

ÖĞRETMEN EL KİTABI

SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞI GELİŞTİRME MODÜLÜ

İKİNCİ SINIF



Bu yayın T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı iş birliği ile yürütülen ‘Yemekte Denge Eğitim Projesi’ için hazırlanmış ve basılmıştır.

6. Basım Aralık 2019 (Güncellenmiş basım) 2000 adet



İçindekiler

Giriş	4
Yemekte Denge Eğitim Projesi	5
Yemekte Denge Eğitim İçeriğinin Okullarda Kullanımı	6
Neden Ana Mesajlar?	7
Ana Mesajlar ve Öğrenme Amaçları	8
Ders Planı	10
Ders Planı - 1	12
Ders Planı - 2	13
Ders Planı - 3	15
Ders Planı - 4	17

Giriş



Sevgili Öğretmenim,

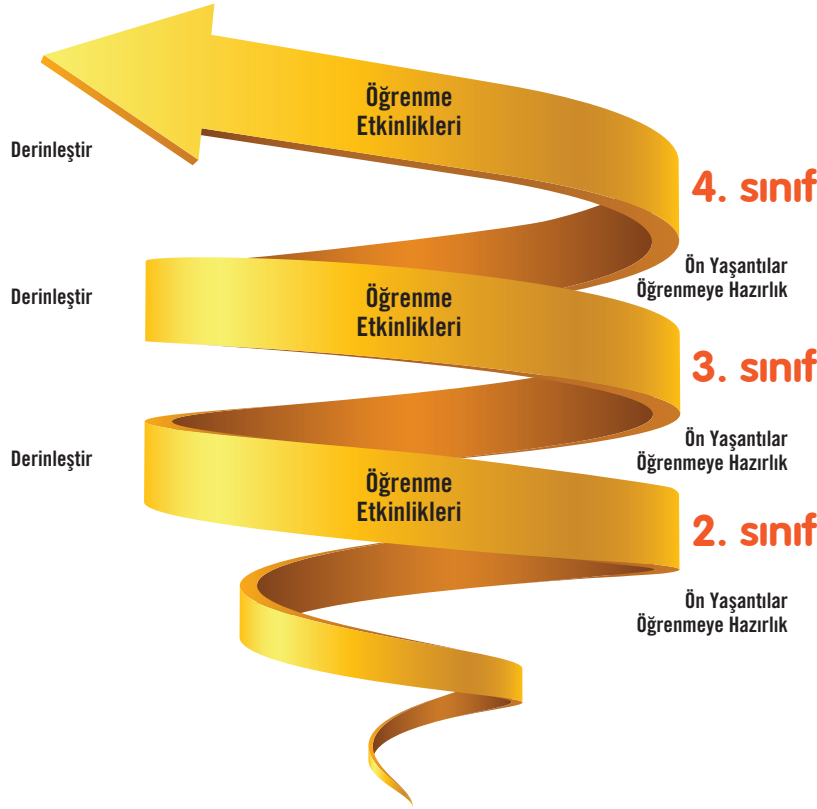
Ülkemizde çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır. “Yemekte Denge Eğitim Projesi” de bu çalışmalardan birisidir. Sizler için hazırlamış olduğumuz bu doküman, Millî Eğitim Bakanlığı ve Sabri Ülker Vakfı iş birliği çerçevesinde öğrencilerin “Sağlıklı Beslenme Davranışı” geliştirmelerini sağlamada yardımcı olacak bilgileri ve etkinlikleri içermektedir. Projenin hedef kitlesini temel eğitim aşamasında olan Okul Öncesi ile 1–4. sınıf düzeyindeki çocuklar/öğrenciler oluşturuyor.

“Yemekte Denge Eğitim Projesi” beslenme içeriği Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju BESLER tarafından hazırlandı. Projenin eğitsel içeriği ise öğretim programları kazanımlarına ve temel yaklaşımlara (<http://ttkb.meb.gov.tr/www/ogrenim-programlari/icerik/72>) göre öğretim programlarına entegrasyonu, eğitim materyalleri, etkinlikler, ders planları ise Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hünkâr KORKMAZ tarafından hazırlandı. Okul öncesi eğitim basamağı ile ve ilkokul 1. sınıflar ilk kez 2016-2017 yılında proje kapsamına alınmıştır. Proje kapsamında yer alan okullarda görev yapan öğretmenlerimizden gelen dönütlerle eğitim materyalleri 2017-2018 eğitim-öğretim yılında güncellenmiştir.

“Yemekte Denge Eğitim Projesi” nin içeriği, resmi öğretim programlarına entegre edilerek ders saatleri içerisinde öğrencilere bu modülde önerilen şekilde aktarılacaktır. Bu dokümanda belirtilen açıklamalar doğrultusunda okullarda gerekli çalışmalar planlanmakta, uygulanmakta ve uygulama sonuçları izlenerek raporlanmaktadır. Bu bağlamda, projenin amacına ulaşabilmesi için okullarda düzenlenecek eğitim çalışmalarına tüm personelin katılımının sağlanması, ders içi ve ders dışı etkinliklerde öğretim programlarında yer alan konulara ilişkin işlenişlere yer verilmesi, ailelere yönelik toplantı, seminer vb. çalışmaların düzenlenmesi, öğrencilerin etkin katılımına yönelik yarışmalar, sergiler, kulüp çalışmaları gibi faaliyetlerin yapılması önerilmektedir.

Daha sağlıklı ve mutlu nesiller yetiştirmek amacıyla hazırlanan bu projeye verdiğiniz destek için teşekkür eder, yeni öğretim yılında başarılarınızın devamını dileriz.

Yemekte Denge Eğitim Projesi



Okul tabanlı beslenme eğitim alanında Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir projelerinden biri olan Yemekte Denge Eğitim Projesi, sağlıklı nesiller yetiştirme hedefiyle 2011 yılında T.C. Millî Eğitim Bakanlığı iş birliğiyle başladı.

2011-2012 eğitim-öğretim yılında 4 pilot il ile başlayan proje faaliyetleri, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı itibarıyla 20 ilde uygulanmaktadır. Bu iller; Adana, Adıyaman, Ankara, Antalya, Aydın, Bursa, Diyarbakır, Elazığ, Erzurum, Eskişehir, Gaziantep, İstanbul, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Malatya, Mardin, Rize, Sinop, Trabzon'dur. Proje kapsamında bugüne kadar 6 milyonun üzerinde öğrenci, öğretmen ve ebeveyne ulaşıldı. Uygulamalar sonucunda sağlanan dönütler dikkate alınarak çocuklarımızın "yeterli ve dengeli beslenme" alışkanlığı davranışına katkı sağlamayı amaçlayan proje, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında da her sınıf düzeyinde zenginleştirilmiş içerik ve etkinliklerle daha çok öğrenci, aile ve eğitimciye ulaşmayı amaçlıyor.

Elinizdeki dokümanın içeriği güncel öğretim programlarının ve ülkemizdeki 2004-2005 öğretim yılından itibaren geliştirilen öğretim programlarının içerik düzenlemesine uygun olarak sarmal yaklaşıma göre yapılandırılmıştır. Yaklaşım sembolik olarak yanda gösterilmiştir.

Proje içeriği, okul öncesi eğitim programına devam eden öğrenciler için beslenme ve diyetetik biliminin bulguları, okul öncesi eğitim programının gelişim alanları ve 1- 4. sınıf düzeyindeki derslerin öğretim programlarının kazanımları, bu gelişim alanlarına ilişkin kazanımlar, göstergeler ve açıklamalar dikkate alınarak 5 ana mesajı kapsamaktadır. Bu 5 ana mesaj ve mesajların altında yer alan öğrenme amaçları 7. ve 8. sayfalarda yer almaktadır. Bu kitap, 5 ana mesajın nasıl öğretileceğine yönelik önerileri içerir. Kullanabileceğiniz tüm materyallere www.yemektedenge.org adresinden ulaşabilirsiniz.

Okul şartlarınıza ve sınıftaki çocuklara göre en uygun olduğunu düşündüğünüz etkinliği seçebilir veya tüm materyalleri kullanabilirsiniz.

Yemekte Denge Eğitim İçeriğinin Okullarda Kullanımı

Temel eğitim çağındaki öğrencilerin fizyolojik ve psikolojik açıdan kaliteli ve uzun bir yaşam sürmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmaları, günümüzde ülkelerin eğitim politikaları üzerinde sıklıkla durduğu konuların başında gelmektedir.

Uygulanan proje içeriğinin Türkiye'nin de imzaladığı 2030 **Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri** içinde yer alan “sağlıklı bireyler yetiştirme, kaliteli eğitim, eşitsizliklerin giderilmesi, sorumlu tüketim ve üretim” başlıkları altında yer alan hedeflere ulaşılmasında katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Yemekte Denge Eğitim Projesi; **2023 Eğitim Vizyon Belgesinde** yer alan bazı hedeflerin gerçekleştirilmesine de katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Proje ile **2023 Eğitim Vizyon belgesinde** yer alan okul gelişimi (okul tabanlı beslenme eğitimi) ve yaşam boyu öğrenme becerilerinin gelişimine de katkı sağlaması ve bu konuda farkındalık yaratılması amaçlanmaktadır. Hayat boyu öğrenme bölümünde yer alan “Hayat boyu öğrenme programlarına yönelik nitelik ve erişim artırılmasına katkı sağlamaktadır.” ve “Erken çocukluk, çocukluk ve ergenlik dönemine ilişkin, ebeveynlere yönelik destek eğitim programları güncellenerek yaygınlaştırılacaktır.” hedeflerine ilişkin olarak proje içeriği en temel yaşamsal ve fizyolojik ihtiyaca yönelik hazırlanmıştır. Bu proje kapsamında hazırlana web sayfası yoluyla temel

eğitim çağındaki öğrencilerin velilerinin de beslenme ve sağlıklı yaşam konularında bilinçlendirilmesi için kamu erişimine açık materyaller yer almaktadır.

Vizyon belgesinin Temel Eğitim başlıklı bölümünde “Çocukların kendi bölgelerinin üretim, kültür, sanat ve coğrafi kapasitesini keşfetmesine, bitki ve hayvan türlerini, yöresel yemeklerini, oyun ve folklorunu tanımalarına derslerle bütünleşik veya ders dışı etkinlik olarak ağırlık verilecektir.” ve “Eğitim kayıt bölgelerinde okul-mahalle spor kulüpleri kurulacaktır. İlgili spor dalında yetenekli olan çocukların öğleden sonra spor kulüplerinde yoğunlaştırılmış antrenmanlara katılımı için gereken yapı kurulacaktır.” hedefleri açısından bakıldığında ise proje kapsamı hedef kitlesi (okul öncesi ve temel eğitim çağındaki öğrencilerdir) açısından bu kazanımların gerçekleşmesinde önemli katkılar sağlayabilecek şekilde tasarlanmıştır.

Öğrencilerin beslenme ve diyetetik, sağlıklı büyüme ve gelişme ve aktif yaşama alışkanlıklarını kazanmalarında onlara destek olacak anlayış, bilgi ve becerileri kazanmalarını hedeflemektedir. Bunun içinde proje kapsamında hazırlanan etkinlikler ile öğrencilerin kendi olanakları ve yaşam alanları içinde en sağlıklı beslenme tercihlerini oluşturmalarını, aktif bir yaşam için egzersiz ve sporla ilgilenmelerini sağlayabilecek mesajlar iletilmektedir.

Neden Ana Mesajlar?



Sağlıklı beslenme davranışının öğretilmesi konusunda kapsamlı ve yenilikçi bir yaklaşımın sağlanması için beş ana mesaj geliştirilmiştir. Ana mesajlar, sürekliliği olan ve okullarda yayılımı amaçlayan bir çerçeve sunmaktadır. Bu çerçeve kullanılarak öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlığını günümüzde ve gelecekte kendi yaşamlarında uygulayabilmeleri hedeflenmektedir.

Temel içeriğin anlaşılması ve net bir şekilde öğrenilmiş olduğundan emin olmak için her bir mesajın her sınıf düzeyinde kazandırılması önerilir. Ana mesajlar dersinizi istediğiniz gibi yönlendirebileceğiniz esnek bir formda oluşturulmuştur.

Sağlıklı beslenme modülü 5 ana mesaj içerir. Bu mesajlar;

- 1 Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.
- 2 Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız.
- 3 Sağlıklı beslenme, “Sağlıklı Yemek Tabağı”ndaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur.
- 4 Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir.
- 5 Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.

Ana mesajlar ve bu mesajların altında yer alan öğrenme amaçlarının bir kısmı ya da tamamı, çocukların gelişim özellikleri ve eğitim /öğretim programlarının kapsamına uygun olarak sınıf düzeyinde verilmektedir.

Ana Mesajlar ve Öğrenme Amaçları

Mesaj No	Ana Mesaj	Öğrenme Amaçları
1	Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.	1.a. Beslenmenin sadece açlık hissini gidermek olmadığını bilir. 1.b. Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavrar. 1.c. Her besinden yeteri kadar ve doğru zamanlarda yemesi gerektiğini kavrar. 1.d. Dünyada yaşayan insanların besin tercihlerinin farklı olduğunu, beslenme alışkanlıklarının değişiklik gösterdiğini fark eder.
2	Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız.	2.a. Sağlıklı olmak, büyümek ve yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyduğunu bilir. 2.b. Besin ihtiyacının bireyden bireye farklılık gösterdiğinin farkına varır.



Mesaj No	Ana Mesaj	Öğrenme Amaçları
3	Sağlıklı beslenme, “Sağlıklı Yemek Tabakası”ndaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur.	3.a. “Sağlıklı Yemek Tabakası”nda tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin bulunduğunu anlar. 3.b. “Sağlıklı Yemek Tabakası”ndaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar. 3.c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken “Sağlıklı Yemek Tabakası”ndan yararlanır.
4	Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir.	4.a. Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar. 4.b. Spor yapmanın ve hareket etmenin vücuduna iyi geldiğinin, kas ve kemiklerini güçlendirdiğinin farkına varır. 4.c. Daha çok hareket ettikçe daha fazla besine ihtiyaç duyduğunu bilir.
5	Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.	5.a. Sağlıklı dişlere sahip olmak için dişlerin günde en az iki kere fırçalanması gerektiğini kavrar. 5.b. Düzenli olarak doktor, diş hekimi ve diyetisyen gibi uzmanlara gitmenin genel sağlık ve diş sağlığını geliştirdiğinin farkına varır. 5.c. Gün boyunca su içmesi gerektiğini bilir. 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar. 5.e. Açıkta satılan besinleri almamanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yemenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.

Ders Planı

Ders planı, bir öğrenme ünitesinde bir ya da birden fazla kazanımın proje kapsamında işlenebilmesinin mümkün olduğu durumlarda bir ya da birkaç ders saati süresi içinde planlanan öğrenme kazanımlarının öğrenciye nasıl kazandırılacağını gösteren etkinliklerin kapsandığı bir plandır. Bu çalışmada hazırlanan ders planları “Yemekte Denge Eğitim Projesi” kapsamında 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışı geliştirebilmeleri için öğretmenlere yardımcı olacak biçimde güncellenmiştir. Bu bölümde öğretmenlerin sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi amacıyla hazırlanan 5 ana mesajı ve içeriği gelişim düzeylerine uygun olarak öğrencilere nasıl öğreteceklerine yönelik ipuçları yer alır. Ders planında yer alan etkinlikler, alıştırmalar ve sorulan sorular öneri niteliğindedir. Bu ders planı bireysel farklılıkları ne olursa olsun bütün öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme davranışı geliştirebilmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

Her sınıf düzeyi için hazırlanan ders planları aşağıdaki başlıklardan oluşur:

- Etkinlik Adı
- İlgili Ders-Tema-Konu-Ünite
- Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları
- İlgili Ders Kazanımları
- Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller
- Değerlendirme-Aile Katılımı-Uyarlama

Etkinliğin Adı

Ders kapsamında önerilen etkinliğin/etkinliklerin ismidir. Ders içeriğine bağlı olarak bir ders planı için bir veya birden fazla etkinlik önerilebilir. Bu etkinlikler dersin; giriş, gelişme ve sonuç aşamalarında amaca uygun olarak kullanılabilir.

İlgili Ders-Tema-Ünite-Konu

Sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi amacıyla öğrencilere iletilmek istenen ana mesaj ve kazandırılması istenen öğrenme amaçlarının ilişkilendirileceği dersin ve bu derse ilişkin tema, ünite ve konu adıdır.

Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları Ana Mesaj

Sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi için öğrencilere iletilmek istenen 5 ana mesajı kapsar.

Öğrenme Amaçları

Her bir ana mesaj için belirli öğrenme amaçları bulunur. Öğrenme amaçları bu modülde 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerin ana mesajla ilgili kavraması gereken temel yeterlilikleri içerir.

İlgili Ders Kazanımları

Sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi amacıyla öğrencilere iletilmek istenen ana mesaj ve kazandırılması istenen öğrenme amaçlarının ilişkilendirileceği dersin Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından kabul edilen resmi öğretim programına ilişkin kazanımlardır.

Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller

Bu bölümde; 5 ana mesajın etkili bir şekilde iletilmesi ve bunlara ait öğrenme amaçlarının gerçekleştirilmesini sağlamak için öğrencilerin eleştirel, yaratıcı düşünme gibi üst düzey düşünme becerilerini ortaya çıkararak onları aktif kılan öğrenci merkezli yöntem ve teknikler vurgulanır. Bu düzeyde öğrencilerin gelişim özellikleri nedeniyle etkinliklere aktif katılımı ve yaparak-yaşayarak öğrenmesi esastır.

Önerilen Materyaller

Yemekte Denge programının içinde yer alan ana mesajların ve öğrenme amaçlarının etkili bir şekilde gerçekleştirilmesi amacıyla hazırlanan öğretme-öğrenme ve ölçme-değerlendirme materyallerini içerir. Bunlar internetten indirilebilen posterler, sunumlar, alıştırma sayfaları gibi materyalleri kapsar.

YEMEKTE DENGİ PROJESİ ÖĞRETİM MATERYALLERİ

Sınıf içi etkinliklerde kullanılmak üzere her bir ana mesaj için öğrenme-öğretme ve ölçme-değerlendirme materyalleri geliştirilmiştir.

İnternette indirilebilen bu materyallerin isimleri ve açıklamaları ders programları içerisinde konuyla ilişkilendirilerek verilmiştir.

Değerlendirme-Aile Katılımı-Uyarılma

Değerlendirme

Bu proje kapsamında üç tür değerlendirme yapılması önerilmektedir.

(1) Tanılayıcı değerlendirme: Çocuğun öğrenme sürecinin başında ön bilgileri, yaşantıları ve deneyimlerini ortaya çıkarmaya yöneliktir.

(2) İzlemeye dayalı değerlendirme: Çocukların öğrenme sürecindeki güçlüklerini ortaya çıkarmak ve gerekli düzeltmeleri yapmak için yapılan değerlendirmedir. Eğitim sürerken çocukların öğrenme eksikliklerini ve güçlüklerini belirlemek ve gidermek, öğrenmeleri artırmak için yapılır. Çocuklara, okula ve ailelerine onların öğrenmelerine ilişkin bilgi ve geri bildirim sağlar.

(3) Belgeleyici değerlendirme: Genellikle bir eğitimin / temanın / etkinliğin sonunda uygulanan ve çocukların kazandığı davranış, özellik ve becerileri ölçmek amacıyla yapılan değerlendirmedir. Öğrencinin başarılı ya

da başarısız olduğu, geliştirmesi gereken alanlara ilişkin yargı oluşturma sürecini içerir.

Etkinlik sürecinin başında, yapılırken veya sonunda; Çalışma sayfaları, afişler, posterler, görüşme, gözlem, sergi vb. farklı değerlendirme etkinlikleri yapılabilir

Aile Katılımı

Bu bölümde ailelerin yapabilecekleri destekleyici etkinlik önerileri yer almaktadır. Her etkinlik için aile katılımı gerekmez. Bu nedenle bazı etkinliklerde aile katılımı bölümü yer almayabilir.

Uyarılma

Sınıfta özel gereksinimli bir çocuk bulunması durumunda bu etkinliğin yönteminde, kullanılan materyallerde ve öğrenme sürecinde yapılacak düzenlemeler ile dikkat edilmesi gereken noktalar yazılır.



Ders Planı - 1



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Besin Günlüğüm Günümü Planlıyorum, Sağlıklı Büyüyorum Beslenme Çantamı Hazırlıyorum Yemeğimin İçinde Ne var?	Hayat Bilgisi 2.3. Sağlıklı Hayat	Mesaj 3- Sağlıklı beslenme sağlıklı yemek tabağındaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesi ile olur. Mesaj 4 - Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir. Mesaj 5- Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir. ÖĞRENME AMAÇLARI 3a. Sağlıklı Yemek tabağında tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin olduğunu anlar. 3b. Sağlıklı Yemek Tabağındaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar. 3c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken Sağlıklı yemek Tabağından yararlanır.	HB.2.3.2. Dengeli beslenmeye uygun öğün listesi hazırlanır.	Bu dersin ve uygulanan etkinliklerin amacı öğrencilerin sağlıklı ve dengeli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmeleri, kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken sağlıklı yemek tabağından yararlanmasını sağlamaktır. Bunun için öncelikli olarak öğrencilerin “Sağlıklı Yemek Tabağı”nda yer alan beş besin grubunu, besin gruplarında hangi besinlerin olduğunu ve bu besin gruplarının neden farklı oranlarda olduğunu (azlık-çokluk kavramlarını kullanınız) kavramalarını sağlamaktır. Ayrıca “Günümü Planlıyorum, Sağlıklı Büyüyorum” etkinliği ile öğrencilerin, günlük düzenli aktivite ve hijyenin önemini kavramaları sağlanır. Ders esnasında öğrencilerin etkinlik kâğıtları üzerinde yer alan soruları cevaplamalarına yardımcı olunur. Ayrıca aşağıdaki soruları sorabilirsiniz. Okul için ya da başka bir etkinlik için beslenme çantası hazırlamanız gerekse bu çantaya hangi besinleri ve içecekleri koyarsınız? Neden? Bu düzeyde besin gruplarının adını proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vb. şekilde ve oranlar % olarak vermeyiniz. Yemek tabağı ya da öğünlerindeki yiyeceklerin içeriklerinin neler olduğu /hangi besin grubunda yer aldıkları sorulur? MATERYALLER Sağlıklı Yemek Tabağı Poster Web sayfası üzerinde interaktif etkinlikler Etkinlik kâğıdı, boya kalemleri, afişler, resim kartları, aileler için hazırlanan bilgi formu Sağlıklı Yemek Tabağı Sunumu	DEĞERLENDİRME Dersin sonunda; öğrenciler market broşürleri, gazete ve dergilerden buldukları besin resimleri büyük bir kartona ya da kraft kâğıda hazırladıkları besin çantası resmin içine yapıştırırlar. Kâğıtta boş kalan yerlere besin resimleri çizerek beslenme çantası resmine kendi çizimlerini yapıştırabilirler. Dersin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz. AİLE KATILIMI Ailelere çocukları ile evdeki sofa/masa kurallarını birlikte geliştirmeleri için sohbet etmeleri, çocukların beslenme alışkanlıklarını düzenleyebilmeleri için birtakım kurallara ihtiyaç duyulduğu ve bu kuralların tutarlı bir şekilde uygulanması gerektiği ile ilgili bilgi metinleri gönderilir. UYARLAMA Görme yetersizliği olan öğrencilerin beslenme çantasına koymak istedikleri besinleri sözlü olarak ifade etmeleri istenebilir. İşitme yetersizliği olan öğrenciler için yapılabilecek beden dili ile ifade edilmeye çalışılır.

Ders Planı - 2



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Yemek Yerken Görgü ve Hijyen Kurallarına Uyarım Dişlerini Fırçalıyor Temizlik / Hijyen	Hayat Bilgisi 2.3. Sağlıklı Hayat	Mesaj 1- Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir. Mesaj 5 - Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir. ÖĞRENME AMAÇLARI 1a. Beslenmenin sadece açlık hissini gidermek olmadığını bilir. 1b. Besin tercihinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavrar. 1c. Her besinden yeteri kadar doğru zamanlarda yenmesi gerektiğini kavrar. 1d. Dünyada yaşayan insanları besin seçimlerinin farklı olduğunu beslenme alışkanlıklarının da değişkenlik gösterdiğini fark eder. Mesaj 5- Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir. ÖĞRENME AMAÇLARI 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmamanın önemini anlar.	HB. 2.3.3. Yemek yerken görgü kurallarına uyar. HB. 2.3.4. Sağlıklı bir yaşam için temizliğin gerekliliğini kavrar.	Bu etkinliğin amacı öğrencilerin, evde ve diğer sosyal ortamlarda (lokanta, pastane, yemekhane, misafirlik vb.) yemek yeme kurallarını kavramalarını sağlamaktır. Bu etkinlik esnasında ihtiyacı kadar yemek yemenin ve ekmek israfını önlemenin önemi vurgulanır. Ayrıca yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın sağlığımızı koruma açısından önemi üzerinde durulur. Etkinlik esnasında öğrencilerin etkinlik kâğıdı üzerinde yer alan soruları cevaplamalarına yardımcı olunuz. Ayrıca aşağıdaki ek soruları sorabilirsiniz. Lokanta, yemekhane, pastane ve misafirliğe gittiğinde besin seçerken ya da yemek yerken nelere dikkat ediyorsun? Tabağında yemek artıyor mu? Sence artan yemekler ne oluyor? Artan yemekler için kullanılan malzemeler boşa gitmemiş olsaydı ne olabilirdi? Sizin evinizde sofraya kim/kimler hazırlıyor? Sofrayı hazırlamadan ve yemekten önce neler yapman gerekiyor? Örneğin ellerini yıkıyor musun?	DEĞERLENDİRME Etkinlik sonunda çocuklar günlük yaşamda kullandıkları atıştırma malzemelerinin bulunduğunu resim kartlarını büyük bir kartona ya da kraft kâğıda yapıştırırlar. Kâğıtta boş kalan yerlere resim yaparlar. Dersin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz. AİLE KATILIMI Ailelere çocukları ile evdeki sofraya/masa kurallarını birlikte geliştirmeleri için sohbet etmeleri, çocukların beslenme alışkanlıklarını düzenleyebilmeleri için birtakım kurallara ihtiyaç duyulduğu ve bu kuralların tutarlı bir şekilde uygulanması gerektiği ile ilgili bilgi metinleri gönderilir. UYARLAMA Görme yetersizliği olan öğrencilerin doku-narak sofraya/masa düzenini, araç ve gereçlerini tanımaları, tabaklarına besin alırken nelere dikkat etmeleri gerektiği (yeteri kadar israfa yol açmayacak şekilde) konusunda duyarlı olmaları sağlanabilir ve ilgili uygulama ve açıklamalar yapılır. Öğrencilerle birlikte gerekirse uygulama yapılarak tabaklarına alması gereken besin miktarları ile ilgili öz farkındalık sağlanır ve değerlendirme yapılır.

Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarılma
Yemek Yerken Görgü ve Hijyen Kurallarına Uyarım Dişlerimi Fırçalıyorum Temizlik / Hijyen				Sağlıklı bir beslenme için hijyen neden önemlidir? Bu ders esnasında, evde ve diğer sosyal ortamlarda (lokanta, pastane, yemekhane, misafirlik vb.) yemek yeme kuralları üzerinde durulur. İhtiyacı kadar yemek yeme ve ekmek israfını önleme konuları vurgulanır. Ayrıca beslenme öncesi ve sonrası el diş temizliğine yönelik hijyen kuralları hatırlatılır. El yıkama ve Diş Fırçalama tekniklerini /aşamalarını gösteren poster kullanılabilir. MATERYALLER Etkinlik kâğıdı, boya kalemleri, afişler, resim kartları, aileler için hazırlanan bilgi formu El Yıkama –Diş Fırçalama aşamalarını /tekniklerini gösteren poster ve videolar	

Ders Planı - 3



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Meslekleri Tanıyorum	Hayat Bilgisi 2.3. Sağlıklı Hayat	Mesaj 3- Sağlıklı beslenme sağlıklı yemek tabağındaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesi ile olur. ÖĞRENME AMAÇLARI 3a. Sağlıklı Yemek tabağında tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin olduğunu anlar. 3b. Sağlıklı Yemek Tabağındaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar. 3c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken "Sağlıklı Yemek Tabağı"ndan yararlanır.	HB.2.3.5. Sağlıkla ilgili hizmet veren kurumları ve meslekleri tanır.	Bu etkinliğin amacı öğrencilerin sağlıklı bir yaşam için yardım alabilecekleri / başvurabilecekleri sağlık kurumlarını ve görevlilerini (mesleklerini) tanımlarını sağlamaktır. Bunun için meslek kartlarından yararlanır. Kart oyunu oynanır. Her bir öğrencinin bir meslek kartını o meslek ile ilgili bir görselle eşleştirmesi istenir. Bu o mesleğe ait bir araç, nesne, eylemle ilgili olabilir. Ders esnasında öğrencilerin Meslekleri Tanıyorum etkinlik kâğıdı üzerinde yer alan soruları cevaplamalarına yardımcı olunuz. Ayrıca aşağıdaki ek soruları sorabilirsiniz. Sınıfa bu meslekleri yapan kişileri davet ederek meslekleri hakkında öğrencilere bilgi vermelerini sağlayabilirsiniz. Bir sağlık sorunu ile karşılaştığınızda kimlerden yardım oluyorsunuz? Hangi sağlık personeline hangi amaçla gidiyorsunuz? Siz gelecekte bu mesleklerden birini yapmak ister miydiniz? Neden? Beslenme uzmanları ne iş yapar? Size nasıl yardımcı olabilirler? Beslenme uzmanı olmak için neler hakkında bilmek gerekir? Beslenme uzmanları kimlere yardımcı olur? (Burada beklenen sadece kilo sorunu olan bireylerin değil cevap her sağlıklı insanın bir beslenme uzmanından yararlanabileceği söylenebilir.)	DEĞERLENDİRME Etkinlik sonunda; öğrencilerin bu mesleklerden birini seçerek o meslek hakkında duygu ve düşüncelerini yazalarını, dramatisation tekniği ile o meslekleri tanıtmalarını, ya da poster sunum hazırlamalarını isteyebilirsiniz. Dersin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz. AİLE KATILIMI Ailelere çocukları ile birlikte sağlık kurum ve kuruluşlarını ziyaret etmelerini UYARLAMA Görme yetersizliği olan öğrenciler için mümkünse kabartmalı resimler ya da materyaller kullanılabilir. Yoksa görseller tarif edilerek kendilerinin bu eşleştirmeleri sözlü ifade etmeleri istenebilir.

Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarılama
Meslekleri Tanıyorum				MATERYALLER Meslek Kartları Web sayfası üzerinde interaktif etkinlikler Etkinlik kâğıdı, boya kalemleri, afişler, resim kartları, aileler için hazırlanan bilgi formu Meslekler Sunumu	

Ders Planı - 4



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarılama
Mevsiminde Yiyelim Besinlerle Matematik	Hayat Bilgisi 2.3. Sağlıklı Hayat	Mesaj 3- Sağlıklı beslenme sağlıklı yemek tabağındaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesi ile olur. ÖĞRENME AMAÇLARI 3a. Sağlıklı Yemek tabağında tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin olduğunu anlar. 3b. Sağlıklı Yemek Tabağındaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar. 3c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken Sağlıklı Yemek Tabağından yararlanır.	HB.2.3.6. Mevsimine uygun meyve ve sebze tüketiminin insan sağlığına etkilerini fark eder.	Bu etkinliğin amacı öğrencilerin sağlıklı büyüme ve gelişimleri için meyve ve sebzeleri mevsiminde yemenin önemi hakkında farkındalıklarını arttırmak, mevsim meyve ve sebzelerini tanımların yardımcı olmaktadır. Bu ders kapsamında planlanan etkinliklerde öğrencilerin Türkçe, matematik ve görsel sanatlar derslerindeki becerilerini de kullanmaları için ek etkinlikler düzenlenmiştir. Etkinlik kağıtları üzerindeki yönergelere uygun olarak öğrencilerin etkinlikleri tamamlamasına yardımcı olunuz. Bunun için besin (meyve-sebze) ve mevsim kartlarından yararlanabilirsiniz. Kart oyunu oynayarak bu etkinliği zenginleştirebilirsiniz. Her bir öğrencinin bir mevsim kartını o mevsimle ilgili meyve-sebze görseli ile eşleştirmesini isteyebilirsiniz. Ders esnasında; öğrencilerin etkinlik kağıtları üzerinde yer alan soruları cevaplamalarına yardımcı olunuz. Ayrıca aşağıdaki ek soruları sorabilirsiniz. Sınıfınıza manav, bahçıvan, çiftçi gibi meslek gruplarından kişileri çağırarak öğrencilerin meyve ve sebzelerin topraktan evlerine nasıl geldiğini, nasıl yetiştiğini, yetismeleri için hangi koşulların gerekli olduğunu vb. kavramlarına yardımcı olunuz. MATERYALLER Mevsim kartları Meyve-sebze kartları Web sayfası üzerinde interaktif etkinlikler Etkinlik kağıtları, boya kalemleri, afişler, resim kartları, aileler için hazırlanan bilgi formu Mevsimler Sunumu	DEĞERLENDİRME Etkinlik sonunda; öğrencilerin mevsimlerden birini seçerek o mevsime özgü meyve sebzeleri tanıtan poster sunum hazırlamalarını isteyebilirsiniz. O besinlerin hangi besin grubuna ait olduğunu ifade etmelerini ve vücudumuzun gelişimine nasıl etkileri olduğunu açıklatınız. Öğrencilere görsel sanatlar dersinde bir meyve tabağı resmi çizdirilebilir. Bu resimleri sınıf panonuzda sergileyebilirsiniz. Matematik dersindeki işlemlerde besin isimler ve özellikleri kullanılabilir. Dersin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz. AİLE KATILIMI Ailelere çocukları ile birlikte bir bahçe, tarla ya da serayı ziyaret etmelerini isteyiniz. Bu gezi notlarını sınıfta paylaşmalarını sağlayınız. Ayrıca evlerinde mevsim meyve ve sebzelerini çocukları için hazırladıkları yemek, atıştırmalık ve içeceklerde kullanmaları konusunda öneride bulununuz. UYARILAMA Görme yetersizliği olan öğrenciler için mümkünse kabartmalı resimler ya da materyaller kullanılabılır. Yoksa görseller tarif edilerek kendilerinin bu eşleştirmeleri sözlü ifade etmeleri istenebilir.

Daha Fazla Bilgi İçin Kaynaklar

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü
tegm.meb.gov.tr

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı
www.sabriulkervakfi.org

Yemekte Denge Eğitim Projesi Web Sitesi
www.yemektedenge.org

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi teşvik eden çalışmalar yapmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, sağlıklı ve dengeli beslenme açısından bilimsel olarak da kabul edilen bilgilerin paylaşılması yine bilimsel olarak kabul görmüş standart ve kriterler çerçevesinde yürütülmektedir. Bu durum hiçbir şekilde herhangi bir marka ya da firmanın adının veya ürünlerinin tüketilmesinin önerilmesi ve/veya önerilmemesi anlamına gelmemektedir. Aksi bir tutumun sergilenmesinden Vakfımız hukuken sorumlu değildir.



Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.