



BESLENME DOSTU VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN İŞ YERİ PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**BESLENME DOSTU
VE
FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN
İŞ YERİ PROGRAMI
UYGULAMA REHBERİ**

Ankara - 2025

1. Basım:	Kasım 2021, Ankara
ISBN:	978-975-590-831-1
Sağlık Bakanlığı Yayın No:	

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Yayın Komisyonu tarafından onaylanmıştır.

Her türlü yayın hakkı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeden kısmen dâhi olsa alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi “Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Uygulama Rehberi” T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:....., Ankara - 2025 şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.

ÖNSÖZ

Ülkemizde görülme sıklığı giderek artan obezite ile etkin şekilde mücadele, Bakanlığımız Stratejik Planında ve 12. Kalkınma Planında yer almaktadır. Obezite risk faktörleri ile mücadele ederken hareketli bir yaşam ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek oldukça önemlidir. Sağlığa yönelik çevresel risklerden bireyleri korumak ve sağlıklı hayat tarzını teşvik ederek yaygınlaştırmak çok sektörlü bir iştir.

Her geçen gün, gelişen ve değişen teknolojilerle birlikte daha fazla oturarak ve daha az hareket ederek çalışılmaktadır. Bireyin sağlığını desteklemek için günlük yaşamı aktif geçirme yönünde davranış değişikliği sağlayacak müdahalelerde bulunmak gerekir.

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite beden sağlığını desteklediği gibi ruh sağlığı, sosyal gelişim ve yaşlılık üzerine de olumlu etkiler oluşturur.

Bakanlığımızca yürütölen “Obesite ile Mücadele ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2024-2028” kapsamında toplumda ve iş yerlerinde fiziksel aktivitenin artırılması çalışmaları yer almaktadır.

Tüm bu hususlarda toplumda bilgi düzeyini ve farkındalığı artırırken bir yandan da bireyin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını sağlayacak ortamları oluşturmak gerekmektedir. İş yerleri, yetişkinler için günlük yaşamın önemli bir kısmının geçtiğı yerler olmaları nedeni ile sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin artırılması çalışmalarında önemli müdahale alanlarından birini oluşturmaktadır.

İş yerlerinde sağlığın geliştirilmesine olumlu katkılar sunmak amacı ile hazırlanan “Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Uygulama Rehberi”nin hazırlanmasında bilgi ve tecrübeleri ile görüş bildiren tüm kamu kurum ve kuruluşlarının temsilcilerine, meslek örgütlerinin temsilcilerine, bilimsel destekleriyle katkı sağlayan akademisyenlere ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı çalışanlarına teşekkür ederim.

Doç. Dr. Muhammed Emin DEMİRKOL
Halk Sağlığı Genel Müdürü

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Çalıştayına Katkı

Verenler:

Prof. Dr. Zeynep Aytül ÇAKMAK	Ufuk Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı AD
Prof. Dr. Saniye BİLİCİ	Gazi Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Nazan YARDIM	HSGM Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB
Doç. Dr. Gülcan HARPUT	Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fak.
Dr. Öğr. Üyesi Pelin BİLGİÇ	Hacettepe Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Öğr. Görevlisi Deniz ARIKAN	Hacettepe Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü
Dr. Öğr. Görevlisi Sare MIHÇIOKUR	Başkent Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD
Öğr. Görevlisi Servet KIVANÇ	Başkent Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO
Dr. Bülent GEDİKLİ	AÇSH Bakanlığı İSGGM İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Ens.
Dr. Ümit Kadir UĞURÇEKİÇ	AÇSH Bakanlığı İSGGM İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Enstitüsü
Dr. Gamze BİRDANE	HASUDER
Dr. Yonca AYAS	HASUDER
Arş. Gör. Süleyman KÖSE	Gazi Ü. SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Daire Başkanı Meftun SAKALLI	AÇSH Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İSGGM)
AÇSH Uzm. İlker ACAR	AÇSH Bakanlığı İSGGM (Eğitim, Tanıtım ve Organizasyon Daire Bşk.)
AÇSH Uzm. Abide ŞENTÜRK	AÇSH Bakanlığı İSGGM
AÇSH Uzm. Aslı GÖHER AKINBİNGÖL	AÇSH Bakanlığı İSGGM
Gülçin ÇELİK KIZILDAĞ	AÇSH Bakanlığı İSGGM
Sibel DANIŞMAN UZBİLEK	AÇSH Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Hemşire Zerrin SAĞLAM ÜNLÜ	HSGM Çalışan Sağlığı DB
Hemşire Ziyneti TORUN	HSGM Çalışan Sağlığı DB
Dyt. Betül SAVAŞCI ÇİÇEK	HSGM Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB
Dyt. H.Berna KARAKAŞ	HSGM Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB

İçindekiler

Giriş	1
Sağlıklı Bir İşyerinin Avantajları Nelerdir?	4
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı.....	6
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İş Akışı	8
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Esasları	9
Ekler	10
Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu	
Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu	
Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Şablonu	
Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu	

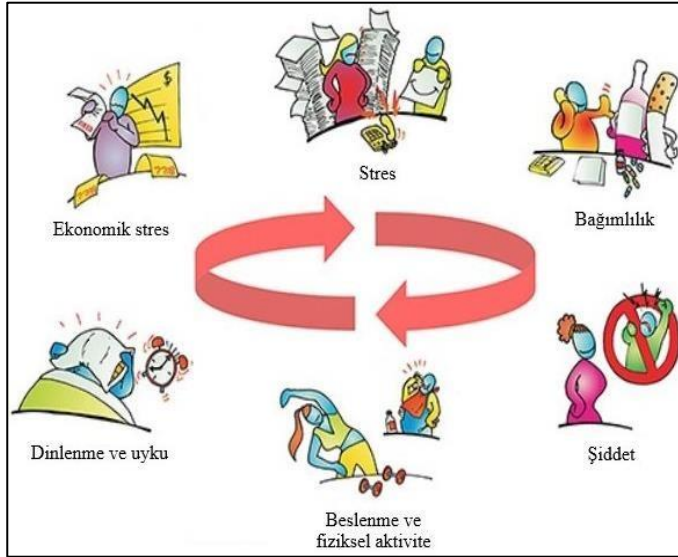
Giriş

Mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama fiili çalışma saati 44,0 saat oldu

Günümüzde çalışan insanların büyük bir kısmı yaşantısının önemli bir kısmını iş ortamında geçirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2024 yılı III. çeyreği verilerine göre mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama fiili çalışma saati 42,6 saattir. Bu durumda insanlar yaşamlarının haftalık olarak yaklaşık üçte birini çalışarak geçirmektedir. Yaşamın bu kadar büyük bir kısmının iş hayatında geçtiği göz önünde bulundurulduğunda çalışma ortamındaki şartların insan sağlığı üzerindeki etkisinin önemi anlaşılmaktadır.

Sağlıklı ve güvenli şartlarda ve ortamda çalışmak, günümüzde her çalışanın sahip olması gereken bir insanlık hakkıdır ve işletmelerin bu konuda belirlenmiş yasalara uyması gerekmektedir. Değişen dünya koşulları hemen her işyerinde çalışma koşulları değiştirmektedir. İş sağlığı hizmetlerine olan ihtiyaç artmakta ve ihtiyaçların niteliği de farklılıklar göstermektedir. İhtiyaçlar artık çok yönlü, organize edilmesi daha zor olmakta ve hizmet verilen gruplar daha dinamik ve hareketli, işyerleri daha değişken ve işler daha istikrarsız ve geçici olmaktadır. İşverenlerin çalışan sağlığına yönelik sorumluluğu; çalışma ortamı ve koşullarının uygun hale getirilmesi, iş kazası ve meslek hastalıklarına karşı korumanın sağlanması, hastalık oluşturabilecek nedenlerin ortadan kaldırılması ve bu çalışmaların tümünün sistemli ve yöntemli biçimde yapılmasını kapsamaktadır.

ILO (International Labour Organisation/Uluslararası Çalışma Örgütü), tarafından tütünsüz işyeri, sağlıklı beslenme ve egzersiz durumunun sağlıklı yaşam tarzının işyerinde teşvik edilmesinde önemli bileşenler olduğunu belirtmektedir.



Görsel ILO (International Labour Organisation/Uluslararası Çalışma Örgütü) web sitesinden adapte edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2007 yılında gerçekleştirilen 60. Dünya Sağlık Asamblesinde “İşçi sağlığı: Küresel eylem planı”nı göz önünde bulundurarak ‘herkes için iş sağlığı’ yaklaşımının altı tekrar çizmiştir. İşçi sağlığı küresel eylem planında; işyerinde bulaşıcı olmayan hastalıklar (kalp krizi, inme, kanserler, KOAH, astım, diyabet vd.) açısından uyarıların daha fazla olmasının sağlığın teşviki

ve geliştirilmesi için önemli olduğu belirtilmektedir. Çalışanların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite uygulamaları desteklenmesi, zihin sağlığı ve aile ortamının desteklenmesinin önemi ifade edilmektedir. Günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıkların dünyada en büyük salgınlardan birisi haline geldiği düşünüldüğünde yaşamın her alanında bu hastalıklarla mücadele etmenin gerekliliği de anlaşılmaktadır. Yetişkinlerin günlük yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri işyerlerinde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik gibi yetişkinleri davranış değişikliğine yönelten müdahaleler ön plana çıkmaktadır.

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 sonuçlarına göre ülkemizde 15 yaş ve üzeri bireylerin %31,5'i obez ve %34,0'ü fazla kilolu bulunmuştur. Bu oran kadınlarda yaklaşık %40 iken erkeklerde %30'dur. Yine 15 yaş ve üzeri bireylerin %42,4'ü uluslararası fiziksel aktivite anketi (GPAQ) önerilerine göre düşük fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Bu oran erkeklerde yaklaşık %32 iken kadınlarda %53 olarak tespit edilmiştir.

Ülkemizdeki Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) ve bunlara bağlı ölümlerin azaltılması için çalışmalar yapılmaktadır. Bu kapsamda On İkinci Kalkınma Planı'nda (2024-2028) aşağıdaki ifadelere yer verilmiştir:

706. Sağlıklı yaşam tarzı teşvik edilerek bulaşıcı olmayan hastalık risklerine karşı koruyucu sağlık hizmetleri güçlendirilecektir.

706.1. Sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesine yönelik sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitenin artırılması gibi alışkanlıkların toplumsal tutuma dönüşmesi sağlanacak, bilinçlendirme faaliyetleri yürütülecek, sağlık okuryazarlığı teşvik edilerek birey sorumluluğunun geliştirilmesi sağlanacaktır.

12. Kalkınma Planı Üst Politika Belgeleri Analizinde de “Sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesine yönelik sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitenin artırılması gibi alışkanlıkların toplumsal tutuma dönüşmesi sağlanacak, bilinçlendirme faaliyetleri yürütülecek, sağlık okuryazarlığı teşvik edilerek birey sorumluluğunun geliştirilmesi sağlanacaktır.” İfadesi yer almaktadır.

- Toplumda fiziksel hareketsizliğin yüksek olması
- Obeziteye neden olan çevrenin var olması
- İşverenlerin, çalışanlara yönelik fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaygınlaştırılması konusunda yeterince teşvik edilmemesi,
- İnaktif nüfusun, çocuk ve erişkinlerde obezite oranının yüksek olması,

nedenlerinden hareketle Sağlık Bakanlığı Stratejik Planında 2024-2028 aşağıdaki amaç ve hedefler belirlenmiştir:

Amaç 1. Sağlıklı yaşamı teşvik ederek sağlıklı yaşam bilincinin ve alışkanlıklarının kazanılmasını sağlamak

Hedef 1.1. Sağlıklı beslenme ve hareketli hayat alışkanlıklarını kazandırmak ve geliştirmek

Ayrıca Sağlık Bakanlığı Stratejik Plan 2024-2028 Çalışan Sağlığı başlığı altında;

Amaç 2. Birinci basamak sağlık hizmetlerini güçlendirerek sağlık sistemi içerisindeki etkinliğini artırmak, koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerini bütüncül bakış açısıyla sunmak

Hedef 2.9. Çalışan sağlığı hizmetlerini iyileştirerek çalışanların sağlığını korumak ve geliştirmek

Riskler: İşverenlerin ve çalışanların iş sağlığı ve güvenliği konusunda bilinç ve bilgi eksikliği nedeniyle çalışanların iş sağlığı ve güvenliliğinin risk altına girmesi

Stratejiler ise

2.9.4 İş sağlığı ve güvenliği alanında çalışanların sağlığını korumak ve geliştirmek için farkındalık ve bilinçlendirme çalışmaları yapılacaktır.

2.9.5 Sağlığın geliştirilmesi, iş sağlığı ve güvenliği konularında işverene ve çalışanlara işyerlerinde ulaşılarak farkındalık çalışmaları yapılacaktır.

olarak belirlenmiş olup işyerlerinde çalışanların ve hizmet alanların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyecek farkındalık, bilgi ve obezite ve ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıkların erken tanı, tedavi ve önlemeye yönelik uygun işyeri ortamlarının yaratılması konularında çalışmaların yer alması önemlidir.

Stratejik Planda ‘Koruyucu Sağlık Programı’ alt programlarından biri olan ‘Halk Sağlığının Korunması’ kapsamında yapılan tespitlerden biri de ‘*Halk sağlığının korunması ve geliştirilmesi, hastalık risklerinin azaltılması ve önlenmesi için çalışmalar yapılmaktadır.*’ şeklinde ifade edilmektedir.

Sağlık Bakanlığı’nın koruyucu ve temel sağlık faaliyetleri içinde ‘Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Hizmetleri’ ve ‘İş Sağlığı ve Güvenliği Hizmetleri’ yer almaktadır.

Bu kapsamda *Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Rehberi* ile işyerlerinde çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyen bir çevre oluşturarak sağlığı korumak ve geliştirmek mümkün olacaktır.

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Obezite ile Mücadele ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2024-2028’nin birinci bölümü Erişkinlikte Obezitenin Önlenmesi üçüncü bölümü ise Fiziksel Aktivite Eylem Planı olup; amaç ve bazı eylemler aşağıda verilmiştir:

Erişkinlikte Obezitenin Önlenmesi Eylem Planı hedef ve stratejileri;

B. Sağlıklı beslenme çevreleri oluşturulması

Ana Öncelik: Toplumda yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmak ve obezite riskini azaltmak.

1.1.1. Toplu beslenme hizmeti sunulan yerlerde hazırlanan menünün planlanmasında sağlığı koruyucu ve geliştirici (tuz/sodyum, şeker ve yağın azaltılması, lifli gıdaların artırılması vb.) uygulamaların yapılması

1.1.2. Toplu beslenme hizmetleri sağlanamayan yerlerde beslenme amacı ile verilen fişlerin sağlıklı seçenekleri içerecek şekilde planlanması

1.1.3. *Çalışanların iş sağlığı ve güvenliği eğitimlerine sağlıklı beslenme, obezite ve fiziksel aktivite eğitimlerinin eklenmesi konusunda çalışmaların yapılması*

1.2.2. *Tüketicinin sağlıklı beslenmesini desteklemek amacıyla toplu beslenme sistemleri kapsamında toplu tüketim yerlerinde yüksek yağ, tuz/sodyum ve şeker içeren yiyecek ve içeceklerin porsiyonlarının uygun boyutlarda küçültülmesi, servis araçlarının (bardak, kase, kepçe vb.) standartlaştırılması konusunda çalışmaların yapılması*

1.2.3. *Tüketicinin sağlıklı beslenmesini desteklemek amacıyla iş yeri kantinlerinde yüksek yağ, tuz/sodyum ve şeker içeren yiyecek ve içeceklerin porsiyonlarının uygun boyutlarda küçültülmesinin teşvik edilmesi*

3. *Toplu beslenme hizmeti verilen yerlerde öğünde tüketilen yemeklerin enerji içeriklerinin kalori biriminden etiketlenmesi*

3.1. *Toplu yaşam ve çalışma alanlarında sağlıklı beslenme çevrelerinin oluşturulması*

3.1.1. *İş yerleri ve ofislerde sağlıklı beslenme seçeneklerinin ön plana çıkarılmasının teşvik edilmesi*

3.1.2. *İşverenlerin, iş yeri/ofis yemekhane/ kantinlerinde düşük yağ, tuz/sodyum ve şeker içeren besinlere yer vermesi*

3.1.3. *Toplu beslenme hizmeti verilen yerlerde, menüde yemeklerin toplam kalori ve besin değerlerine yer verilmesinin sağlanması*

3.1.4. *Toplu yaşam ve çalışma ortamlarında sosyal çevrenin sağlıklı hale getirilmesi, çalışanların sağlıklı beslenmesini destekleyecek faaliyetlerin yapılması ve işverenlerin desteklenmesi için eğitim ve farkındalık çalışmalarının yapılması*

3.1.5. *İş yerlerinde çalışanların sağlıklı gıda tüketim tercihlerini destekleyecek düşük kalori seçeneklerinin sunulması*

3.1.6. *İş yerinde kantinlerinde taze sebze, meyve, salata, kurutulmuş meyve vb. sağlıklı besinlerin satışının desteklenmesi*

3.1.7. *“Beslenme Dostu ve Fiziksel aktiviteyi Destekleyen (BDFAD) İş Yeri” sayısının artırılması*

3.1.8. *İşverenlerin, daha iyi sağlık çıktılarını (BKİ, kan basıncı vb.) sağlamak için çalışanlarının teknolojiyi (dijital sağlık teknolojileri, giyilebilir teknolojiler vb.) kullanmasının teşvik edilmesi*

Fiziksel Aktivite Eylem Planı hedef ve stratejileri;

A. Fiziksel aktiviteyi geliştirmek için eşgüdümün sağlanması

2.2. *Kamu kurum ve kuruluşları, özel sektör, toplum tabanlı gruplar ve STK'larda çalışanlara yönelik mevcut oryantasyon ve hizmet içi eğitim programlarında hareketsiz yaşam tarzıyla mücadele ve fiziksel aktiviteyi teşvik etme konularının yer almasının sağlanması*

C. Tüm erişkinler için fiziksel aktivitenin günlük hayatlarının bir parçası olarak teşvik edilmesi

1.7. *Kamu tesisleri, okullar, sağlık tesisleri, spor ve dinlenme tesisleri, iş yerleri, toplu ve sosyal konutlar, alışveriş merkezleri gibi toplu kullanım alanlarında ve çevrelerinde toplumun her kesimine yönelik egzersiz, spor ve oyun alanı oluşturulmasının sağlanması*

- 2.1. Ev ile iş yeri arasında aktif olmayı teşvik etmek için mevzuat dahilinde uygun önlemler alınması; giyinme odaları, duş imkânları ve bisiklet park yerleri hakkında düzenlemeler yapılması ve finansal teşvik sağlanması
- 2.2. Çalışanların iş yerlerinde daha fazla fiziksel aktivite yapmalarına olanak sağlamak için işverenlerin mevzuat dahilinde uygun düzenlemeleri yapmasının sağlanması
- 2.3. İş yerlerinde fiziksel aktivite yapılmasını teşvik etmek ve desteklemek için hizmet içi eğitim materyallerinin geliştirilmesi ve sürekli kullanılmasının sağlanması
- 2.5. 500'den fazla çalışanı olan iş yerlerinde çalışan sayısına uygun kapasitede spor merkezi/tesisi kurma zorunluluğu getirilmesi ve bu tesislerde uzmanlarca egzersiz programlarının yürütülmesi
- 2.6. Tüm iş yerlerinde iş yeri çalışma saatleri öncesinde, sonrasında ve öğle tatillerinde çalışanların fiziksel aktivite yapma davranışını geliştirmek için eğitim seti hazırlanması
- 2.7. Tüm iş yerlerinde sağlıklı vücut ağırlığında kalmaya yönelik farkındalık sağlayacak ve merdiven kullanımını teşvike yönelik simgeler içeren materyallerin hazırlanması ve ortak kullanım alanlarında görünür kılınması
- 2.8. Sağlıklı bir ofis ortamı için düzenli fiziksel aktivitenin ve daha iyi temel sağlık göstergelerinin desteklenmesi amacıyla işverenlerin çalışanları teşvik etmesinin sağlanması; maddi destek, sigorta kesintilerinde indirim, ücretsiz spor salonu üyeliği, ödülleri vb.

Sağlıklı Bir İşyerinin Avantajları Nelerdir?

Sağlıklı iş yerleri, işletmelerin daha üretken ve çalışanların daha verimli olmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, işyerinde sağlığı teşvik etmek ve desteklemek yalnızca sağduyulu değil aynı zamanda iyi bir iş anlayışıdır.

- *Sağlıklı işyeri, ülke ekonomisi ve sosyal gelişim için hayati önem taşıyan sağlıklı işgücü gelişimini teşvik eder.*

Sağlıklı çalışanlar bir ülkenin en değerli varlıkları arasındadır. Sağlıklı bir organizasyon ülkenin sosyoekonomik refahı için temel olan sağlıklı bir işgücünü destekler. Sağlıksız kuruluşlar ise sağlıksız bir işgücüne katkıda bulunmakta ve bu da; devamsızlık, yaralanma ve hastalık, doğrudan ve dolaylı sağlık harcamaları ile aileler ve toplum için önemli sosyal maliyetler anlamına gelmektedir. Sağlıklı bir organizasyon her kademedeki sağlık amacıyla politikaları, sistemleri ve pratik uygulamaları birleştirir.

- *Sağlıklı işyeri, sağlığın geliştirilmesi için programlar geliştirmeye elverişlidir.*

Yetişkin nüfusun çoğunluğu, günlük yaşamlarının yaklaşık üçte birini işyerinde geçirdiği için işyeri sağlığı geliştirmek için mükemmel bir ortamdır. Bu durumun ihmali stres, yaralanma, hastalık, sakatlık ve ölüm gibi çalışanların sağlığı için son derece olumsuz sonuçlar doğurabilir.

- *Sağlıklı işyeri, meslekle birebir ilgisi olmayan ancak çalışan sağlığını dolayısı ile de aile ve toplum gelişimini etkileyen faktörleri de kabul eder/tanır.*

Çalışan sağlığı, meslek dışı olup da işyerinde üretkenliği ve iş performansını etkileyen faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler; kötü yaşam koşullarını, gergin aile ilişkilerini, tütün, alkol ve ilaç kullanımını, sağlıksız beslenmeyi, ekonomik zorlukları içerir. Çalışanların kendi sağlıklarını yönetebilme konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmek işyerinde olduğu gibi kendi hayatları ve aile ilişkilerinde yarar sağlar.

- *Sağlıklı işyeri çevreyi korur ve sürdürülebilirliği geliştirir.*

Çevreyi korumak gelecek nesillerin sağlığı, refahı ve sürdürülebilir kalkınma için esastır. Sağlıklı işyeri çevre kirliliğini kontrol edebilir ve azaltabilir, sağlıklı şehirlerin oluşumuna katkıda bulunur.

Kaynaklar

- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-III.-Ceyrek:-Temmuz-Eylul,-2024-53519> Erişim tarihi 24 Ocak 2025
- *Temel İş Sağlığı Hizmetleri*, T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Genel Yayın No: 142, Nisan 2016
- *Reşitoğlu B. ve arkadaşları, İş Sağlığı Ve Güvenliği Eğitiminin Sağlık Hizmetleri Öğrencilerinin Bilgi ve Farkındalıklarına Etkisi, IBAD Journal*, 2018; 3(2):459-473
- *Workers' health: global plan of action Sixtieth World Health Assembly Wha60.26 Agenda item 12.13* 23 May 2007
- <http://www.healthyworkers.gov.au/internet/hwi/publishing.nsf/Content/why> Erişim tarihi: 11 Mart 2019
- *Regional Guidelines for The Development of Healthy Workplaces*, World Health Organization Regional Office for The Western Pacific, November 1999
- *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017*, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlık Bakanlığı Yayın No:1132
- *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Obezite ile Mücadele ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2024-2028* T.C. Sağlık Bakanlığı
- *T.C. Sağlık Bakanlığı 2024-2028 Stratejik Planı*

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı sağlıklı bir işyeri için temel unsurları yansıtan; işyeri politikası, kurumsal yapı, fiziksel çevre, yaşam tarzı ve kişisel sağlık becerileri, sağlık hizmetleri sunumu ve çevre üzerine etki düşünülerek tasarlanmıştır.

Programın Amacı

İşveren/idare, işçi/çalışan ve toplum katılımı ile sağlıkla ilgili beslenme ve fiziksel aktivite gibi müdahale alanlarında çalışanlarda davranış değişikliği sağlayarak sağlığı desteklemek ve geliştirmek; sağlıklı, güvenli ve üretken bir işyeri ortamı oluşturmaktır.

Programın Kapsamı

Kamu kurum ve kuruluşlarının merkez ve taşra teşkilatları, özel kurum ve kuruluşlar, koşulları sağlayabilen tüm işyerleri, fabrika, ofis vb. çalışma ortamları.

Ön Koşullar

Ön koşullar başvuru yapılabilmesi için aday işyeri tarafından sağlanmalıdır.

- 6331 Sayılı Kanun kapsamında bir işyeri olması durumunda işyerinde iş sağlığı hizmetleri sağlanmaktadır.
(Başvuru dosyasına iş sağlığı hizmetlerinin yürütüldüğüne dair bir yazılı beyan veya hizmet sunumunda görevlendirildiğine dair resmi yazı/ kayıt vb. gibi herhangi bir belge bulunması yeterlidir)
- İşyerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında sağlığı destekleyen etkinlikleri kapsayan politika geliştirilmiş, amaç ve hedefler belirlenmiştir.
- İşyerinde içilebilir suya (içilebilir çeşme suyu, su sebili, hazır su vb.) kolay ulaşım sağlanmakta ve su ile ilgili kısımların bakım ve temizliği yapılmaktadır.
- Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.
- İş yerinde kantin vb. var ise bu alanlarda;
 - ❖ Salata, taze ve/veya kuru meyve, aroma ve şeker ilavesiz süt/yoğurt/kefir vb. satışı yapılmaktadır.
 - ❖ Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.

Programa Katılım ve Başvuru

Programa katılım gönüllülük esası ile olacaktır. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmak isteyen ve yukarıda belirtilen ön koşulları sağlayan işyeri bir “**başvuru dosyası**” hazırlayacaktır.

Başvuru dosyasının içinde: İşyerinin iş sağlığı güvenliği ile ilgilenen birimi tarafından hazırlanmış özgün Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Politikası (Ek-2'deki şablondan yararlanarak) ve başvuru formu (Ek-1) bulunacaktır.

Not: Daha önce sağlıkla ilgili yapılmış etkinlikler varsa bu etkinliklerin dokümanları da (imza föyü, görseller, afiş vb.) dosyaya eklenebilir.

Değerlendirme

Başvuruda bulunan işyerleri “değerlendirme ekibi” tarafından değerlendirilir. Değerlendirme ekibi; İl Sağlık Müdürlüğü, sağlıklı beslenme ve hareketli hayat biriminden bir ve çalışan sağlığı biriminden bir kişi olacak şekilde en az iki kişiden oluşur. Değerlendirme ekibi değerlendirme formu (Ek-4) ile işyerini değerlendirir.

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu aşağıdaki başlıklar altında değerlendirilecektir.

İşyerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar

1. İşyerinin beslenme ve fiziksel aktivite konularında personeline yönelik eğitim, seminer, organizasyon, gezi, yarışma gibi etkinlikler düzenlemektedir. Bu etkinliklere ait duyuru, afiş, imza föyleri, fotoğraflar gibi çeşitli şekillerde belgelendirilmelidir.
2. Gerçekleştirilen etkinliklerin ön test, son test, memnuniyet anketleri gibi çeşitli şekillerde izleme ve değerlendirmesinin yapıldığına dair dokümanların bulunması gerekmektedir.
3. Yerinde değerlendirme esnasında uygun yerlerde beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili afiş, broşür vb bulunmalıdır.
4. Ulusal / uluslararası gün/haftalarda beslenme ve fiziksel aktivite konularında düzenlenen etkinlikler ile ilgili dokümanlar bulunmaktadır.
5. İşyerinde çalışanlar için gerçekleştirilen beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili etkinliklere toplum katılımının sağlandığına dair görsel ve/veya yazılı dokümanlar bulunmalıdır.

İşyerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (kantin, yemekhane, otomat makinaları)

6. İşveren çalışanların içilebilir suya rahat ulaşımını sağlamaktadır. İşyerinde çeşitli yerlere yerleştirilmiş sebil, su bulunan otomat vs ile ambalajlı veya akan içilebilir suya kolay ulaşım sağlanmaktadır.
7. İşyerinde kantin varsa;
 - a) Doymuş yağ, şeker, tuz, ve yüksek enerjili besinlerin üretici firmalarının teşvik edici reklam promosyon uygulamalarına (dolap, şemsiye v.s.) yer verilmemektedir.

- b) Doymuş yağ, şeker, tuz ve yüksek enerjili besinler raflarda dikkat çekmeyecek, ulaşımı nispeten zor olan yerlerde bulundurulmaktadır.
- c) İşyeri kantininde sağlıklı beslenmeyi desteklemek amacıyla kantinde salata, taze ve/veya kuru meyve, aroma ve şeker ilavesiz süt/yoğurt/kefir vb satışı da yapılmaktadır.
- d) Ödeme yapılan alanda çikolata, gofret, cips, şeker gibi doymuş yağ, şeker, tuz ve/veya enerjisi yüksek besinler bulundurulmamaktadır.

8. 1. İşyeri yemekhanesi veya taşınmalı yemek hizmeti var ise;

- a) İşyerinde sunulan yemek hizmetinde menüler çalışanların ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir. Bu menüler bir diyetisyen tarafından hazırlanmakta veya sağlık bakanlığının önerdiği menü modelleri ile uyumlu olmaktadır.
- b) Çalışanlara sunulan yemeklerin kalori içeriği menülerde yer almaktadır ve çalışanların göreceği şekilde ilan edilmektedir.
- c) Diyabet, hipertansiyon, çölyak, vejetaryen beslenme uygulayan çalışanlar için menülerde uygun düzenlemeler yapılmaktadır.
- d) Mutfak personeline, satın almadan atıkların uzaklaştırılmasına kadar olan tüm toplu beslenme süreçleri hakkında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.
- e) Mutfak personeline kişisel hijyen ve gıda hijyeni konularında hizmet içi eğitimleri verilmeli ve verildiğini gösteren kayıtlar bulunmaktadır.
- f) Yemek hizmeti sunulan alan uygun şekilde temizlenmekte olup bunun için kontrol listeleri tutulmaktadır.
- g) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.
- h) Çalışanlara ücretsiz/katılım paylı yemek hizmeti sağlanmaktadır.

8. 2. İşyeri yemekhanesi veya taşınmalı yemek hizmeti yok ise;

- a) Yemekhanesi olmaya iş yerlerinde çalışanlara yemek hizmeti almaları için ticket, sodexo vb. ile destek olunmaktadır yada restoran cafe vb ile anlaşma yapılmaktadır.
- b) Taşınmalı yemek sunulmayan ya da kendi mutfağı olmayan işyerlerinde çalışanların evden getirdiği yemekleri hazırlayacak veya tüketecekleri uygun ortam (dinlenme odası/ yemek salonu vb.) sağlamaktadır.
- c) Personelin yemek yemesi için oluşturulan alanda temizlik kurallarına uyulmaktadır.
- d) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.
- e) Personelerle sağlıklı beslenme seçimleri ve sürdürülebilirlik ile ilgili farkındalık eğitimleri verilmektedir.
- f) Yemek yenilen alan ve/veya iş yerinde uygun alanlarda sağlıklı beslenme ile ilgili mesajlar içeren afişler bulunmaktadır.

9. Varsa otomat makinasında;

- a) Otomatlarda şeker ilaveli içecekler bulunmamaktadır.

- b) Otomatin üst raflarında, göz hizasında bulunan raflarda kalorisi yüksek besinler yer almamalıdır.

İşyerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler;

10. Çalışanların düzenli fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için işyerinde spor salonu/spor odası bulunmaktadır. Veya bir spor salonu/tesisi ile işyeri arasında çalışanları spora teşvik edecek indirim/kolaylık/ ayrıcalık anlaşması gerçekleştirilmektedir.
11. İşyerinde çalışanların merdivenleri tercih etmesini desteklemek amacıyla kaygan olmayan zemin, yeterli aydınlatma gibi güvenlik önlemleri alınmaktadır.
12. İşyerinde asansörlerin bulunduğu yerler de dahil merdivenlerin tercih edilmesi yönünde uyarılar bulunmaktadır.
13. İmkanlar dahilinde işyeri bahçesi yürüyüş yapmak için elverişli olarak düzenlenmektedir. Mümkün olmayan hallerde işyeri yakınında varsa park, yürüyüş parkuru gibi alanlarda çalışanların yürüyüş yapması desteklenmektedir.
14. Herhangi bir spor dalı ile amatör ya da profesyonel olarak ilgilenen çalışan/çalışanlar, antrenman imkanları sağlanarak veya gerekli hallerde izin kullandırılarak, maddi/ manevi kurumsal olarak desteklenmektedir.
15. İşyerini temsilen ya da bireysel olarak spor organizasyonuna katılmak isteyen çalışan/çalışanlar, antrenman imkanları sağlanarak veya gerekli hallerde izin kullandırılarak maddi/ manevi kurumsal olarak desteklenmektedir.
16. İşyeri bilgisayarlarının ekranında belirli periyotlarda sağlıkla ilgili uyarı mesajları (“Su içtin mi?”, “Hareket et!”, “Masa başı egzersizlerini aksatma!” vb.) görülmektedir.

İşyerinde sağlık hizmeti sunumu;

17. Her yıl bir kere çalışanların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmakta, BKİ hesaplamaları yapılmakta ve çalışanlar sağlık durumları ile ilgili bilgilendirilmektedir.
18. İşyeri hekimi (var ise) BKİ değerlendirmesinde zayıf, hafif kilolu, obez olan çalışanları, en yakın İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü/TSM/SHM diyetisyeninden yararlanmaları için aile hekimine yönlendirmektedir. İşyeri hekimi yok ise bu ölçümler diyetisyen, işyeri hemşiresi vb tarafından yapılarak ölçümler değerlendirilmekte ya da değerlendirilmek üzere aynı şekilde yönlendirilmektedir.

Diğer (ruh sağlığı, tütün ve bağımlılık, çevre sağlığı düzenlemeleri)

19. Çalışanların ruh sağlığını desteklemek adına seminerler düzenlenebilir. Ayrıca uygun çalışma ortamının sağlanması (mekanın aydınlatılması, ısı, nem, kişi sayısının alan ile uyumlu olması vb), çalışanlara stresten uzak çalışma koşulları sağlanmaktadır.
20. İşyerinde dinlenme alanları da dahil tütünsüz alanlar ile ilgili düzenlemeler yapılmaktadır.

21. İşyerinde evsel atıklar ya da işe ait atıkların geri dönüşüme uygun şekilde ayrıştırılarak depolanması, uygun aralıklar ile bertaraf edilmesi sağlanmaktadır.

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İş Akışı

1. Program İl Sağlık Müdürlüğüne il genelinde duyurulur.
2. Başvuru dosyasını hazırlayan (Başvuru dosyası için bkz. Programa Katılım ve Başvuru, syf.8,9) işyeri il sağlık bakanlığınca belirlenecek sorumlu birime söz konusu dosya ile birlikte başvurur.
3. Başvurusu uygun bulunan işyeri, İl Sağlık Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan “değerlendirme ekibi” tarafından değerlendirilir. Yapılan bu ilk değerlendirme **başvuru değerlendirmesidir**.
4. **Başvuru değerlendirmesi** sonucu koşulları sağlayarak Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmaya hak kazanan işyerine üç yıl geçerli olacak Belge İl Sağlık Müdürlüğü tarafından düzenlenerek işyerine teslim edilir.

Belge İl Sağlık Müdürlüğü tarafından düzenlenirken belgelendirme sayısı, belge geçerlilik süresi, belgelendirme tarihi ve belgelendirilen iş yerinin tam adını belge üzerinde bulunmalıdır.

Belge süresi dolduğunda tekrar dosya hazırlamaya gerek olmadan değerlendirme formu ile değerlendirilen işyeri hala koşulları sağlıyorsa sonraki 3 yıl için tekrar belgelendirilir.

Ön koşul olarak belirlenen hususlar programın olmazsa olmazı olarak kabul edilip işyerinin bu maddeleri sağladığı başvuru sırasında belgelenmelidir.

Puanlı maddeler değerlendirilirken ise;

- İşyerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar (9 puan)
- İşyerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (42 puan)
- İşyerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler (32 puan)
- İşyerinde sağlık hizmeti sunumu (6 Puan)
- Diğer Düzenlemeler (Ruh Sağlığı, Tütün ve Bağımlılık, Çevre Sağlığı) (11 puan)

Başlıklarından alınan toplam puan 70 ve üzeri ise bahse konu işyeri BELGE almaya hak kazanır.

5. “Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri” Belgesi almaya hak kazanan işyerlerinin isimleri Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı’nın internet sitesinde yer alan İş birliği Platformu sayfasında duyurulur.

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Esasları

1. Değerlendirme il sağlık müdürlüğü düzeyinde oluşturulan “değerlendirme ekibi” tarafından Ek-4 Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu ile gerçekleştirilir.
 - Değerlendirme formunda ÖNKOŞUL olarak belirlenmiş olan hususlar Programın **olmazsa olmaz** maddeleri olduğu için başvuran işyerinin bu maddelerin tamamını yerine getirmiş olması gerekir.
 - İş yeri için, değerlendirme formundaki 8.1 ve 8.2 başlıklarından hangisi geçerli ise o kısım puanlanır. Eğer yemekhane varsa 8.1 puanlanır, 8.2 başlığı atlanır; yemekhane yoksa 8.1 başlığı atlanır ve 8.2 puanlanır.
2. Gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda ÖNKOŞUL’un tamamını sağlayan ve değerlendirme formu maddelerinden en az 70 puan ve üzeri puan alan işyeri Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmaya hak kazanır.
3. **Başvuru değerlendirmesi** sonucunda koşulları sağlayamayan işyerine:
 - Eksikleri bildirilerek üç ay süre verilir.
 - Üç ay içinde/sonunda değerlendirmeye gidilir.
 - Üç ay içinde/sonunda yapılan değerlendirmede koşulları sağlayan işyerine üç yıl geçerli olacak belge düzenlenerek teslim edilir.
 - Eksiklerini tamamlamamış olan işyeri Programa katılmak için yeniden başvuru yapması konusunda bilgilendirilir.
4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olan işyerlerine her yıl bir kere aynı Değerlendirme Formu ile **takip değerlendirmesi** gerçekleştirilir. **Takip değerlendirmesinde** koşulları sağlayamayan işyerine:
 - Eksikleri bildirilerek üç ay süre verilir.
 - Üç ay içinde/sonunda değerlendirmeye gidilir.
 - Eksiklerini tamamlayan işyeri programa devam eder.
 - Eksiklerini tamamlamamış olan işyerinin belgesi iptal edilir. Programa katılmak için yeniden başvuru yapması konusunda işyeri bilgilendirilir.

Ekler

Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu

Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu

Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Şablonu

Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu

Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu

Başvuruda bulunan işyeri bilgileri: Resmi ☐ Özel ☐

Tam Adı :

Açık Adresi :

Telefon Numarası :

Faks Numarası :

E-posta Adresi :

İnternet Sitesi (varsa):

Çalışan Sayısı :

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İle İlgilenen Çalışanın İletişim Bilgileri

Adı-Soyadı :

Unvanı ve Görevi :

Telefon numarası :

E-posta adresi :

*İlgili çalışan değiştiğinde yeni çalışanın bilgileri bildirilmelidir.

Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu

1	6331 Sayılı Kanun kapsamında bir işyeri olması durumunda işyerinde iş sağlığı hizmetleri sağlanmaktadır.
2	İşyerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında sağlığı destekleyen etkinlikleri kapsayan politika geliştirilmiş, amaç ve hedefler belirlenmiştir.
3	İşyerinde içilebilir suya (içilebilir çeşme suyu, su sebili, hazır su vb.) kolay ulaşım sağlanmakta ve su ile ilgili kısımların bakım ve temizliği yapılmaktadır.
4	Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.
5	İş yerinde kantin vb. var ise bu alanlarda; ❖ Taze/ kuru meyve satışı yapılmaktadır. ❖ Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.

Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Formu

Amaç: (Amaç belirlenirken değerlendirme başlıklarından yararlanılır.)

Örnek Amaç: Çalışanların sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmalarını teşvik ederek işyerinde verimliliği ve üretkenliği artırmak, sağlığı destekleyen bir işyeri ortamı oluşturmak

Hedef / Hedefler: (Birden çok hedef belirlenebilir. Hedef/hedefler belirlenirken uygulanabilir, özgün ve yenilikçi hedef/hedefler olmasına çalışılmalıdır.)

Örnek Hedefler: Çalışanların masa başı egzersiz yapmaları teşvik edilecektir
Kantinde aşırı tüketimi önerilmeyen besinler bulundurulmayacaktır
Sigara kullanımının azaltılması ve fiziksel aktivitenin artması sağlanacaktır
Sağlığı koruyucu politikalar geliştirilecektir (beslenme, sigara kullanımı vb.)

Etkinlikler ve Etkinliklerin İzleme-Değerlendirmesi

Etkinlikler

(Yapılacak etkinlik belirtilir.)

Gerçekleştirme Zamanı

(Etkinliğin gerçekleştirileceği zaman belirtilir.)

Etkinliğin İzleme-Değerlendirmesi

(Etkinlik sonrasında hedef ile ilgili izleme ve değerlendirmeler belirtilir.)

Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmak için ön koşulların sağlanması ve değerlendirme formundan en az 70 puan alınması gereklidir.

Başvuru Değerlendirmesi: / / 20....	Takip Değerlendirmesi: / / 20....	
İşyerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar	Puan	Tam Puan (9 Puan)
1. Politika doğrultusunda beslenme ve fiziksel aktivite konularında etkinlikler (eğitim, seminer, organizasyon, gezi, yarışma vb.) gerçekleştirilmektedir.		3
2. Gerçekleştirilen etkinliklerin izleme ve değerlendirmesi yapılmaktadır.		2
3. Çalışanların işyerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında yararlanabilecekleri afiş, broşür, kitap vb. ulaşılabilir/görülebilir yerlerde/alanlarda bulunmaktadır.		2
4. Beslenme ve fiziksel aktivite konularında ulusal/uluslararası gün/haftalarda etkinlikler düzenlenmektedir.		1
5. Beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili gerçekleştirilen etkinliklere toplum katılımı sağlanmaktadır.		1
İşyerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (42 puan)		
6. İçilebilir su bulunmaktadır.		5
7. Varsa işyeri kantininde;	Puan	Tam Puan (9 Puan)
a) Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin üretici firma promosyonları uygulanmamakta/kabul edilmemektedir.		2
b) Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besin maddeleri geri/arka/ulaşımı zor raflarda/alanda yer almaktadır.		2
c) Sağlıklı beslenmenin desteklenmesi amacıyla kantinde salata/taze ve/veya kuru meyve aroma ve şeker ilavesiz süt/yoğurt/kefir satışı yapılmaktadır.		2
d) Ödeme yapılan alanda (kasa civarında) çikolata, gofret, şeker, cips vb. ürünler yer almamaktadır.		3
8.1. İşyeri yemekhanesinde veya taşınmalı yemek hizmetinde;	Puan	Tam Puan (22 Puan)
a) Menüler Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği menü modelleri ile uyumlu hazırlanmakta veya diyetisyen tarafından hazırlanmakta/değerlendirilmektedir.		4
b) Çalışanlara sunulan yemeklerin kalori içeriği mönülerde yer almaktadır ve çalışanların göreceği şekilde ilan edilmektedir.		3
c) Özel beslenme ihtiyacı olan (DM, HT, Çölyak, Vejetaryen vb.) çalışanların beslenmesi durumlarına uygun olarak düzenlenmektedir.		3
d) Mutfak personeline, satın almadan atıkların uzaklaştırılmasına kadar olan tüm toplu beslenme süreçleri hakkında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.		2
e) Mutfak personeline kişisel hijyen ve gıda hijyeni konularında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.		2
f) İşyeri mutfak ve yemekhanesinde temizlik kurallarına uyulmakta ve bunun için kontrol listeleri tutulmaktadır.		2
g) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.		3
h) Çalışanlara ücretsiz/katılım paylı yemek hizmeti sağlanmaktadır.		3

8.2. İşyerinde yemekhane veya taşınmalı yemek hizmeti yoksa;	Puan	Tam Puan (22 Puan)
a) Çalışanlara yemek hizmeti almaları için destek olunmaktadır (ticket, sodexo vb. desteği verilmesi gibi)		4
b) Personeline evden getirdiği yemekleri hazırlayacak veya tüketecek ortam sağlamaktadır.		5
c) Personelin yemek yemesi için oluşturulan alanında temizlik kurallarına uyulmaktadır		2
d) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.		3
e) Personelerle sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında eğitim/ seminer verilmektedir.		4
f) Yemek yenilen alan ve/veya iş yerinde uygun alanlarda sağlıklı beslenme ile ilgili mesajlar içeren afişler bulunmaktadır.		4
9. Varsa otomat makinasında;		Tam Puan (6 Puan)
a) Şeker ilaveli içecekler bulunmamaktadır.		3
b) Kalorisi yüksek gıdalar alt katlarda bulunmaktadır.		3
İşyerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler	Puan	Tam Puan (32 Puan)
10. Çalışanların düzenli fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için spor salonu/spor odası bulunuyor veya bir spor salonu/tesisi ile indirim anlaşması vb. teşvik edici girişimler gerçekleştirilmektedir.		6
11. İşyeri merdivenleri güvenlidir (kaymaz zemin, kaydırmaz bant vb.).		5
12. Asansör kullanımı yerine merdiven kullanımını teşvik etme yönünde uyarı bulunmaktadır.		6
13. İşyeri bahçesi yürüyüş yapmak için elverişli olarak düzenlenmiş veya işyeri yakınında varsa park, yürüyüş parkuru gibi alanlarda çalışanların yürüyüş yapması desteklenmektedir.		6
14. Çalışanların herhangi bir spor dalı ile amatör veya profesyonel olarak ilgilenmeleri desteklenmektedir.		2
15. Çalışanların spor organizasyonlarına katılımı desteklenmektedir.		2
16. İşyeri bilgisayarlarının ekranında belirli periyotlarda sağlıkla ilgili uyarı mesajları (“Su içtin mi?”, “Hareket et!”, “Masa başı egzersizlerini aksatma!” vb.) görülmektedir.		5
İşyerinde Sağlık Hizmeti Sunumu	Puan	Tam Puan (6 puan)
17. Her yıl bir kere çalışanların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmakta, BKİ hesaplamaları yapılmakta ve çalışanlar sağlık durumları ile ilgili bilgilendirilmektedir.		3
18. İşyeri hekimi BKİ değerlendirmesinde zayıf, hafif kilolu, obez olan çalışanları, en yakın İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü/TSM/SHM diyetisyeninden yararlanmaları için aile hekimine yönlendirmektedir.		3
Diğer Düzenlemeler (Ruh Sağlığı, Tütün ve Bağımlılık, Çevre Sağlığı)	Puan	Tam Puan (11 Puan)
19. İşyerinde ruh sağlığının desteklenmesine yönelik faaliyetler yürütülmektedir.		2
20. Tütünsüz alanlar düzenlenmiştir.		5
21. Çevresel atıkların doğru ayrıştırılmakta ve bertaraf edilmektedir.		4

Değerlendirme ekibi

Değerlendirme ekibi

