

# ÖĞRETMEN EL KİTABI

SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞI GELİŞTİRME MODÜLÜ

## ÜÇÜNCÜ SINIF



Bu yayın T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı iş birliği ile yürütölen ‘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	14
Ders Planı - 4	16
Ders Planı - 5	17

# Giriş



Sevgili Öğretmenim,

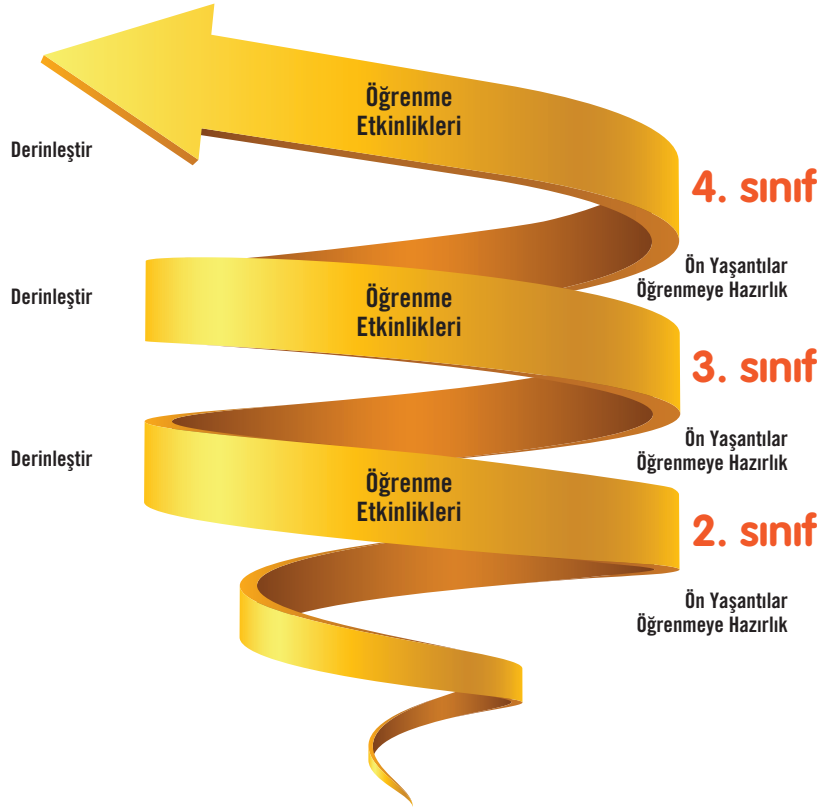
Ülkemizde çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır. “Yemekte Denge Eğitim Projesi” de bu çalışmalardan birisidir. Sizler için hazırlamış olduğumuz bu doküman, Millî Eğitim Bakanlığı ve Sabri Ülker Vakfı iş birliği çerçevesinde 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 oluşturmuyor.

“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](http://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.	<p>3.a. “Sağlıklı Yemek Tabakası”nda tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin bulunduğunu anlar.</p> <p>3.b. “Sağlıklı Yemek Tabakası”ndaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar.</p> <p>3.c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken “Sağlıklı Yemek Tabakası”ndan yararlanır.</p>
4	Aktif olmak, spor yapmak sağlığını korur ve geliştirir.	<p>4.a. Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</p> <p>4.b. Spor yapmanın ve hareket etmenin vücuduna iyi geldiğinin, kas ve kemiklerini güçlendirdiğinin farkına varır.</p> <p>4.c. Daha çok hareket ettikçe daha fazla besine ihtiyaç duyduğunu bilir.</p>
5	Sağlığını korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.	<p>5.a. Dişlerin sağlıklı olması için herkesin dişlerini günde en az iki kez fırçalaması gerektiğini kavrar.</p> <p>5.b. Düzenli olarak doktor, diş hekimi ve diyetisyen gibi uzmanlara gitmenin genel sağlık ve diş sağlığını geliştirdiğinin farkına varır.</p> <p>5.c. Gün boyunca su içmesi gerektiğini bilir.</p> <p>5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar.</p> <p>5.e. Açıkta satılan besinleri almamanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yemenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.</p>

# 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
Yiyecek Satın Alırken Nelere Dikkat Ederim  Alışveriş Sepetini Güvenli Besinlerle Doldur	Hayat Bilgisi 3.3. Sağlıklı Hayat	<p><b>Mesaj 5.</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 5.e. Açıkta satılan besinleri almanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yememenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.</p>	<p><b>HB. 3.3.2.</b> Yiyecek ve içecekler satın alınırken bilinçli tüketici davranışları gösterir.</p>	<p>Bu derste ve derste uygulanacak etkinliklerde temel amaç öğrencilerin, yiyecek ve içecek satın alırken bilinçli tüketici davranışları göstermelerine yardımcı olmaktır. Bu derste öğrencilerin etkinlik kağıdında verilen anketi tamamlamaları sağlanır. Ders sonunda anketler değerlendirilir. Öğrencilerin yiyecek satın alırken gösterdikleri davranışlar analiz edilir.</p> <p>Yiyecek satın alınan yer, ürünün rengi, şekli, kokusu, son kullanma tarihi ve içeriklerine dikkat ederek alışveriş yapma üzerinde durulur.</p> <p>Öğrencilerden “Alışveriş Sepetini Güvenli Besinlerle Doldur” etkinliğini yapması istenir. Bu etkinlik ile birlikte sınıf ortamında örnek bir alışveriş sepeti hazırlanabilir. Bunun için gazete ve dergilerden toplanan görseller sepete eklenerek bir poster hazırlanabilir.</p> <p><b>MATERYALLER</b> Aktivite Kitabı</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b> Öğrencilerin ders sonunda yiyecek satın alırken dikkat etmeleri gereken davranışlarda gözlenen eksikler ve hatalar hakkında öğrencilerle görüşme yapılır.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b> Ailelerden çocukları ile birlikte bir markete gitmeleri ve yiyecek satın alırken nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda onlara rehberlik etmeleri önerilir.</p> <p><b>UYARLAMA</b> Görme yetersizliği olan öğrencilerin bu etkinlikte yiyecek satın alırken diğer duyu organları yoluyla besinlerin özelliklerini keşfetmelerine yardımcı olunabilir.</p>

# 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
Hangi Sebze ve Meyve Hangi Mevsimde Yetiştiriliyor?	Hayat Bilgisi 3.3. Sağlıklı Hayat	<p><b>Mesaj 1-</b> 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.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b>                      1.a. Beslenmenin sadece açlık hissinin 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.</p>	<p><b>HB. 3.3.3.</b> Sağlığını korumak için mevsimlere özgü yiyeceklerle beslenir.</p>	<p>Bu derste uygulanacak etkinliklerin temel amacı; öğrencilerin sağlıklarını korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitelerini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda, mevsiminde yemeleri gerektiğini kavramaları sağlanır. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekillerinin de farklı olabileceğini fark ederler. Aynı mevsimde dünyanın farklı bir ülkesinde yaşayan birinin yemek tabağına yazacağı besinlerin adlarının neden farklı olacağı sorulur.</p> <p>Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavramalarına yardımcı olunuz.</p> <p>Ayrıca beslenmenin sadece açlık hissinin gidermek olmadığını her besinden yeteri kadar ve doğru zamanlarda yenmesi gerektiği vurgulanır.</p> <p>Neden mevsime göre beslenmemiz gerektiği hakkında öğrencilerin küçük gruplarla tartışmaları istenir.</p> <p>Grup tartışmaları sonucu ortaya çıkan görüşler sınıfla paylaşılır.</p> <p><b>MATERYALLER</b>                      Etkinlik Kâğıdı                      Boya kalemleri                      Makas</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b>                      Etkinliklerin sonunda öğrencilerin proje ile ilgili ana mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşmış olup olmadıkları kontrol edilir. Eksiklikler giderilir, hatalar düzeltilir. Öğrencilerin öğrendikleri ile ilgili bir poster hazırlamaları istenebilir. Bunun için market broşürleri, eski gazeteler, dergiler v.b de yer alan resimleri keserek etkinlik kitabındaki her mevsimi temsil eden birer ağaç görseli çizilerek, uygun meyve ve sebzeleri yerleştirmeleri istenebilir.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b>                      Ailelerin evde yemek listelerini oluştururken mevsime özgü yiyecekler, meyve ve sebzelerden yararlanmaları ve yemek menüsü hakkında (neden bu yemekleri yedikleri, vb.) çocuklarıyla paylaşımda bulunmaları istenir.</p> <p><b>UYARLAMA</b>                      Fiziksel anlamda ince motor kas becerilerinde yetersizlikler olan öğrencilere poster etkinliği esnasında istemeleri hâlinde yardım edilebilir.</p>

# 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 - Uyarılama
<p><b>Sağlıklı Yemek Tabagımı Renklendiriyorum</b></p> <p><b>Besin Gruplarını Geometrik Şekillerle Eşleştiriyorum</b></p> <p><b>Önce İsmi, Sonra Resmi</b></p>	<p><b>Hayat Bilgisi</b> 3.3. Sağlıklı Hayat</p>	<p><b>Mesaj 1-</b> 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.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 1.a. Beslenmenin sadece açlık hissinin 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.</p>	<p><b>HB. 3.3.4.</b> Vücudun gereksinimi olan besinleri yeterli miktarlarda, uygun zamanlarda ve dengeli bir şekilde tüketir.</p>	<p>Ders öncesinde öğrencilerinizden 1 hafta boyunca yediklerini ve içtiklerini besin günlüğüne kaydetmelerini isteyiniz.</p> <p>Derse giriş etkinlikleri olarak “Sağlıklı Yemek Tabagımı Renklendiriyorum” “Besin Gruplarını Geometrik Şekillerle Eşleştiriyorum” “Önce İsmi, Sonra Resmi” etkinliklerini yaptırınız. Öğrencilerin ön öğrenmeleri hakkında fikir edininiz. Gördüğünüz eksiklikleri tamamlayınız, hatalarını düzeltmelerine yardımcı olunuz.</p> <p>Ders sonunda öğrencilerinizden gönüllü olanların günlüklerine kaydettiklerini arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyiniz. Öğrencilerin besin günlüklerindeki kayıtları karşılaştırmalarını ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.</p> <p>Derse bir soruyla devam ediniz. “Neden bazılarımız benzer, bazılarımız ise farklı türden besinleri tercih ediyoruz?” Bu soru ile başlayan tartışma sınıfınızın bir bütün olarak derse katılımını sağlar.</p> <p>Tartışmanın sonunda öğrencilerinizin “Hepimiz birbirimizden farklı bireyleriz. Farklı olanaklarda ve ortamlarda yaşıyoruz. Hepimiz birbirimizden farklı beden yapısına sahibiz. Bu nedenle sağlıklı olabilmek için ihtiyacımız olan farklı besinleri yemeliyiz”</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b> Öğrencilerinizden gün içinde tükettiklerini sağlıklı yemek tabağı posterini olarak hazırlamalarını isteyebilirsiniz.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b> Ailelerden çocuklarının günlük beslenmesinde hangi besin gruplarını tükettiklerine dair bilgi isteyebilirsiniz.</p>

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
<p><b>Sağlıklı Yemek Tabagımı Renklendiriyorum</b></p> <p><b>Besin Gruplarını Geometrik Şekillerle Eşleştiriyorum</b></p> <p><b>Önce İsmi, Sonra Resmi</b></p>				<p>sonucuna ulaşmasını sağlayınız.</p> <p>Öğrencileriniz ile birlikte okuma saatinde Yemekte Denge hikaye kitabını birlikte okuyunuz.</p> <p>Öğrencilerinizden verilen besin kartlarını kullanarak bir yemek tabağı hazırlamalarını isteyiniz. Öğrencilerinize sağlıklı bir yemek tabağının hangi besinlerden, hangi miktarlarda oluşabileceğini çokluk-azlık kavramlarını kullanarak açıklamalarını isteyiniz. Bunun için “Sağlıklı Yemek Tabagı” posterinden ve videolardan yararlanabilirsiniz.</p> <p>Bu düzeyde besin gruplarının adlarını karbonhidratlar, proteinler, vitaminler, mineraller, yağlar, vb. şeklinde vermeyiniz.</p> <p>Sağlıklı büyümek için dengeli beslenmenin gerekliliği vurgulanır.</p> <p><b>MATERYALLER</b></p> <p>Etkinlik kağıtları</p> <p>Sağlıklı Yemek Tabagı Sunumu</p> <p>İnteraktif oyunlar</p> <p>Posterler</p> <p>Lüp Lüp filmi</p>	

# 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 - Uyarlama
Okul Kantini/ Yemekhane Kuralları Ellerini Ne Zaman Yıkarsın?	Hayat Bilgisi 3.3. Sağlıklı Hayat	<p><b>Mesaj 5-</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar. 5.e. Açıkta satılan besinleri almanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yememenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.</p>	<p><b>HB.3.3.5</b> Kendisinin ve toplumun sağlığını korumak için ortak kullanım alanlarında temizlik ve hijyen kurallarına uyar.</p>	<p>Öğrencilere dersten bir gün önce okulun ortak kullanım alanlarında özellikle yemekhane/ kantin de bir gün boyunca teneffüslerde gözlem yapmalarını isteyiniz. Bu gözlem arzu ederseniz yapılandırılmış bir formatta olabilir. Başka bir ifade ile öğrencilerin gözlemlerinde dikkat etmeleri gereken noktalar hakkında onlara bilgi /form verebilirsiniz.</p> <p>Derste öğrencilerin gözlemlerini paylaşmalarını isteyiniz. Bu paylaşımlar sonrası aktivite kitabındaki “Okul Yemekhanesi / Kantininde Nelere Dikkat Ederim” Etkinliğini yaptırınız.</p> <p>Okulunuzda bir kantin ya da yemekhane yok ise sınıftaki yemek saatinde dikkat etmeleri gerekenleri hakkında açıklama yapmalarını sağlayınız.</p> <p>Ortak kullanıma açık mekanların, tuvalet ve lavaboların temiz kullanımı ve hijyen kurallarına uyulmasının önemi üzerinde durulur. “Ellerini ne zaman yıkarsın?” etkinliği yapılır.</p> <p><b>MATERYALLER</b> Etkinlik Kitabı</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b> Öğrencilerinizden bu dersin sonunda ortak kullanım alanları ile ilgili temizlik ve hijyen kuralları hakkında bir poster hazırlamalarını ve kuralları kendilerinin belirlemelerini isteyebilirsiniz.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b> Ailelerden aile bireylerinin sağlığını korumak için evdeki ortak kullanım alanlarında temizlik ve hijyen açısından ortak bir karar alınması için çocukları ile görüşmelerini isteyiniz. Öğrencilerinizin evdeki bu kurallara uyması ile ilgili velilerin gözlemlerini not ederek sizle paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Bu öğrenciniz hakkında daha detaylı ve bütünsel bir kanaat geliştirmenize yardımcı olabilir.</p> <p><b>UYARLAMA</b> Görme yetersizliği olan öğrencilerinize görselde yer alanlar hakkında bilgi veriniz ve etkinliği tamamlamalarına yardımcı olunuz.</p>



# Ders Planı - 5



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
Aktif Olmayı Seviyorum	<p><b>Oyun ve Fiziki Etkinlikler</b></p> <p>3.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat</p> <p>3.3.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik</p>	<p><b>Mesaj 4-</b> Aktif olmak, spor yapmak sağlığını korur ve geliştirir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p>4.a. Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</p> <p>4.b. Spor yapmanın ve hareket etmenin vücuduna iyi geldiğinin, kas ve kemiklerini güçlendirdiğinin farkına varır.</p> <p>4.c. Daha çok hareket ettikçe daha fazla besine ihtiyaç duyduğunu bilir.</p>	<p><b>0.3.2.1.1.</b> Seçtiği oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.</p> <p><b>0.3.2.1.2.</b> Fiziksel uygunluğunu destekleyici oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.</p>	<p>Derse başlarken öğrencilere sağlıklı bir yaşam için ne yaptıkları sorulur ve "Aktif olmayı Seviyorum" etkinliği yaptırılır. Sağlıklı bir yaşam için en az 60 dakika egzersiz yapılması gerektiği vurgulanır.</p> <p><b>MATERYALLER</b></p> <p>Etkinlik Kitabı</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b></p> <p>Ders sonunda öğrencilerden derste öğrendiklerini referans alarak kendi öz değerlendirmelerini yapmaları istenir. Bir hafta daha aktivite günlüğü doldurtulur.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b></p> <p>Ailelerden çocuklarının aktivite günlüklerini zamanında ve doğru doldurmaları konusunda yardımcı olmaları konusunda öneride bulunulur.</p> <p><b>UYARLAMA</b></p> <p>Aktivitelerdeki görseller hakkında görme yetersizliği olan çocuklara bilgi veriniz. Diğer fiziksel yetersizliği olan tüm öğrencileri de dikkate alarak uygun oyun ve fiziksel aktivite örnekleri üzerinde durunuz. Sınıfınızda üstün yetenekli öğrenciler var ise benzer şekilde onlar içinde uygun örnekler vermeye çalışınız.</p>

## Daha Fazla Bilgi İçin Kaynaklar

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel M¼d¼rl¼đ¼  
[tegm.meb.gov.tr](http://tegm.meb.gov.tr)

Sabri ¼lker Gıda Araştırmaları Enstit¼s¼ Vakfı  
[www.sabriulkervakfi.org](http://www.sabriulkervakfi.org)

Yemekte Denge Eğitim Projesi Web Sitesi  
[www.yemektedenge.org](http://www.yemektedenge.org)

---

Sabri ¼lker Gıda Araştırmaları Enstit¼s¼, 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 g¼rm¼ř standart ve kriterler çerçevesinde y¼r¼t¼lmektedir. Bu durum hiçbir şekilde herhangi bir marka ya da firmanın adının veya ¼r¼nlerinin t¼ketilmesinin ¼nerilmesi ve/veya ¼nerilmemesi 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.