

ÖĞRETMEN EL KİTABI

SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞI GELİŞTİRME MODÜLÜ

DÖRDÜNCÜ 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	14
Ders Planı - 4	15

Giriş



Sevgili Öğretmenim,

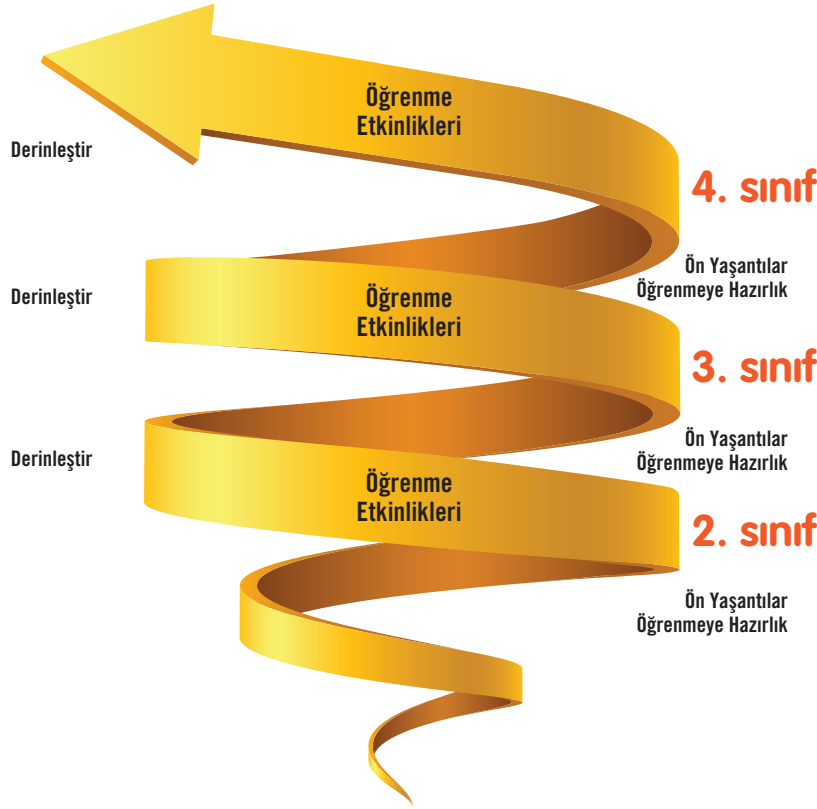
Ülkemizde çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır. “Yemekte Denge Eğitim Projesi” de bu çalışmalardan birisidir. Sizler için hazırlamış olduğumuz bu doküman, Millî Eğitim Bakanlığı ve Sabri Ülker Vakfı iş birliği çerçevesinde 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 işlemlere 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 Tabakası”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 sağlığını 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	Sağlığını korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.	5.a. Dişlerin sağlıklı olması için herkesin dişlerini günde en az iki kez fırçalaması 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
Dünyanın Dört Bir Yanında Kültür Nedir? Ülkeler ve Besinler Hangi Bölge-nin Yemeği	Sosyal Bilgiler Küresel Bağlantılar	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. ÖĞRENME AMAÇLARI 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.d. Dünyada yaşayan insanların besin seçimlerinin farklı olduğunu, beslenme alışkanlıklarının değişiklik gösterdiğini fark eder.	SB. 4.7.3. Farklı ülkelere ait kültürel unsurlarla, ülkemizin sahip olduğu kültürel unsurları karşılaştırır.	Bu derste kültürel unsurlardan yemek konusunu üzerinde durulur. Derse giriş etkinliği olarak dünyadaki ülkeleri tanıtan bir video izletilebilir. Daha sonra “Dünyanın Dört Bir Yanında” etkinliği uygulanır. Bu etkinliğin arkasından “Kültür Nedir?” isimli etkinlik yapılır. Öğrencilerin bu etkinlikler yoluyla kültürün ne olduğu yemek konusunun da kültürün bir parçası olduğunu kavramaları sağlanır. “Ülkeler ve Besinler” ve “Hangi Bölgenin Yemeği” etkinlikleri yapılarak ülkemiz ve diğer ülkelerin yemek kültürleri karşılaştırılır. Örneğin Karadeniz Bölgesinde yapılan hamsili pırlav ile Japonların suşi yemeği, Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yapılan lahmacun ile İtalya’nın pizzası besin içerikleri, hazırlanışları vb. açılarından karşılaştırılır. Ek örnekler verilir ve öğrencilerden kendi örneklerini vermeleri istenir. Ders sonunda, sınıfta yapılabilecek (salata vb. türde) bir ülkeye ait yemek yapabilirsiniz. MATERYALLER Besin kartları, Dünya kartları, Türkiye kartları, Etkinlik Kitabı	DEĞERLENDİRME Bu dersin sonunda öğrencilerin yemek konusunun kültürün önemli bir parçası olduğunu ve yöresel yemeklerimizi korumak ve yeni kuşaklara aktarmak konusunda bir sosyal sorumluluk projesi geliştirmeleri istenir. AİLE KATILIMI Çocukları ile evde farklı bölge ve ülkelere ait yiyecekleri yapmaları konusunda mutfak etkinlikleri düzenlemeleri konusunda öneride bulununuz. UYARLAMA Görme yetersizliği olan öğrencilerin farklı yemeklerin içindeki besin bileşenlerini dokunarak koklayarak ve tadarak hissetmeleri konusunda gerekli güvenlik, temizlik ve hijyenik koşulları sağlayınız.

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
Besin Günlüğüm Yemeğimin İçinde Ne Var?	Fen Bilimleri Besinler ve Özellikleri Oyun ve Fiziki Etkinlikler Aktif ve Sağlıklı Hayat	Mesaj 3- Sağlıklı beslenme, “Sağlıklı Yemek Tabakası”ndaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur. ÖĞRENME AMAÇLARI 3.a. Sağlıklı Yemek Tabakasında tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin bulunduğunu anlar. 3.b. Sağlıklı Yemek Tabakasındaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar. 3.c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken Sağlıklı Yemek Tabakasından yararlanır. Mesaj 4- Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir. ÖĞRENME AMAÇLARI 5.c. Gün boyunca su içmesi gerektiğini bilir. 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar.	F.4.2.1.1 Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar. F.4.2.1.2 Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar.	Dersten bir hafta önce öğrencilerden bir hafta boyunca “Haftalık Besin Günlüğü” etkinlik kağıdında istenilen bilgileri kaydetmeleri istenir. Konu anlatılırken besin gruplarının ayrıntılı yapısına ve vitamin çeşitlerine girilmez. Su ve minerallerin tüm besin gruplarında olduğu verilen örneklerle açıklanır. Sınıfta, kantinde ya da yemekhanede eğer uygun bir ortam var ise meyve suyu ya da sebze suyu kokteyli yapılabilir. Oyun yoluyla öğrencilerin hazırlanışını görmedikleri içeceklerin hangi meyve ya da sebzelerden oluştuğunu bulmaları istenerek konu hakkındaki farkındalık düzeyleri artırılabilir. Ders sonunda “Haftalık besin Günlüğü” etkinliğini değerlendirmeleri (öz değerlendirme) ve yeniden bir günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlamaları istenir. MATERYALLER Besin gurubu kartları, sağlıklı yemek tabağı posteri	DEĞERLENDİRME “Haftalık Besin Günlüğü” etkinlik kağıdını derste öğrendikleri bilgileri dikkate alarak yeniden bir sonraki hafta için tutmaları istenir. AİLE KATILIMI Öğrencilerin haftalık beslenme günlüğünü zamanında ve doğru tutmalarında onlara yardımcı olmaları önerilir. Ayrıca öğrencilerin günlük ve haftalık besin listelerini oluşturmada onlara yardımcı olmaları da önerilebilir. UYARLAMA Gastronomi ve yemek ve içecek hazırlama konusunda ilgili olan öğrencilerden arkadaşları için bir meyve kokteyli hazırlayarak onlara sunmaları istenebilir.

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
Mutfakta Hijyen Mutfakta Yemek Yapıyorum Yemeği-mi Nerde Saklamam Gerekliyor? Son Kullanma Tarihi Yemeklerimizi Mutfakta Hazırlarız	Fen Bilimleri Besinler ve Özellikleri	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 olmanın önemini anlar. 5.e. Açıkta satılan besinleri almanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yememenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.	F.4.2.1.3 Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin ve doğallığının önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.	Ders kapsamında dondurulmuş besinler, paketlenmiş besinler, son kullanma tarihi gibi kavramlar üzerinde durulur. Ayrıca besin temizliği ve hijyeni konusunda öğrencilerin dikkati çekilir. Derse giriş etkinliği olarak Mutfakta Hijyen etkinliği yapılır. Besinlerin hijyeni ve sağlıklı korunması ve hazırlanması konusunda öğrencilerin ön deneyim ve bilgileri belirlenir. “Mutfakta Yemek Yapıyorum”, “Yemeğimi Nerde Saklamam Gerekliyor?”, “Son Kullanma Tarihi” ve “Yemeklerimizi Mutfakta Hazırlarız” Başlıklı etkinlikler yönergelerle uygun olarak ders esnasında yaptırılır. MATERYALLER Etkinlik Kitabı	DEĞERLENDİRME Öğrencilerden neden besinleri doğal ve taze olarak tüketmemiz gerektiği konusunda bir bilgilendirme yazısı hazırlamaları istenir. AİLE KATILIMI Ailelere çocukları ile birlikte bir market alışverişine giderken ve ürün seçerken nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilgilendirme formu gönderilir. UYARLAMA Görme yetersizliği olan öğrencilere görsel metinler üzerindeki şekiller hakkında bilgi verilerek etkinliğe katılmaları sağlanır.

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
Hangi Spor? Sağlıklı Yaşam için Bir öneri	Oyun ve Fiziki Etkinlikler Aktif ve Sağlıklı Hayat	Mesaj 2- Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız. Mesaj 4- Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir. ÖĞRENME AMAÇLARI 2.a. Sağlıklı olmak, büyümek ve yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyduğunu bilir. 2.b. Besin ihtiyacının bireyden bireye farklılık gösterdiğinin farkına varır.	F.4.2.1.4 İnsan sağlığı ile dengeli beslenmeyi ilişkilendirir.	Ders öncesinde öğrencilerin “Hangi Spor?” etkinliğini yapması istenir. “Sağlıklı Yaşam İçin Bir Öneri” etkinliği yaptırılarak öğrencilerin aktif yaşam, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişkiyi kavrayıp kavramadıkları sondaj soruları ile belirlenir ve bu konuda daha derin bir bakış açısı geliştirmeleri sağlanır. MATERYALLER Etkinlik Kitabı Çizgi filmler	DEĞERLENDİRME Öğrencilerden aktif yaşamın önemini anlatan kısa bir yazı yazmaları ya da poster hazırlamaları istenebilir. AİLE KATILIMI Ailelerin öğrencilerin evde geçirdiği sürede ne kadar aktif oldukları ile ilgili bir gözlem yapmaları istenebilir. Aile ile geçirilen vaktte aktif yaşama dair etkinlikler yapmaları ve bunları not etmeleri istenebilir.





Daha Fazla Bilgi İçin Kaynaklar

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel M¼d¼rl¼đ¼
tegm.meb.gov.tr

Sabri lker Gıda Araştırmaları Enstit¼s¼ Vakfı
www.sabriulkervakfi.org

Yemekte Denge Eğitim Projesi Web Sitesi
www.yemektedenge.org

Sabri lker 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 r¼nlerinin t¼ketilmesinin 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.