağlığı destekleyen düzenlemeler yapıldı.
- Sağlıklı yaşam bilincinin artırılması amacıyla çeşitli eğitim, etkinlik ve farkındalık çalışmaları gerçekleştirildi.

3. Program Sertifika Süreci

- Beslenme Dostu İşyeri olmak için en az 70 puan gereklidir.
- Puanlama:
 - ✓ Sağlık Politikaları ve Etkinlikler: 5 alt başlık içerisinde 7/7 puan alınmıştır.
 - ✓ İçilebilir Su Erişimi: 5/5 puan alınmıştır.
 - ✓ Kantin Düzenlemeleri: 4 alt başlıktan 6/12 puan alınmıştır.
 - ✓ Yemekhane ve Taşınabilir Yemek Hizmeti: 24/24 puan alınmıştır.
 - ✓ Otomat Makinası: 2/3 puan alınmıştır.
 - ✓ Fiziksel Aktivite Düzenlemeleri: 25/30 puan alınmıştır.
 - ✓ Sağlık Hizmeti ve Diğer Düzenlemeler: 5 alt başlıktan 18/18 puan alınmıştır.
- Toplamda Fakültemiz 88/100 Puan olarak kriterleri yeterli düzeyde sağlamış ve sertifikayı almaya hak kazanmıştır.

4. Personel Değerlendirmeleri

a. Beslenme Durumu Değerlendirmesi

- Çalışanların günlük beslenme alışkanlıkları ve öğün düzenleri anketle değerlendirildi.
- Enerji, protein ve sıvı alımı yönünden rehberlik sağlandı.

- İş yerinde sağlıklı yiyecek seçeneklerinin sunumu desteklendi.
- Kilo yönetimi ve dengeli beslenme konularında bireysel danışmanlık yapıldı.

b. Fiziksel Aktivite ve Bedensel Sağlık Değerlendirmesi

- Personelin fiziksel aktivite sıklığı ve süresi belirlendi.
- Beden Kütle indeksi (BKİ), bel çevresi ve genel sağlık göstergeleri değerlendirildi.
- Ofis ergonomisi ve aktif çalışma alışkanlıkları hakkında bilgilendirme yapıldı.
- Günlük adım sayısı artırmaya yönelik küçük egzersiz önerileri paylaşıldı.
- Postüral bozuklukları bulunan personele yönelik ev programı egzersizleri planlandı.

5. Uygulanan Faaliyetler (2024 – 2025 Dönemi)

Faaliyet	Tarih	Açıklama
Dünya Diyabet Günü Etkinliği	Kasım 2024	Aydın İl Sağlık Müdürlüğü tarafından personel ve öğrencilere kan glukozu, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri gerçekleştirilmiştir.
Dengeli Besleniyorum, Sağlıklı Yaşıyorum Kongresi	Mart 2025	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Topluluğu tarafından Ünides projesi olarak Dengeli Besleniyorum, Sağlıklı Yaşıyorum Kongresi düzenlenmiştir.
Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü Yürüyüş Etkinliği	Mayıs 2025	Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü kapsamında Genç Tema ve ADÜ Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Topluluğu işbirliği ile doğa yürüyüşü düzenlenmiştir.
Spor Etkinlikleri	Mayıs 2025	Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Topluluğu tarafından pilates ve Zumba etkinlikleri düzenlenmiştir.
Bina İçi Bilgilendirme ve Farkındalık Çalışmaları	2025 yılı	Bina içerisine hareket etmeyi yönlendirici afiş ve broşürler yerleştirilmiştir.

6. Elde Edilen Sonuçlar

- Çalışanların BKİ ortalamasının 26 kg/m2 olduğu belirlenmiştir. Buna göre bu değerin normal sınırların üzerinde olduğu tespit edilmiştir.
- Personelde sık görülen postural bozukluklar arasında baş anterior tilti, yuvarlak omuz en sık görülen problemler arasındadır.

7. Değerlendirme ve neriler

- Programın sürdürülebilirliği için yıllık periyotlarda değerlendirme yapılması önerilmektedir.
- Fiziksel aktivite alanlarının artırılması ve çalışanlara yönelik egzersiz saatleri planlanmalıdır.
- Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemek amacıyla iç iletişim (afiş, bülten, e-posta) devam ettirilmelidir.
- Kantinde salata ve sağlıklı ara öğün satışlarının artırılması sağlanmalıdır.
- Otomatlardan şekerli içeceklerin tamamen kaldırılması önerilmektedir.
- Ruh sağlığı destekleyici programların çeşitlendirilmesi ve sürekli liğinin sağlanması önerilmektedir.
- Etkinliklerin katılım ve sonuç değerlendirmelerinin kayıt altına alınması gelecekteki değerlendirme ve gelişimin takibi açısından önemlidir.

7. Sonuç

Bu program kapsamında yapılan değerlendirmeler ve faaliyetler, çalışanların hem fiziksel hem de beslenme sağlığının geliştirilmesine önemli katkı sağlamıştır. Kurumumuz, önümüzdeki yıllarda da bu programın ilkelerine bağlı kalarak sağlıklı, üretken ve mutlu bir çalışma ortamı oluşturmayı sürdürecektir.