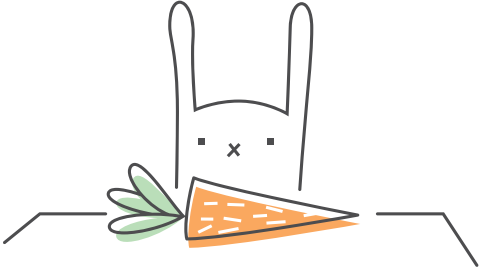
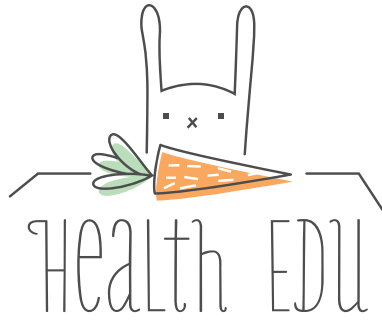


METODOLOJİK  
MATERYAL



Ana okullari, okul  
öncesi eğitim  
programlari ve ilkokullarda  
**SAĞLIK EĞİTİMİNE**  
**YÖNELİK METODOLOJİK**  
**MATERYAL**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

---

# METODOLOJİK MATERYAL

ANA OKULLARI, OKUL ÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMLARI  
VE İLKOKULLARDA SAĞLIK EĞİTİMİNE YÖNELİK  
METODOLOJİK MATERYAL

---

Bu proje, Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir.

Bu yayın yalnızca yazarların görüşlerini yansıtmakta olup, Komisyon işbu belgede yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından ötürü sorumlu tutulamaz

## PROJE HAKKINDA BİLGİ

Okul öncesi ve ilkököl eğitiminde sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi ve uygulanmasına yönelik yenilikçi öğretim yöntemi (HealthEDU)

Yenilikçiliği destekleyen stratejik ortaklıklar

Proje ref. no: 2016-1-LT01-KA201-023196

01/10/2016 – 30/09/2018

[healthedu.emundus.eu](http://healthedu.emundus.eu)

[facebook.com/healtheducommunity](https://facebook.com/healtheducommunity)

## PROJE ORTAKLARI

1. VšĮ "eMundus" (Türkçe: "eMundus" Halk enstitüsü), Litvanya
2. Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество (Türkçe: Kültürel Gelişim Vakfı BPOCS (FDCBPCS)), Bulgaristan
3. Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba (Türkçe: Trakai Belediyesi Pedagoji ve Psikoloji Servisi), Litvanya
4. Ευρωπαϊκό Εργαστήριο Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας- Edumotiva (Türkçe: Avrupa Eğitim ve Teknoloji Laboratuvarı (Edumotiva)), Yunanistan
5. Pixel Associazione (Türkçe: Pixel Derneği), İtalya
6. Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Türkiye
7. Florida centre de formacion sociedad cooperativa (Türkçe: Florida Kooperatifi), İspanya

## YAZARLAR:

Vida Drąsutė, Vidmantas Vaičiulis, Miglena Molhova-Vladova, Zheni Licheva, Rasa Ragažinskienė, Diana Kosovskienė, Vasiliki Pagoni, Rene Alimisi, Benedetta Puccetti, Zühal Gers, Mevlidiye Çakır, Mavi Corell Doménech, José Rafael Adell Valero

## KATKIDA BULUNANLAR:

Neringa Kelpšaitė, Zornitsa Staneva, Antonio Giordano, Mükremin İncedağ, José Paulo de Jesus Cesario Costa

**İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN:** Ahmet İncedağ

**TÜRKÇE SÜRÜM EDITÖRÜ:** Mükremin İncedağ

**İÇERİK EDITÖRÜ:** Vida Drąsutė, Neringa Kelpšaitė

**TASARIMCI:** Laura Gricienė

ISBN 978-975-11-4851-3



1

1 Bu lisans, hazırlanacak herhangi bir yeni eserde veya çalışmada HealthEDU projesi ortaklarının belirtilmesi ve yeni eser veya çalışmanın lisansında aynı koşullara yer verilmesi kaydıyla üçüncü tarafların bu eseri ticari olmayan amaçlar için yeniden düzenlemesine, geliştirmesine ve bu eserden alıntı yapmasına izin vermektedir.

ÖNSÖZ 10  
TEŞEKKÜRLER 12  
YÖNETİCİ ÖZETİ 13

## KISIM I. SAĞLIKLI BESLENMENİN EĞİTİMDEKİ KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ 16

1 BESLENME KAVRAMI VE BESLENMENİN ÖNEMİ 19

1.1 Ana okul ve ilkokullarda sağlık ve beslenme eğitiminin önemi 19

1.1.1 Okul Ortamı önemlidir 20

1.1.2 Beslenme Eğitimi uygulamalarının en iyi yolu 21

1.1.3 Etkili Beslenme Eğitiminin Sonuçları 22

1.2 Beslenme: Okul çağındaki çocuklar için neden önemlidir? 23

1.2.1 Okul öncesi çağlarda beslenme 23

1.2.2 Okul çağlarında beslenme 25

2 BESLENME TEMELLİ SAĞLIK SORUNLARI 26

2.1 Obezite ve sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri 26

2.1.1 Aşırı kilo ve obezitenin ölçümü 27

2.1.2 Okulların rolü 30

2.1.3 Okul gıdaları için beslenme standartları 32

2.2 Anoreksi ve sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri 33

2.2.1 Okulların rolü 34

2.2.2 Yeme bozuklukları nasıl tespit edilmeli ve bu yeme bozukluklarına karşı nasıl yanıt verilmeli? 35

2.3 Vitamin eksikliği 35

2.4 Diyabet (sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri) 44

2.4.1 Diyabetli çocukların ebeveynleri ne yapabilir? 45

2.4.2 Tavsiye edilen hedef kan şekeri düzeyi aralıkları 46

2.4.3 Diyabet tanısında kan şekeri düzeyleri 46

2.4.4 Okul ortamında diyabetli çocukların yönetimi 47

2.5 Kan basıncı 51

2.5.1 Semptomlar. Çocuklarda yüksek kan basıncı genellikle semptomlara neden olmaz 51

2.5.2 Primer (esansiyel) hipertansiyon 51

2.5.3 Sekonder hipertansiyon 52

2.5.4 Komplikasyonlar 52

2.5.5 Yaşam tarzı ve ebeveynlerin rolü 53

3 SAĞLIKLI BESLENMENİN DUYGUSAL YÖNLERİ 54

3.1 Yiyeceklerin kültürel yönleri 54

3.2	Gıdanın psikolojik yönleri	55
3.3	Ebeveynlik tarzına ve beslenme uygulamalarına göre gıda tercihleri üzerindeki duygusal etkiler	56
3.4	Duygusal yeme	57
3.4.1	Tanım	57
3.4.2	Ana tez	58
3.4.3	Katkıda bulunan faktörler	58
3.5	Çocukluk çağında duygusal yeme	60
3.5.1	Çocuklu Çağı Obezitesi ve Duygusal Yeme	60
3.5.2	Duygusal Yemeden Uzaklaşma	61
	REFERANSLAR	62

## **KISIM II. SAĞLIKLI BESLENME EĞİTİMİNİN UYGULANMASINA İLİŞKİN METODOLOJİK VE PEDAGOJİK ÇERÇEVE 68**

### **1 TEMEL PEDAGOJİK VE METODOLOJİK HUSUSLAR 71**

1.1	Giriş	71
1.2	İşbirlikli öğrenme	73
1.2.1	Tanım	73
1.2.2	Hedefler	74
1.2.3	Stratejiler	75
1.2.4	Değerlendirme	76
1.3	Proje temelli öğrenme	76
1.3.1	Tanım	76
1.3.2	Hedefler	77
1.3.3	Stratejiler	78
1.3.4	Değerlendirme	80
1.4	Temel becerilerin gelişimi	81

### **2 HEALTHEDU ÇERÇEVESİ DAHİLİNDEKİ PEDAGOJİK TEKNİKLERE GENEL BAKIŞ 82**

2.1	Giriş	82
2.2	Hikaye anlatma	83
2.2.1	Peri masallarının/hikayelerin eğitimsel değeri	84
2.3	Rol yapma	86
2.4	Eğitici oyunlar	88
2.5	Beyin fırtınası oturumları ve tartışmaları	90
2.6	Gruplar Halinde Çalışma	92
2.7	Gelişmiş Ders Anlatımı	93
2.8	Saha Gezisi	94

- 2.9 Misafir Konuşmacı 96
- 2.10 Gösterimler 96
- 2.11 Özet 97
- REFERANSLAR 99

## **KISIM III. BESLENME EĞİTİMİ İÇİN UYGULAMALI ÇERÇEVE 104**

### **1 BESLENME EĞİTİMİNE YÖNELİK SINIF İÇİ ETKİNLİKLERİN TASARLANMASI 106**

- 1.1 Giriş 106
- 1.2 Ana mesajlar 107
- 1.3 Beslenme eğitimi ile ilgili sınıf içi etkinliklerde tematik alanlar 110
  - 1.3.1 Besin piramidi ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri 111
  - 1.3.2 Suyun beslenmedeki önemi ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri 130
  - 1.3.3 Fiziksel etkinlik ihtiyacı ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri 137
  - 1.3.4 Öğrencileri kendi beslenme alışkanlıklarını düşünmeye teşvik eden eğitim etkinlikleri 146
  - 1.3.5 Çocukları yeni şeyleri tatmaya teşvik eden etkinlikler 155

### **2 EBEVEYN KATILIMI ÖNEMLİDİR 163**

- 2.1. Giriş 163
- 2.2. Öğrenme sürecine ailenin katılımı neden önemlidir? 164
- 2.3. Ailelerin öğrenme sürecine katılmamasının nedenleri 166
- 2.4. Çocukların sağlıklı beslenmesini sağlamak için okul ve ailenin işbirliği yapmasına yönelik yeni yöntemler 167

### **3 ÇOCUKLARI SAĞLIKLI BESLENMEYE TEŞVİK ETMEK İÇİN YARATICI VE EĞLENCELİ YÖNTEMLER 171**

- 3.1 Okul ve evde çocuk dostu etkinlikler tasarlama 171
- 3.2 Yiyecek, su ve sağlıklı beslenme ile ilgili dünya genelinde kutlanan önemli günleri kutlayın 174
  - 3.2.1 Yiyecek ve su deneyleri 175
- 3.3 Çocuklarla hazırlanabilecek sağlıklı tarifler 178
- 3.4 Kaynaklar 184
- REFERANSLAR 184

## **KISIM IV. MUTFAKTA NELER OLUYOR? 186**

### **1 MUTFAKTA NELER OLUYOR? 188**

- 1.1 Sağlık eğitimi ile ilgili düzenlenecek toplantılara mutfak personelinin katılımını

- sağlamanın önemi 188
- 1.2 Mutfak personeline yönelik eğitim kurslarının önemi 190
  - 1.3 Yiyecek kombinasyonları, protein ve karbonhidrat dengesi 191
    - 1.3.1 Beslenme İlgili Konular 192
    - 1.3.2 Protein gereksinimi 192
    - 1.3.3 Yağ gereksinimi 193
    - 1.3.4 Karbonhidrat gereksinimi 193
- REFERANSLAR 193

## **KISIM V. SAĞLIKLI BESLENME EĞİTİMİ İLE İLGİLİ AVRUPA'DAKİ İYİ UYGULAMALAR 194**

- 1 **YEREL UYGULAMALAR 196**
  - 2 **BÖLGESEL UYGULAMALAR 198**
  - 3 **ULUSAL UYGULAMALAR 200**
  - 4 **ULUSLARARASI UYGULAMALAR 202**
- REFERANSLAR 203

## **KISIM VI. GÜNLÜK HAYATTA BESLENME 204**

- 1 **BESLENMEDE RİTMİN ÖNEMİ 206**
  - 1.1 Gün içinde neyi, ne zaman yemeli? 207
    - 1.1.1 Kahvaltı 208
    - 1.1.2 Çift kahvaltı. Hayal ürünü mü yoksa faydalı mı? 209
    - 1.1.3 Kuşluk yemeği (saat 11 civarı) 209
    - 1.1.4 Öğle yemeğinde ne yemeli, ne zaman yemeli: 4 tadın tamamının olduğu bir yemek en idealidir? 210
    - 1.1.5 İkinci atıştırmalığı 210
    - 1.1.6 Akşam yemeği 211
  - 1.2 Sonuç 212
- 2 **YEMEKLERİ PLANLAMA 213**
  - 2.1 Menüün planlanması neden önemlidir? 214
- 3 **SOFRA ADABI 219**
  - 3.1 Sofra adabı 220
  - 3.2 Çocukların kabiliyetleri ve yaşa göre sofrada adabı eğitimi 221
    - 3.2.1 3 yaşındaki çocuklar genel olarak neleri yapabilir? 221
    - 3.2.2 6 yaşa kadar olan çocuklar genel olarak neleri yapabilir? 222

- 3.2.3 6 yaşından büyük çocuklar genel olarak neleri yapabilir? 222
- 3.3 Aile fertlerinin bir arada yemek yemesinin önemi 223
- 3.4 Sofrada iletişim 225
- 3.5 Çocukların yemek yapma sürecine dahil edilmesi 226
- 3.6 Yemek yeme kuralları 227
- 3.7 Yemeğe hazırlık 229
- 3.8 Masa düzeni kuralları 230
- 3.9 Çatal-bıçak takımı 232
- 3.10 Her çocuğun bilmesi gerekenler 233
- 3.11 Yemekle ilgili diğer hususlar 233

#### 4 HERKES İÇİN YİYECEK HAZIRLAMA KURALLARI 236

- 4.1 Gıda güvenliğinin tanımı 237
  - 4.2 Avrupa gıda güvenliği politikası 238
  - 4.3 Avrupa gıda güvenliği politikasının içeriği 239
  - 4.4 Gıda güvenliğini sağlamaya yönelik uygulama önerileri 244
  - 4.5 İyi gıda hijyeni...249
  - 4.6 Sağlıklı ve sağlıksız yiyecek hazırlama yöntemlerinin önemi 251
  - 4.7 Yiyecek kombinasyonlarının daha çekici hale getirilmesi 253
  - 4.8 Çocukların Sağlıklı Beslenme Tabakası 254
  - 4.9 Sağlıklı ve dengeli beslenme diyetinin gerçekleştirilmesi 254
  - 4.10 Çocukların yemekte bağımsız olmaları 256
- REFERANSLAR 258





# ÖNSÖZ

“Sağlıklı beslenme” denildiğinde birçok farklı yaklaşım söz konusu olmaktadır. Her birey, aile veya topluluk; kendi değerleri, olanakları ve diğer etkenler çerçevesinde kendileri açısından en uygun olan beslenme şekline karar vermektedir. Küçük çocuklar özellikle de yedi yaşına kadar gördüklerini taklit etmektedir; ebeveynlerinin, öğretmenlerinin, çevresindeki diğer yetişkinlerin yanı sıra abi ve ablalarının hareketlerini gözlemlemektedirler. Yetişkinlerin yaşamına, düşüncelerine ve davranışlarına yön veren içsel görüşleri ve kanaatleri algırlar. Dolayısıyla, yetişkinlerin sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarını benimsemesi, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları tesis etmesi üzerinde doğrudan etkiye sahiptir.

Çocuklar genellikle yaşamlarının temellerinin atıldığı dönem olan ilk yaşlarında bazı eğitim kurumlarına gitmektedir; bazıları okul öncesi eğitim programlarına veya anaokuluna giderken, diğer bazıları ise ilkokuldan başlamaktadır. Bu durum, bir çocuğun hem evde, hem de seçilen bir eğitim kurumunda eğitim gördüğü anlamına gelmektedir. Bu nedenle, tutum, ritim ve beslenme özelliklerinin hem evde, hem de eğitim kurumunda birbiriyle uyum içinde olması gerekmektedir.

HealthEDU projesi; iyi deneyim ve uygulamaları paylaşarak, çeşitli Avrupa ülkelerinde bulunan eğitim kurumlarındaki karakteristik özelliklere dair bir genel bakış sunarak, eğilimleri izleyerek, sağlıklı beslenmenin faydalarını ve anlamını ve sağlıksız beslenmenin zararını tartışarak ve eğitim yöntemlerini, olanaklarını ve araçlarını açıklayarak hem çocukların, hem de eğitim kurumu topluluğunun beslenme konusundaki okuryazarlığını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Çocukların sıradan ve alışlageldik ile yeni ve henüz keşfedilmemiş olgular arasında dengeyi kurmaya çalışan, sürekli

yeni bilgi edinmeye heves eden meraklı bir mizaca sahip olması nedeniyle, proje ekibi beslenme okuryazarlığının oyun etkinlikleri ile öyküsel ve kreatif etkinlikler yoluyla geliştirilmesini önermektedir. Sağlıklı bir çocuk gelişimine odaklı bütüncül bir beslenme eğitiminin yasak veya emirler üzerine inşa edilmemesi gerektiğini düşünüyoruz. Bunun yerine, insanlar ve insanların gelişimi ile ilgili derin bir bilgi birikimine dayalı bir görüşün aktarılmasını hedeflemelidir. Bilgiye sahip olunması çok önemlidir; bununla birlikte, belirli bir durumda kullanılacak unsurlar, söz konusu sürece katılan kişinin yapacağı özgür seçimlere bağlıdır.

Bu kitapta yer alan bilgilerden herkesin faydalanacağını ve bu bilgilerin kişinin gelişim sürecinde bir başlangıç noktası görevi göreceğini umuyoruz.

Bu kitapta yer alan materyallerin ve sağlık eğitimi ve beslenme okuryazarlığının geliştirilmesi alanında görev yapan uzmanların deneyiminin sağlıklı beslenmenin önemini anlamanıza yardımcı olacağını, sağlıklı yeme alışkanlıklarının geliştirilmesi konusunda çocuklarla yapacağınız eğitici etkinliklere ilişkin fikirler ve ilham vereceğini umuyoruz.

Bu zor fakat önemli eğitim sürecinde size başarılar diliyoruz!

*HealthEDU Proje Ekibi*

# TEŞEKKÜRLER

Projenin uygulanmasına katkıda bulunanlara; projenin hayata geçirilmesi için yoğun çaba gösterenlere; projenin fikrini, amacını ve etkinliklerini destekleyen ve bu projenin önemini fark edenlere ve her girdi dikkate değer olduğu ve büyüme ve gelişimi teşvik ettiği için projenin ilk versiyonuna kıymetli girdiler sağlayan herkese içtenlikle teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Bize danışmanlık yapan ve desteklerini esirgemeyen Education Exchanges Support Foundation ekibine teşekkür ediyorum. Projeye katılan, seminerlere katılan, metodolojik materyallerin hazırlanmasına ve genel olarak projenin geliştirilmesine ilişkin görüşlerini bizimle paylaşan, girişimlerimizi takdir ederek önerilen eğitimsel etkinliklere ve sağlıklı alışkanlıkların geliştirilmesiyle ilgili eğitimsel etkinliklere ilişkin kılavuzlara göre birçok etkinlik düzenleyen, yeniliklere, bilgiye ve zorluklara açık bir tutum sergileyen eğitim kurumlarına TEŞEKKÜR EDİYORUM. Proje boyunca bilgi birikimini ve iyi uygulamalarını paylaşan ve projeye büyük emek harcayan proje ekibine TEŞEKKÜR EDİYORUM. Bu projede yer alan etkinliklerin eğitim kurumlarında uygulamaya konulması ve kurumların proje hedefine ulaşmak için sergilediği isteklilik, bu projenin girişimlerinin sürdürüleceğine ve Avrupalı eğitim kurumlarında, topluluklarında ve ailelerinde geniş ölçekte olarak uygulamaya konulacağına dair inancımızı pekiştirmiştir.

*Vida Drășută, Proje Yöneticisi*

# YÖNETİCİ ÖZETİ

Bu metodolojik materyal, Okul Eğitimi alanında yeniliklerle birlikte geliştirilen “OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL EĞİTİMİNDE SAĞLIKLI BESLENMENİN GELİŞTİRİLMESİ VE UYGULANMASINA YÖNELİK YENİLİKÇİ ÖĞRETİM YÖNTEMİ” (HealthEDU), (Proje ref. No.: 2016-1-LT01-KA201-023196) adlı Erasmus+ KA2 Stratejik Ortaklık projesinin bir ürünüdür. 6 Avrupa ülkesi ve 7 kurum (ortak)<sup>2</sup> bu materyalin oluşturulmasına katkıda bulunmuştur. Her ülkenin kendine has kültürel özellikleri, farklı çalışma deneyimleri ve sağlıklı beslenme eğitiminde farklı çalışma şekilleri bulunur. Bu nedenle, deneyim ve iyi uygulamaların paylaşılması ve yürütülen müşterek tartışmalar bu metodolojik materyalin oluşturulmasında önemli bir rol oynamıştır.

Bu kitapta, öğretmen ve ebeveynlerin çocukların Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarını geliştirmesine yardımcı olacak bilgi ve etkinlikler sunulmaktadır. Yazarlar projenin hedef kitlelerini dikkate alarak bu materyali hazırlamıştır. Bu materyalin hedef kitleleri 4-10 yaş arası çocukların yanı sıra eğitim kurumlarındaki çocuklarla ilgili pedagoglar, ebeveynler ve aile fertleri, mutfak personeli, beslenme uzmanları, eğitim kurumlarının personeli ve genel olarak çocuklara eğitim veren ve/veya eğitimleri

<sup>2</sup>

VŠĮ „eMundus“, Litvanya – koordinasyondan sorumlu kurum

Trakai Belediyesi Pedagoji ve Psikoloji Servisi (10.2017’ye kadar Trakai Eğitim Destek Hizmetleri Kurumu olarak anılmaktaydı) (yerel adı: Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba), Litvanya

Pixel Derneği (orijinal adı: Pixel Associazione), İtalya

Kültürel Gelişim Vakfı BPOCS (Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество), Bulgaristan

Florida eğitim kooperatifi (orijinal adı: Florida centre de formacion sociedad cooperativa), İspanya

Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Türkiye

Avrupa Eğitim ve Teknoloji Laboratuvarı, Yunanistan

üzerinde etki sahibi olabilecek yetişkinler yer almaktadır.

Sağlıklı beslenme alanında çalışan veya genel olarak eğitim dünyasında görev yapan ve ülkelerinde bu alanda uzun süre deneyime sahip uzmanlardan (araştırmacılar, pedagoglar, beslenme uzmanları, yöneticiler, danışmanlar) oluşan ekipler tarafından hazırlanan bu materyalin ilk olarak anaokulu, okul öncesi eğitim kurumları ve ilkokullarda görev yapan öğretmen/pedagogların yanı sıra ebeveynlere ve beslenme okuryazarlığının geliştirilmesi veya çocukların beslenme konusunda eğitilmesi alanında çalışan veya çalışmak isteyen eğitimcilere yardımcı olacağı umulmaktadır. İkinci olarak, gıda sektöründe çalışan kişilere ve gıdaların sağlıklı ve lezzetli bir şekilde hazırlanması ve servis edilmesini dileyen kişilere yardımcı olacağı umulmaktadır.

Ayrıca, bu kitap sağlıklı beslenmenin geliştirilmesine yönelik yenilikçi bir eğitim metodolojisi arayan herkese hitap etmektedir. Bu metodolojik kitap aynı zamanda çocukların erken yaşta itibaren sağlıklı beslenme alanında bilinçli tüketiciler olarak yetiştirilmesine yardımcı olacak uygulamalı alıştırmalar, eğitimsel örnekler, ipuçları ve eğitici oyunlar içermektedir.

Kitap altı ana kısım ve eklerden oluşmaktadır. Eklerde ilave materyaller ve çocuklara yönelik kullanıma hazır uygulamalı alıştırmalar bulunmaktadır.

Kitabın **Sağlıklı beslenmenin eğitimdeki kavramsal çerçevesi** adlı 1. kısmı esas olarak çocukların çevresinde bulunan ve alışkanlıkları üzerinde etki sahibi olabilecek kişilere (ebeveynler, öğretmenler, akrabalar vb) yöneliktir. Bu kısımdaki bölümler, anaokulu ve ilkokullarda beslenme eğitimine duyulan ihtiyaca ve kötü yeme alışkanlıklarıyla ilişkili sağlık sorunlarına odaklıdır. *Beslenme Kavramı ve Beslenmenin Önemi* bölümünde, anaokulu ve ilkokullarda sağlık ve beslenme eğitiminin neden büyük önem taşıdığı, okul ortamının çocukların davranışını nasıl etkilediği, Beslenme Eğitiminin nasıl verilmesi gerektiği ve bu eğitimin olası sonuçları konularında bilgi verilmektedir. *Beslenme Temelli Sağlık Sorunları* bölümü, beslenme ve hastalık riskinin arka planındaki bilimsel gerçekler hakkında bilgi edinmek isteyen ebeveynlere, öğretmenlere ve sağlık eğitimcilerine yöneliktir. Bu bölüm; beslenme ve sağlık alanında eğitim gören veya çalışan kişiler (örn. okullarda, anaokullarında) ve ayrıca beslenme bilimi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek isteyen kişiler için yararlı olabilir. *Sağlıklı Beslenmenin Duygusal Yönleri* bölümünde yiyeceklerin kültürel ve psikolojik yönleri, duygusal yeme ve duyguların yiyecek tercihleri üzerindeki etkileri gibi konular açıklanmaktadır.

**Sağlıklı Beslenme Eğitiminin Uygulanmasına İlişkin Metodolojik ve Pedagojik Çerçeve** adlı 2. kısım esas olarak öğretmenlere (eğitim görevlileri) ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken yaşta itibaren benimsenmesini teşvik etmek üzere bir beslenme eğitimi stratejisini uygulamak ve pedagojik olarak anlamlı faaliyetler tasarlamak isteyen kişilere yöneliktir. Bu kısım; işbirlikli öğrenme, proje temelli öğrenme ve bu teorilerin hedefleri, stratejileri ve değerlendirilmesi ve temel becerilerin geliştirilmesi gibi konuların ele alındığı *Temel Pedagojik ve Metodolojik Hususlar* gibi bölümler içermektedir. Bu kısımda; hikaye anlatma, rol yapma, eğitici oyunlar, beyin fırtınası, gruplar halinde çalışma, gelişmiş ders anlatımı, gösterim/ziyaret/misafir konuşmacı ve uzmanlardan öğrenme gibi *HealthEDU çerçevesi dahilindeki pedagojik tekniklere* odaklanılmaktadır.

Kısım 3. **Beslenme Eğitimi için Uygulamalı Çerçeve**, uygulamaları ele almaktadır. Bu kısımda bulunan *Beslenme Eğitimine Yönelik Sınıf İçi Etkinliklerin Tasarlanması* bölümünde; öğretmenlere yönelik talimatlar verilmekte, beslenme eğitimi ile ilgili sınıf içi etkinliklerde tematik alanlar ve besin piramidi ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri açıklanmaktadır. Bu kısımdaki bölümlerden birinde Ebeveyn katılımı önemlidir: Öğrenme sürecine ailenin katılımı neden önemlidir? Ailelerin öğrenme sürecine katılmamasının nedenleri ve Çocukların sağlıklı beslenmesini sağlamak için okul ve ailenin işbirliği yapmasına yönelik yeni yöntemler gibi alt bölümler bulunmaktadır. Çocukları sağlıklı beslenmeye teşvik etmek için yaratıcı ve eğlenceli yöntemler adlı üçüncü bölümde, okul ve evde geliştirilebilecek çocuklara yönelik etkinlikler önerilmektedir. Burada eğitici video, e-kitap ve diğer materyallere bağlantılar bulabilirsiniz.

**Mutfakta Neler Oluyor?** adlı 4. kısımda, kantinde çalışan veya yiyecek hazırlayan ve servis eden kişiler ele alınmaktadır. Bu kısımda mutfak personelinin sağlık eğitimiyle ilgili sorunlar hakkında yapılan okul toplantılarına katılımının önemini yanı sıra mutfak personeline yiyeceklerin eğitimsel yönü, yiyeceklerin eğitimsel gücü, kahvaltı/öğle ve akşam yemeğinde eğitsel bir araç olarak yiyecekler konularında ve beslenme ile ilgili konularda eğitim verilmesinin önemi açıklanmaktadır.

5. kısımda, tüm ortaklar tarafından yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası uygulamalar dikkate alınarak projenin ilk aşamasında toplanan **Sağlıklı beslenme eğitimi ile ilgili Avrupa'daki iyi uygulamalar** ele alınmaktadır.

**Günlük hayatta beslenme** başlıklı 6. kısımda ritmin beslenmedeki önemi, uygun yiyecekler, günlük yemekler için tavsiyeler açıklanmakta; yemeklerin planlanmasıyla ilgili tavsiyelere yer verilmekte ve menü planlamasının önemi vurgulanmaktadır. Sofra Adabı bölümünde sofrada yemek yemenin önemi, sofrada iletişim, çocukların yemek pişirme etkinliklerine dahil edilmesi, önerilen yeme kuralları ve yemek hazırlığı ile ilgili bazı ipuçları, masa düzeni kuralları ve çatal-bıçak kullanımı açıklanmaktadır. Kitap, Herkes için Yiyecek Hazırlama Kuralları (eğitmenler, mutfak personeli ve aile) bölümü ile son bulmaktadır.

Tüm proje materyalleri için web sitemizi ziyaret edin: [healthedu.emundus.eu](http://healthedu.emundus.eu)

İyi uygulama örneklerine, eğitim etkinliklerine dair izlenimlere ve topluluk sosyal ağımızdaki bilgi ve yorumlara göz atabilirsiniz: [facebook.com/healtheducommunity](https://facebook.com/healtheducommunity)

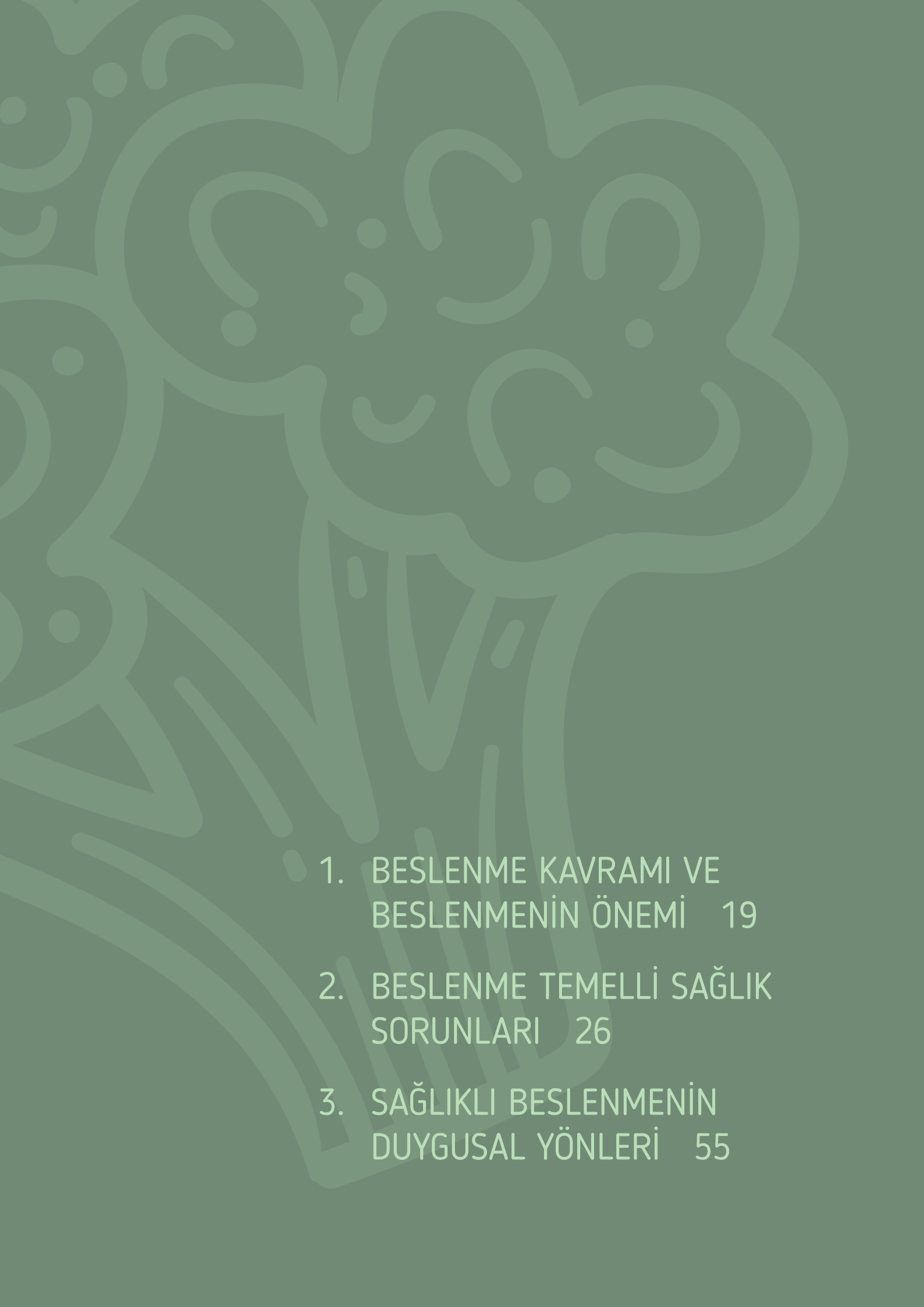
Keyifle okumanız dileğiyle, uygulamalarınızda başarılar dileriz!

SAĞLIKLI  
BESLENMENİN  
EĞİTİMDEKİ  
KAVRAMSAL  
ÇERÇEVESİ



KISIM I



- 
1. BESLENME KAVRAMI VE BESLENMENİN ÖNEMİ 19
  2. BESLENME TEMELLİ SAĞLIK SORUNLARI 26
  3. SAĞLIKLI BESLENMENİN DUYGUSAL YÖNLERİ 55

Bu kısımda, ana okul ve ilkokullarda beslenme eğitimine duyulan ihtiyaca odaklanılmaktadır. Beslenme eğitimi, çocukların gıda tercihleri üzerinde olumlu bir etki yaratmanın yanı sıra beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerine ve yaşamlarının geri kalanı boyunca sağlık ve esenliğe dair bakış açılarını şekillendirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, bu kısımda yer alan bölümlerde, beslenme eğitimi vermenin, dengesiz diyet ve yaşam tarzı alışkanlıklarından kaynaklanan çocukluk hastalıklarını önlemede hayati bir etken olabileceğine dair iddiayı daha da güçlendirecek bir şekilde, kötü beslenme alışkanlıklarıyla ilgili sağlık sorunlarına odaklanılmaktadır. Bu kısımdaki bölümlerde aynı zamanda yalnızca çocukların yakın çevresinde bulunan ve alışkanlıklarını etkileyebilecek kişilere (ebeveynler, öğretmenler, akrabalar vb.) odaklanılmaktadır.



# 1

## BESLENME KAVRAMI VE BESLENMENİN ÖNEMİ

### 1.1

#### ANA OKUL VE İLKOKULLARDA SAĞLIK VE BESLENME EĞİTİMİNİN ÖNEMİ

“

Beslenme eğitimi şu şekilde tanımlanmıştır: “Sağlık ve esenliği destekleyecek gıda tercihlerinin ve diğer gıda ve beslenme ile ilgili davranışların gönüllü olarak benimsenmesini sağlayacak şekilde tasarlanmış, çevre desteği ile de yürütülen herhangi bir eğitim stratejileri kombinasyonu; beslenme eğitimi birden fazla mekanda verilir ve bireysel, topluluk ve politika düzeyinde etkinlikler içerir.” (Contento, 2008).

Beslenme, yaşamın ilk evrelerindeki fiziki ve zihinsel gelişim üzerinde rol oynayan önemli bir çevresel faktördür. Yaşamın ilk evrelerinde sağlıklı beslenme uygulamalarının ve düzenli fiziksel aktivitenin desteklenmesi, hem çocukluk döneminde, hem de yaşamın sonraki safhalarında sağlık ve esenlik üzerinde potansiyel olarak önemli bir etkiye sahiptir (CDC, 1996). Bebeklik çağındaki beslenme alışkanlıkları dahi, yaşamın sonraki safhalarındaki tercihler ve uygulamalar üzerinde etki edebilmektedir 1-4. Çocuklar büyüyüp gelişirken yavaş yavaş, adım adım beslenme alışkanlıklarını ve uygulamalarını edinip öğrenir. Bilindi-

gi gibi, beslenme eğitimi yaşam boyu sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışlarını desteklemede önemli bir rol oynar ve yaşamın ilk evrelerinden itibaren başlamalıdır.

Aile; çocuğu besleme, aile içindeki normları belirleme, rol model görevi görme, belirli davranışları teşvik etme ve ödüllendirme veya bazı davranışları sınırlandırma sorumluluğu çerçevesinde ilk yıllarda en önemli rolü oynayan taraftır (Birch & Fisher, 1998). Ancak, okul çağına gelindiğinde, çocukların sosyal çevresi çeşitlilik kazanır ve aile dışı etkiler gittikçe daha önemli bir referans noktası haline gelir.

### 1.1.1 Okul Ortamı önemlidir

Sağlığı destekleyen davranışları uygulama konusunda fırsatlar sunması sebebiyle okullar gençlerin davranışlarını şekillendiren sosyal çevrenin önemli bir parçasıdır (Parcel ve ark., 1989).

Okullardaki sağlık eğitimi hem sınıf içinde, hem de sınıf dışında gerçekleşir. Bir okulun izlediği politikalar, sağladığı fiziki ve sosyal ortam, seçtiği müfredat, eğitim kalitesi ve yöntemleri gibi etkenlerin hepsi öğrencilerin ve okulda yer alan diğer kişilerin sağlığını önemli ölçüde etkileme potansiyeline sahiptir. Okul ortamı sağlık eğitimi müfredatı yoluyla aktarılan mesajları pekiştirebilir veya engelleyebilir ve sağlıklı davranışı destekleyebilir veya önüne bariyerler koyabilir (Carter & Swinburn, 2004).

Açıkça görüldüğü üzere, **okullar gençleri, okul personelini ve topluluk üyelerini içine alacak şekilde nüfusun büyük bir bölümüne ulaşmanın en etkili ve verimli yoludur (Aldinger & Jones, 1998; Dixey ve ark, 1999)**. Beslenme eğitimi; okullarda temin edilen besleyici, yüksek kaliteli besinlere erişim ile bir araya geldiğinde şüphesiz ki sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmenin ve çocukların sağlık sonuçlarını iyileştirmenin en etkili stratejilerinden biridir.

Okul ortamındaki beslenme eğitiminin bu kadar güçlü olmasının nedenlerinden biri de başka hiçbir kamu kuruluşunun çocuklarla bu denli kesintisiz ve yoğun bir şekilde temas kurma olanağının bulunmamasıdır (Carter & Swinburn, 2004). Ayrıca, çocuklar bu dönemde daha bağımsız bireyler olup, kendi besin seçimlerini yapmaya ve yiyecekler konusunda kendi kişisel kararlarını almaya başlar. (Story *et al*, 2002). Bununla birlikte, öğrencilerin nasıl bir bağlam içinde sağlıklı beslenme eğitimi aldıkları, beslenme eğitimine ne ölçüde pozitif yaklaşacaklarını belirleyen kilit bir etkidir (Crockett ve Sims, 1995).

Okul temelli beslenme eğitiminin, kapsamlı okul sağlığının önemli bir bileşeni olduğu açıktır. Okullar tüm çocuklara ve adölesanlara, yaşamlarının ilk iki on yılı boyunca ulaşma imkanı sunan ve çocukların sağlığına pozitif etki edilebilecek ideal ortamlardır (Carter & Swinburn, 2004); bu nedenle, eğitim deneyimleri boyunca çocuklara beslenme eğitimi verilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri açısından kritik öneme sahiptir.



## 1.1.2 Beslenme Eğitimi uygulamanın en iyi yolu

Çocuklar ve gençler, karmaşık bir toplum içinde çok çeşitli yiyecek seçenekleri arasından kendi besin seçimlerini yapabilecek bilinçli tüketiciler olarak yetkinliklerini artırmalıdır. **Okul temelli beslenme eğitiminde beslenme ile ilgili bilgilere odaklanmanın yanı sıra yiyeceklerin hazırlanması, muhafaza edilmesi ve saklanması konuları ve yiyecekler ve yemek yemeye ile ilgili sosyal ve kültürel hususlar ile ilişkili beceriler ve davranışlar geliştirilmeli, öz saygı ve pozitif vücut imajı ve tüketici konularında gelişim sağlanmalıdır (Dixey ve ark, 1999). Contento'ya göre, "Beslenme eğitimi, davranış/eyleme odaklandığında (salt bilgidен ziyade) ve ilgili teorileri, araştırmaları ve uygulamaları sistematik olarak bağıntılandığında etkili olma olasılığı daha yüksektir."**

Uygulama karmaşık ve çoğu zaman yavaş ilerleyen bir süreçtir. Öğretmenlerin özellikleri, eğitim materyalleri ve program liderleri ile personel tarafından sağlanan destek müfredatın uygulamaya konulma düzeyini belirler (Baranowski & Stables, 2000; Kealey ve ark, 2000). Müfredatın önceden test edilmesi; program tasarımının uygun şekilde uyarlanmasına ve iyileştirilmesine imkan verir ve programın kabul görmesi için gerekli zamanın elde edilmesini sağlar (Hoelscher ve ark, 2002). Öğretmenler genellikle net bir müfredat bulunmamasından, uygun materyal veya eğitim deneyimi eksikliğinden şikayet etmektedir.

Beslenmeyi destekleyici stratejilerin etkili olabilmesi için yaratıcı, çekici ve ucuz olması ve geniş bir ölçekte yayılması gerekir. Ayrıca, öğrencilerin, öğretmenlerin ve okulun ihtiyaçları ve ilgi alanları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Müdahale için yeterli zaman tanınması ve uygun düzeyde müdahale yapılması, ailelerin özellikle de küçük çocuklar için sürece dahil olması, daha büyük çocuklarda kişisel değerlendirme ve geri bildirim müdahalelere katıştırılması etkinliğin kazanılmasına katkıda bulunabilecek di-

ğer unsurlardır. Okul yemekleri, beslenme eğitimi açısından kıymetli bir fırsattır. Başarılı okul temelli fiziksel aktivite ve beslenme müdahalelerinde çevresel ve davranışsal etkenlere yapılan vurgu, ebeveynleri ve diğer topluluk üyelerini sürece dahil etmenin önemini vurgulamaktadır.

Beslenme kavramlarının yıl boyunca pekiştirilmesi gerekir. Öğrenciler; matematik, fen, sosyal bilimler, beden eğitimi ve sağlık gibi birçok dersin bir parçası olarak yiyecekler ve beslenme konularında eğitilebilir. Ayrıca, beslenme eğitimi sınıf dışına da taşınmalı ve birçok iletişim kanalından yararlanılmalıdır. Öğretmenler, yemek servis görevlileri ve aile fertlerinin hepsi, yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemede rol oynamaktadır. Bu nedenle, beslenme eğitimi, okuldaki ve evdeki beslenme ortamı ile birbirine bağlanmalıdır.

Beslenme eğitimi mümkün olduğunca kapsamlı olmalı ve öğrencilere aşağıdaki konularda yardımcı olacak şekilde tasarlanmalıdır:

- Temel besinler, sağlıklı beslenmenin faydaları ve gıdaların güvenli şekilde hazırlanması hakkında bilgi edinerek sağlık okuryazarlığını geliştirme;
- Gıda etiketlerinde yazanları anlama, beslenme bilgilerini kavrama ve ticari gıda reklamlarını değerlendirme gibi beslenmeyle ilgili becerileri kazanma;
- MyPlate ve 2010 Dietary Guidelines for Americans (Amerikalılar için Diyet Kılavuzları) gibi gıda kılavuz sistemlerini kullanarak kişisel yeme alışkanlıklarını değerlendirme<sup>3</sup>.

### 1.1.3 Etkili Beslenme Eğitiminin Sonuçları

Bilimsel kanıtlar, bebeklik ve çocukluk dönemindeki hakim beslenme düzenlerinin büyüme ve gelişimi etkilediğini, çocukların hem bu çağdaki sağlıkları üzerinde, hem de daha sonra yetişkinlik çağında kronik hastalıklarının başlangıcıyla ilişkili risk ve korunma etkenlerinin ortaya çıkması üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Nicklas ve ark, 1993). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğrenen ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmeye, sigara içmemeye ve stres yönetimini öğrenmeye teşvik edilen çocuklar ve gençler yetişkinlik çağında kronik hastalıklardan daha az etkilenebilir. Her ne kadar bu eserin konusuna girmiyor olsa da, ergenlik çağında gözlemlenen beslenme alışkanlıklarının büyük ihtimalle yetişkinliğe taşınabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Kelder ve ark, 1994).

Beslenme eğitimi; çocukların daha iyi bir yaşam tarzı edinmesine, daha uygun bir vücut ağırlığına kavuşmasına, meyve ve sebze tüketimini artırmaya, meyve ve sebzelere karşı pozitif bir tutum sergilemesine yardımcı olmada etkili olmuştur ve daha iyi akademik sonuçlar elde edilmesine yardımcı olabilir. Beslenme eğitimi çocukların, çocuk beslenme programları yoluyla sağlanan sağlıklı gıdaları tüketme ve başka sağlıklı gıda seçimleri yapma konusunda heveslendirmekte, çocuklara sağlıklı bir yaşam sürme konusunda gerekli bilgi ve becerileri temin etmekte ve sağlık açısından faydaları seçimleri kolayca yapabilecekleri bir ortam yaratmaktadır. **Beslenme eğitimi vasıtasıyla çocuklar yemek pişirme, tatma ve bahçecilik konusunda deneyim kazanıyor ve gıdalar hakkında bilgi edinenek kendi esenliklerinin sorumluluğunu üstlenebilecek yetkinliğe ulaşıyor.**

Beslenme eğitiminin beklenmeyen bir diğer ilave faydası da bazı çalışmalarda ortaya konulduğu üzere akademik sonuçlar üzerindeki pozitif etkileridir. **Çocuklukta beslenme hem sağlığın korunmasına, hem de öğrenme kabiliyetlerinin en iyi hale getirilmesine katkıda bulunmaktadır. Çalışmalar, iyi beslenmenin çocukların esenliğine ve potansiyel öğrenme kabiliyetlerine katkıda bulunduğu ve dolayısıyla okulda daha iyi performans göstermelerine yardımcı olduğu görüşünü desteklemektedir.**

Daha somut olarak ifade etmek gerekirse bir araştırma yılda 35-50 saatlik davranış odaklı beslenme eğitiminin, çocuklara sağlıklı seçimler yapabilmek üzere ihtiyaç duydukları motivasyonu ve becerileri sağlamak için ideal olduğunu göstermiştir.

3 <https://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>



## 1.2

# BESLENME: OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Bir ülkenin toplumsal ve ekonomik kalkınması esas olarak bu ülkenin insan kaynakları potansiyeline bağlıdır. İstisnasız tüm canlılar hayatta kalabilmek için besine ihtiyaç duyar (Yılmaz & Özkan, 2007). Yeterli beslenme, insanların kendilerini güvende hissedebilmesi ve diğer ihtiyaçlarını karşılayabilmesi açısından kritik önem arz eder (Erten, 2006). Bu bağlamda, bir ülkenin sağlıklı, üretken ve yetenekli bir insan kaynakları potansiyeline sahip olabilmesi için, hızlı bir büyüme ve gelişim çağında olan bebek ve çocuklar başta olmak üzere toplumdaki bireylerin dengeli ve yeterli beslenmesi gerekir (Baykan, 1999). Beslenme, dolayısıyla, fetal dönemden yaşlılık çağına kadar yaşamın her periyodunda kritik öneme sahiptir (Pekşen-Akça, 2010).

Beslenme; büyümek, gelişmek, sağlığı korumak ve uzun süre üretken bir yaşam sürebilmek amacıyla besin maddelerinin organizma içerisinde işlenmesi ve kullanılmasıdır.

Organizmada bu besin maddelerinden birinin bulunmamasının veya gerekli miktardan daha fazla veya daha az alınmasının büyüme ve gelişimi engellediğini ve sağlık sorunlarına neden olabileceğini gösteren fazla miktarda bilimsel veri bulunmaktadır (Baysal, 2004). Beslenmenin amacı kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma koşullarına ve

diğer özel koşullarına göre ihtiyaç duyduğu yeterli miktarda enerjiyi ve besin maddesini temin etmektir (Kılıç & Şanlıer, 2007). Yaşam; fetal çağ, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi birçok farklı aşamadan oluşur. Tüm bu aşamalarda sağlıklı kalınabilmesi dengeli ve yeterli beslenmeye bağlıdır.

Dengeli ve yeterli diyet; kişinin büyümek, yaşamını sürdürmek ve faaliyetlerini gerçekleştirebilmek adına ihtiyaç duyduğu ve kullandığı farklı türlerde besin maddelerinden, besin değerleri kaybolmadan ve sağlığı bozucu etkilerine maruz kalmaksızın, yeterli miktarlarda tüketmek olarak tanımlanmaktadır (Açıkgöz, 2006).

### 1.2.1 Okul öncesi çağlarda beslenme

Bugün herkes okul öncesi çağlardaki beslenmenin önemi konusunda hemfikir. Çocuklar, aynı zamanda kişiliğin de şekillenmeye başladığı bu dönemde yüksek bir öğrenme kapasitesine sahiptir (Aral ve ark., 2003). Okul öncesi çağda, aileler ve öğretmenler, diğer tüm alışkanlıklarda da olduğu gibi, çocukların beslenme alışkanlıklarını şekillendirmede büyük bir rol oynar (Neyzi & Ertuğrul, 1989:358). Okul öncesi çağdaki çocukların ve gençlerin kötü beslenmeden en şiddetli düzeyde etkilenen kişiler olduğu bilinmektedir. **Çocukların beslenme alışkanlıklarını ağırlıklı olarak okul öncesi**

çağda edinmesi nedeniyle, bu alışkanlıklar hem hayatlarının geri kalanını etkileyecek, hem de gelecekte karşılaşılabilecekleri hastalıkların ana kaynağı olacaktır (Demirkaynak, 2004), (Kaya, 1999). Bu bakış açısından bakıldığında, kişiler uygun bir beslenme düzeni edinecek şekilde eğitilmelidir (Dereköy, 2006). Bu eğitim için son derece yetenekli ve uzman eğitmenler gerekir. **Çocukların eğitiminde görev alan öğretmenler, eğitmenler ve uzman eğiticiler, etkili ve yüksek kaliteli bir öğrenme ortamı oluşturulabilmesi açısından büyük öneme sahiptir.** Yüksek kaliteli bir öğrenme ortamı tesis etmenin yanı sıra çocukların davranışlarında değişikliklere neden olabilecek bir rol model olma konusunda başarılı olurlar. En güçlü rol modeller olarak, **eğitim personeli çocuklara kulak vermeli ve kendilerini ifade etmelerine izin vererek en sevmedikleri yiyecekleri öğrenmelidir.** Ayrıca, **eğitim personeli, çocukların yiyeceklerle karşı olumsuz tutumlarını değiştirmek için çocuklarla birlikte söz konusu bu yiyecek veya yiyecekleri tüketmeli ve yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları konusunda çocuklara rehberlik etmelidir.**

Çocuklar yeni şeyleri ve davranışları genellikle okul ve evdeki kişileri taklit ederek öğrenir. Bir çocuğun kişiliği okul öncesi çağlarda şekillenir ya da başka bir deyişle, çocuklar yetişkinlikteki davranışlarını kuvvetle etkileyecek olan alışkanlıkları bu aşamada edinir. Benzer şekilde, çocukların bu çağlarda edineceği pozitif beslenme alışkanlıkları gelecekteki yaşamlarını etkileyecektir; dolayısıyla, bu gibi alışkanlıklar, gelecekte ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesine kesinlikle yardımcı olacaktır (Merdol 1999), (Kaya 1999).

7-10 yaş arası çocuklar artık zaten okul çağındaki çocuklar olduğu için alıcıdır; yeni, makul şeylere ve etkinliklere ilgi duyar ve verilen bilgileri iyi şekilde kavrarlar. Dolayısıyla, en önemli öğrenme faaliyetinin gerçekleştiği bu dönemde, çocuklar tarafından tüketilecek besinlerin yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde ayarlanması büyük önem taşır. **Bu çağdaki çocuklar bol miktarda pro-**

**teine, tahıla, lifli yiyeceklerle, meyve ve sebze ihtiyacı duyarken, aynı zamanda abartılmamak kaydıyla bir miktar da karbonhidrat ve yağ ihtiyacı duyar.** Genel olarak, ebeveynler çocukları için öğrenmeyi kuvvetlendireceği ve destekleyeceğini düşündüklerinden karbonhidrat ve yağlar bakımından zengin gıdalar hazırlamaya meyillidir. Bu gibi bir diyet öğrenme sürecini yavaşlatması ve obeziteye neden olması nedeniyle kesinlikle yanlış bir seçimdir.

Okul öncesi çağlarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesi aşağıdaki hususlar açısından büyük öneme sahiptir:

- Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimini destekleme;
- Demir eksikliği anemisi gibi hastalıkları, yetersiz beslenmeyi, obeziteyi ve erken diş kaybını önleme;
- Yaşam boyu sağlığı iyileştirme ve yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek kronik hastalık (kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve osteoporoz vb.) riskini azaltma (Türkiye Cumhuriyeti, Sağlık Bakanlığı, 2013).

Okul öncesi çağdaki çocuklara beslenme alışkanlıkları kazandırma:

- Çocuklara verilen gıdalar, tüketilecekleri tahmin edilen miktardan daha az olmalıdır;





- Bu dönem, çocuklara yemek yemenin bir ihtiyaç olduğunu öğretmek için en iyi zamandır;
- Çocukların açlık belirtileri dikkatli bir şekilde gözlemlenmeli ve açlıkları giderilmelidir;
- Çocukların kendi başlarına yemek yemesine izin verilmelidir;
- Çocuklar tabaklarındaki her şeyi bitirmeye zorlanmamalıdır;
- Yemekler uygun saatlerde verilmelidir;
- Çocuklarda gıda kaynaklı hastalık riskinin önemli derecede daha yüksek olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır.

## 1.2.2 Okul çağlarında beslenme

Günümüz dünyasında, insanlar hayatlarının önemli bir bölümünü okulda geçirmektedir; çocukluk, ergenlik ve gençlik çağlarının bir kısmı okullarda geçmektedir. Çocuklar 6 ila 12 yaş arasındaki dönemde zaman zaman psikolojik sorunlarla karşılaşmakta, akademik ve mesleki beceriler edinmekte ve kişilikleri şekillenmektedir. Bu nedenle, yaygın şekilde kabul edildiği üzere, **bu dönem bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimleri için en elverişli zamandır ve bireyler bu dönemde hızlı fiziki gelişim göstermenin yanı sıra tüm hayatları boyunca kalıcılığını koruyacak davranış şekilleri edinir, yeni şeyler öğrenir ve alışkanlıklar edinir.** Düşük vücut ağırlığı veya obezite, anemi (kansızlık), vitamin eksikliği, iyot eksikliği ve diş çürümesi bu dönemde görülebilecek beslenme kaynaklı en yaygın çocuk hastalıklarından bazılarıdır. Bu hastalıklara ek olarak, obez çocukların sayısındaki artış ile bu yaşlardaki çocuklarda metabolik sendrom riskinin birbiriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çocuklar hastalıklara duyarlı hale gelir, kolayca hastalığa yakalanır ve hastalıkları normalden daha şiddetli geçirir; tüm bu durumlar ise okuldan geri kalınmasına ve daha başarısız akademik sonuçlara neden olur. Okul idarecilerine ve eğitim personeline sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmesi; okul başarısını artırma, sınıfta kalmayı önleyerek eğitim masraflarını azaltma ve daha güçlü ve daha sağlıklı nesiller yetiştirme açısından büyük önem arz eder.

Çocukların beslenme şekli; yaşlarına, cinsiyetlerine, vücut ağırlıklarına ve fiziksel aktivitelerine göre düzenlenmelidir. Okul çağındaki çocukların aileleri ve akranları, bu çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde büyük etkiye sahiptir. Ayrıca, reklamlar ve okuldaki kontrol edilmeyen beslenme koşulları da çocuklarda kötü beslenme alışkanlıklarına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle, çocuklara, ebeveynlere, okul idarecilerine ve eğitim personeline beslenme konusunda eğitim vermenin, çocuklara dengeli ve yeterli bir diyet sağlanabilmesi açısından önemli olduğu açıkça ortadadır. Bir çocuğun büyümesi ve gelişimi, dengeli ve yeterli bir diyetin en belirgin göstergesidir. Çocukluk çağındaki gelişimin yeterliliği, çocuğun vücut ağırlığı ve boyunun ölçülüp gelişim tablosundan kendi yaş ve cinsiyetine karşılık gelen standart değerlerle karşılaştırılması yoluyla değerlendirilebilir.

# 2

## BESLENME TEMELLİ SAĞLIK SORUNLARI

Bu bölüm, beslenme ve hastalık riskinin arka planındaki bilimsel gerçekler hakkında bilgi edinmek isteyen ebeveynlere, öğretmenlere ve sağlık eğitimlerine yöneliktir. Bu bölüm; beslenme ve sağlık alanında eğitim gören veya çalışan kişiler (örn. okullarda, anaokullarında) ve ayrıca beslenme bilimi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek isteyen kişiler için yararlı olabilir.

### 2.1

#### OBEZİTE VE SINIFTA UYGULANABİLECEK ÖĞRENME ETKİNLİKLERİ

Çocukluk çağı obezitesi, 21. yüzyılın en ciddi kamu sağlığı sorunlarından biridir. Bu sorun özellikle kentsel alanlarda yaygın olarak görülmektedir (WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood overweight and obesity, 2017). 15 Avrupa ülkesindeki (Belçika, Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti, Yunanistan, Macaristan, İrlanda, İtalya, Letonya, Litvanya, Malta, Norveç, Portekiz, Slovenya, İspanya, İsveç) 6–9 yaşındaki çocuklar arasında aşırı kilolu ve obez çocukların prevalansı: Erkek çocukların %49'u ve kızların %43'ü aşırı kilolu; erkek çocukların %27'si ve kızların %17'si ise obezdir (Wijnhoven ve ark., 2014). Aşırı kilolu ve obez çocuklar büyük olasılıkla yetişkinlikte de obez olacaktır ve daha genç yaşta diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan

hastalıklara yakalanma riskleri daha yüksektir. Aşırı kilo ve obezite ve bunlarla ilişkili hastalıklar büyük oranda önlenemez niteliktedir. Bu nedenle, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesine yüksek öncelik verilmelidir (WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood overweight and obesity, 2017).

## 2.1.1 Aşırı kilo ve obezitenin ölçümü

Çocuklar ve ergenlerin vücutlarının büyürken birçok fizyolojik değişimden geçmesi nedeniyle çocuklar ve ergenler için aşırı kilo ve obezitenin ölçümüne yönelik tek bir basit indeks geliştirmek güçtür. Yaşa bağlı olarak, bir kişinin sağlıklı vücut ağırlığını belirlemeye yönelik farklı yöntemler mevcuttur (Leroy ve ark., 2015).

Vücut Kitle İndeksi (BMI), kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metrekaresi cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesi yoluyla bulunur. Çocuklar ve ergenler için BMI yaş ve cinsiyete özel olarak belirlenir ve genellikle yaşa göre BMI olarak ifade edilir. Yüksek BMI değeri, vücutta fazla yağ bulunduğuna işaret edebilir. BMI doğrudan vücut yağını ölçmez; ancak, araştırmalar BMI'nin vücut yağına ilişkin daha doğrudan ölçümlerle tutarlı olduğunu göstermektedir. BMI, vücut yağına ilişkin doğrudan ölçümlere alternatif olarak kabul edilebilir. Genel olarak, BMI sağlık sorunlarına yol açabilecek vücut ağırlığı kategorilerinin taranmasına dönük ucuz ve kolayca uygulanabilecek bir yöntemdir (CDC. About Child & Teen BMI, 2017).

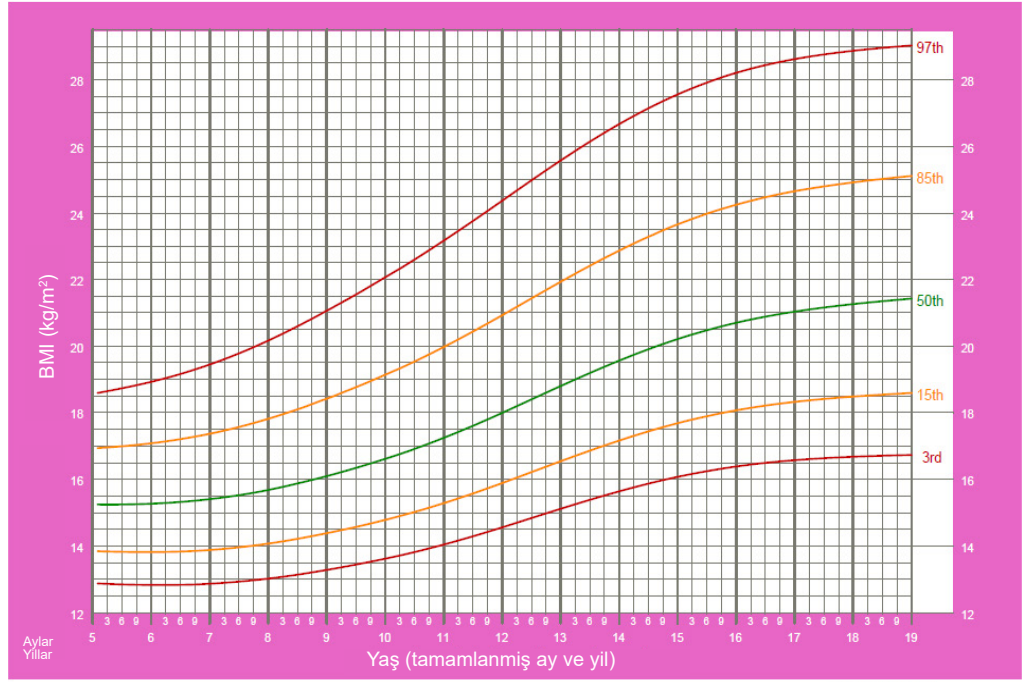
BMI Persentil Hesaplama Aracını kullanarak BMI'yi hesaplama işlemi aşağıdaki adımları içerir:

1. Boy ve vücut ağırlığını ölçün. (İlgili gereksinimler için bkz: Measuring Children's Height and Weight Accurately At Home for guidance (İngilizce).
2. Standart BMI formülünü kullanın ( $BMI = \text{kitle (kg)} / \text{boy (m)}^2$ )
3. Çocuklar veya ergenler için BMI hesaplandıktan sonra aşağıdaki şekil veya tablodan elde edilebilecek bir persentil değeri olarak ifade edilir (Şek.1 ve Tablo 1) (CDC. About Child & Teen BMI, 2017).

**Şekil 1.**  
Yaşa göre  
vücut kitle  
indeksi  
persentilleri

## Yaşa göre BMI KIZLAR

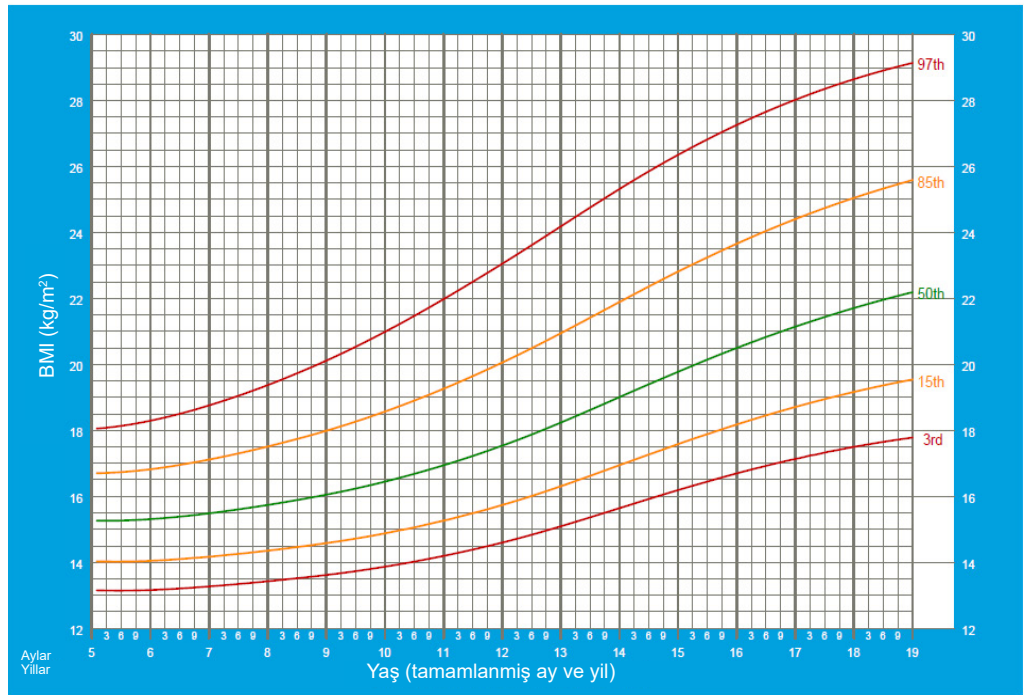
5-19 yaş (persentiller)



2007 WHO Reference

## Yaşa göre BMI ERKEKLER

5-19 yaş (persentiller)



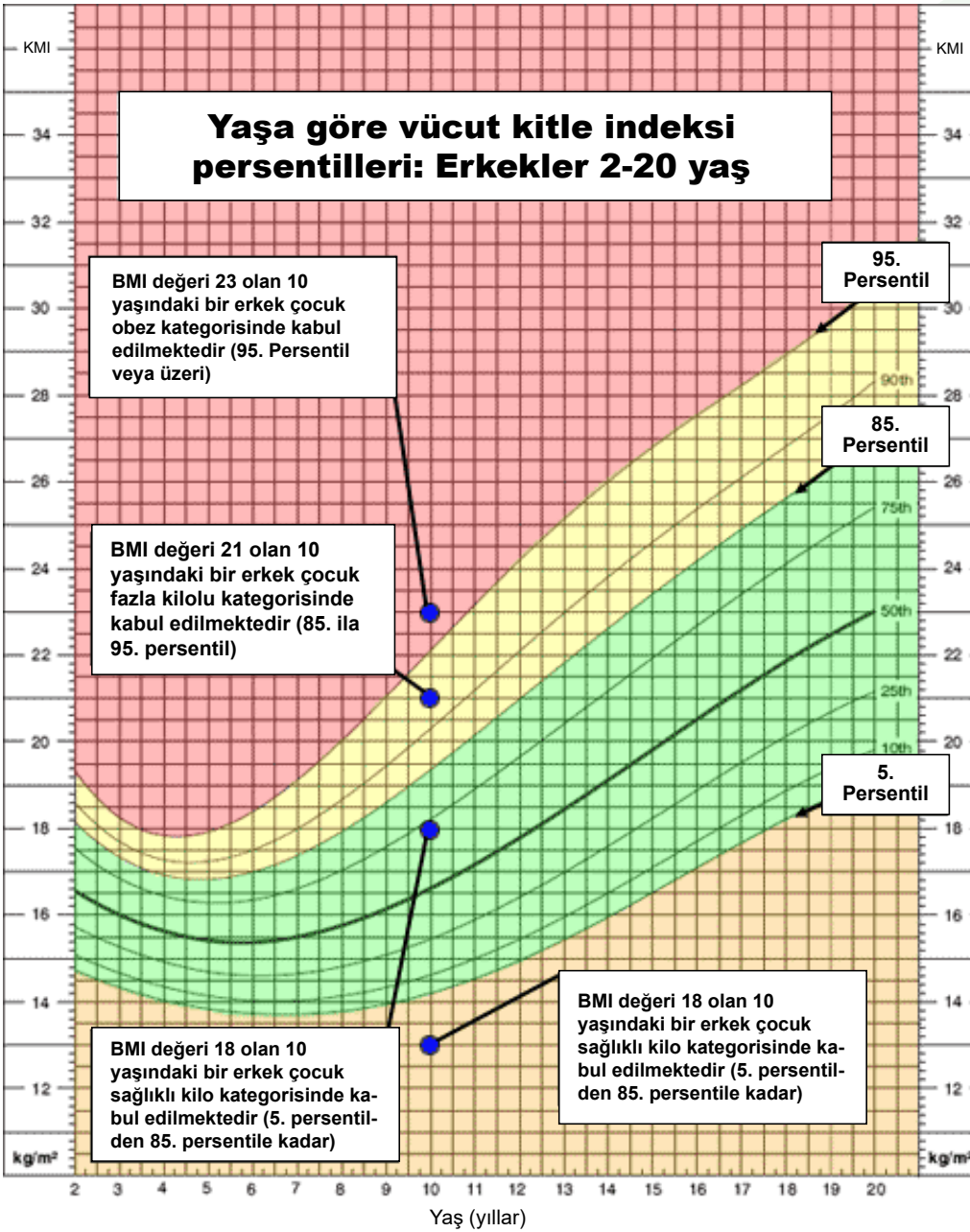
2007 WHO Reference



VÜCUT AĞIRLIK DURUMU KATEGORİSİ	PERSENTİL ARALIĞI
Zayıf	5. persentilden az
Normal veya Sağlıklı Vücut Ağırlığı	5. persentil ila 85. persentilin altı
Aşırı kilolu	85. persentil ila 95. persentilin altı
Obez	95. persentil veya üzeri

**Tablo 1.**  
Yaşa göre BMI vücut ağırlık durumu kategorileri ve karşılık gelen persentiller

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ve bu değerlerin vücut yağ oranıyla ilişkisi, gelişim ve büyüme boyunca değiştiğinden, bir çocuğun BMI değeri aynı yaş ve cinsiyetten diğer çocuklara göre yorumlanmalıdır (Şek. 2) (CDC. About Child & Teen BMI, 2017).



**Şek. 2**  
Örnek BMI rakamlarının 10 yaşındaki bir erkek çocuk için nasıl yorumlanması gerektiğine ilişkin örnek (CDC. About Child & Teen BMI, 2017)

## 2.1.2 Okulların rolü

Okulda sağlıklı diyet ve fiziksel aktivitenin desteklenmesi, çocukluk çağı obezitesi salgınıyla mücadele edilebilmesi açısından önemlidir. Çocuklar ve adolesanlar gençlik çağlarının önemli bir kısmını okulda geçirdiğinden, okul ortamı sağlıklı seçimler hakkında bilgi ve beceriler edinilmesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması açısından ideal bir ortamdır (WHO. School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health, 2008).

Okullarda fiziksel aktiviteyi desteklemeye yönelik öneriler: beden eğitimi ve/veya spor derslerinin saatinin artırılması, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini artırabilecek en direkt politikalardan biridir. Politika oluşturucuların aşağıdakileri sağlamaya yönelik adımlar atması teşvik edilir:

- Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin okula gittikleri yıllar boyunca günlük toplam fiziksel aktivite düzeylerine katkıda bulunmalıdır;
- Beden eğitimi ders saatinin büyük çoğunluğu gerçekten de fiziksel aktivitelere harcanmalıdır. Bu aktiviteler aerobik/dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve koordinasyon aktivitelerini içerir;
- Her bir çocuğun yaş, cinsiyet ve engellilik durumu ile ilişkili ihtiyaçları ve ilgi alanları göz önünde bulundurularak hazırlanmış çeşitli beden eğitimi dersleri sunulmalıdır;
- Fiziksel aktivite keyifli ve gelişim açısından uygun olmalı, adil oyun ilkelerini desteklemeli ve tüm öğrencilerin maksimum katılımını teşvik etmelidir;
- Öğrenciler fiziksel aktivite ve sağlık konusunda bilgi edinmeli, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için gerekli güven ve becerileri tesis etmelidir;
- Beden eğitimi öğretmenleri uzman ve uygun şekilde eğitim almış kişiler olmalıdır;
- Fiziksel aktivite kaynaklı yaralanmaları ve hastalıkları önlemek için yeterli güvenlik önlemleri tesis edilmeli ve uygulanmalıdır;

Fiziksel aktivite bir ceza aracı olarak kullanılmamalı veya yasaklanmamalıdır (WHO. School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health, 2008).

Çocuklar ve adolesanlar, haftada 3 günden az olmamak kaydıyla her gün 60 dakika veya daha uzun süreyle fiziksel aktivite yapmalıdır (CDC. How much physical activity do children need?, 2017). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tavsiyeleri: 5–17 yaş arasındaki çocuklar ve gençler her gün toplamda en az 60 dakika orta düzey ile şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır. Buradaki "toplamda" ifadesi, gün içine yayılmış birden fazla kısa periyotlar halinde aktivite gerçekleştirerek günlük 60 dakika hedefinin karşılanması (örn. 30'ar dakikalık 2 devre) ve ardından bu periyotların her birinde harcanan sürenin toplanması anlamına gelir.

Aktivitelerin birçoğu iki veya üç farklı kategoriye girmektedir; çocuğunuz yoğun aerobik, kas ve kemik güçlendirme aktivitesi gibi her bir türden aktiviteyi yapabilir. Ayrıca, bisiklet sürme veya basketbol oynama gibi bazı aktiviteler, çocuğunuzun efor düzeyine göre orta veya yoğun şiddet düzeyinde gerçekleştirilebilir (Tablo 2).



TÜR	YAŞ GRUBU	
	Çocuklar	Adolesanlar
YOĞUN ŞİDDET DÜZEYİNDE AEROBİK	<ul style="list-style-type: none"> <li>yürüyüşe çıkma, kaykay, patenle kayma gibi aktif rekreasyon</li> <li>bisiklet sürme</li> <li>okula yürüme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kanoya binme ve yürüyüşe çıkma gibi aktif rekreasyon, kros kayağı, kaykay, patenle kayma</li> <li>tempolu yürüyüş</li> <li>bisiklet sürme (sabit veya yol bisikleti)</li> <li>yerleri süpürme veya çim biçme makinesini kullanma gibi ev ve bahçe işleri</li> <li>tutma ve atma hareketlerini içeren oyunlar oynama, örn. beyzbol, softbol, basketbol ve voleybol</li> </ul>
YOĞUN ŞİDDET DÜZEYİNDE AEROBİK	<ul style="list-style-type: none"> <li>koşma ve kovalama içeren aktif oyunlar, örn. "elim sende" oyunu</li> <li>bisiklet sürme</li> <li>ip atlama</li> <li>karate gibi dövüş sporları</li> <li>koşma</li> <li>buz veya çim hokeyi, basketbol, yüzme, tenis veya jimnastik gibi sporlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>koşma ve yakalama içeren aktif oyunlar, örn. bayrak futbolu, futbol</li> <li>bisiklet sürme</li> <li>ip atlama</li> <li>karate gibi dövüş sporları</li> <li>koşma</li> <li>tenis, buz veya çim hokeyi, basketbol ve yüzme gibi sporlar</li> <li>hareketli dans</li> <li>aerobik</li> <li>amigoluk veya jimnastik</li> </ul>

**Tablo 2.**  
Fiziksel aktivite türü (CDC. *Aerobic, Muscle- and Bone-Strengthening: What Counts?*, 2017)

<b>KAS GÜÇLENDİRME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halat çekme gibi oyunlar</li> <li>• modifiye şınav (dizler yerde)</li> <li>• vücut ağırlığı veya direnç bantları kullanılarak yapılan direnç egzersizleri</li> <li>• halat veya ağaca tırmanma</li> <li>• mekik çekme</li> <li>• oyun parkı ekipmanları/çelik barlar üzerinde sallanma</li> <li>• jimnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halat çekme gibi oyunlar</li> <li>• şınav</li> <li>• egzersiz bantları, ağırlık makineleri ve elle tutulan ağırlıklar kullanarak yapılan direnç egzersizleri</li> <li>• kaya tırmanışı</li> <li>• mekik çekme</li> <li>• amigoluk veya jimnastik</li> </ul>
<b>KEMİK GÜÇLENDİRME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seksek gibi oyunlar</li> <li>• sekme, sıçrama, atlama</li> <li>• ip atlama</li> <li>• koşma</li> <li>• jimnastik, basketbol, voleybol, tenis gibi sporlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sekme, sıçrama, atlama</li> <li>• ip atlama</li> <li>• koşma</li> <li>• jimnastik, basketbol, voleybol, tenis gibi sporlar</li> </ul>

Evde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine ilişkin öneriler:

- Hareketsiz aktivitelerin (örn. televizyon izleme, bilgisayar kullanımı) zamanını kısaltın;
- Okula ve diğer sosyal etkinliklere yürüyerek/bisikletle gitmeye teşvik edin;
- Ailenizin günlük rutinine aile yürüyüşleri veya birlikte aktif oyunlar oynama gibi fiziksel aktiviteler katın;

Aktivitenin yaşa uygun olduğundan emin olun ve kask, bileklik ve dizlik gibi koruyucu ekipmanlar sağlayın (WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: The Role of Parents, 2017).

### 2.1.3 Okul gıdaları için beslenme standartları

Okullarda sunulan gıdalar, ulusal veya bölgesel diyet kılavuzlarına göre minimum beslenme standartlarına uygun olmalıdır. Aşağıda sağlıklı beslenmeyle ilgili bazı genel kılavuzlar belirtilmektedir; bu kılavuzlar, kültürel gerekliliklere göre uyarlandıktan sonra okullar için ulusal beslenme standartları geliştirilmesi amacıyla temel alınabilir:

- Besleyici bir diyet, öğrencilerin besin ve enerji ihtiyaçlarını karşılamalı ve ağırlıklı olarak bitkisel kaynaklı olan çeşitli gıdalardan oluşmalıdır;





- Tercihen taze (meyve ve sebzeler için) ve yerel olarak üretilmiş olanlarından çeşitli sebzeler, meyveler, tam taneli tahıllar, ekmekek, hububat, makarna, pirinç veya patates günde birkaç kez tüketilmeli;
- Yağ alımı günlük gerekli enerji miktarının %30'unu geçmemeli ve doymuş yağlar, doymamış yağlarla değiştirilmeli ve trans yağ asitlerinden kaçınılmalıdır;
- Şeker ve tuz tüketimi sınırlandırılmalı, sadece iyotlu tuz kullanılmalıdır;
- Şekerli içecekler ve tatlılar sadece sınırlı aralıklarla tüketilmeli ve rafine şeker çok az miktarda kullanılmalıdır;
- Tercihe bağlı olarak balık veya az yağlı kırmızı et servis edilmeli;
- Gıdalar güvenli, hijyenik ve sağlıklı bir şekilde hazırlanmalıdır. Buharla pişirme, fırında pişirme, haşlama veya mikrodalgada pişirme yöntemleri, yemeklere konulması gereken ek yağ miktarının azaltılmasına yardımcı olur (WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: The Role of Parents, 2017).

## 2.2 ANOREKSİ VE SINIFTA UYGULANABİLECEK ÖĞRENME ETKİNLİKLERİ

Yeme bozuklukları genel olarak adolesan döneminde gelişse de, küçük çocuklar da bu bozukluklardan etkilenebilmektedir. Yeme bozuklukları, hızla ilerleyebilmeleri ve büyüme ve gelişimde kalıcı geriliğe yol açabilmeleri nedeniyle özellikle küçük çocuklarda tehlikelidir. Çocuklar "büyüme patlaması" ile karakterize bir dönemden geçtikleri sırada vücut ağırlıkları ve beslenme gereksinimleri farklılık göstereceğinden bu bozuklukların teşhis edilmesi güç olabilir. Araştırma, yeme bozukluklarından etkilenen çocukların yüzde 20-25'inin erkek çocuklar olduğunu ve çocukluk çağı obezitesi ile bir adolesan veya yetişkinde yeme bozuklukları ortaya çıkması arasında bağlantı olabileceğini göstermektedir.

Yeme bozuklukları, yaşa bakılmaksızın, gıdalardan ziyade altta yatan duygularla ilişkilidir. Gıdalarla ilgili davranışlarda meydana gelen değişiklikler, söz konusu çocuğun depresyon, sataşma, zorbalık veya taciz gibi duygusal, sosyal veya gelişimsel sorunlar yaşamakta olduğuna işaret edebilir. Yeme bozuklukları genellikle çocuğun yaşamındaki gelişmeler üzerinde kontrol sahibi olduğunu gösterme arayışından kaynaklanır (Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children, 2017).

Önleyici önlemler. Çocuklar; gıdalar, egzersiz ve vücut imajı ile ilişkili sağlıklı ve dengeli tutumların şekillendirilmesinde önemli bir rol oynayan ebeveynleri ve öğretmenlerinden etkilenir (Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children, 2017).

Ebeveyn ve öğretmenlere yönelik bazı önemli kılavuz ilkeler:

- "Kötü" yiyecekler yenildiğinde suçluluk ve utanma duygularına yol açabileceğinden yi-

- yecekleri “iyi” veya “kötü” olarak etiketlememeye çalışın
- Yiyecekleri rüşvet, ceza veya ödül olarak kullanmayın
  - Çocuğunuzun davranışları, notları ve başarıları açısından gerçekçi olmayan veya mükemmeliyetçi ideallerinizi dayatmaktan kaçının, bunun yerine çocuğu kendini kabul düşüncesini benimsemeye teşvik edin
  - Çocukları çeşitliliği takdir etmeye teşvik edin, fiziki görünümüne bir ölçüm aracı olarak çok fazla değer atfetmemeye teşvik edin
  - Çocukların yetişkinlerden farklı yeme alışkanlıkları olabileceğini kabul edin; çocuklar gün içinde daha sık aralıklarla yemek yemeye ihtiyaç duyabilir veya bazı gıdalardan hoşlanacakları veya hoşlanmayacakları belirli dönemlerden geçebilirler
  - Çocuklar kendi önlerindeki örnekleri taklit eder; öğünleri atlamayın, moda diyetler uygulamayın veya çocukları diyet yapmaya zorlamayın
  - Çocukları hislerini özgürce ifade etmeye teşvik edin, evde açık iletişimi teşvik edin.
  - Çocuğunuzun acıktığında yemek yemesine ve doyduğunda yemeyi bırakmasına izin verin; çocuğunuzun tabağındaki her şeyi bitirmeye zorlamayın
  - Kendi vücut şekliniz ve boyutlarınız da dahil olmak üzere, insanların farklı vücut şekilleri ve boyutlarında olabileceğini kabul etmesini sağlayın
  - Çocukları görünüşleri konusunda eleştirmeyin veya onlara sataşmayın; başka bir çocuğun görünümüyle karşılaştırma yapmaktan kaçının
  - Vücutları konusundaki özgüvenlerini artırmak için spora ve düzenli egzersize teşvik edin. Hem eğlenmek hem de fit kalmak için düzenli egzersiz yaparak sağlıklı bir yaşam tarzı açısından rol model görevi görün
  - Ergenlik ve adolesan döneminin başında kilo alımının normal ve sağlıklı bir durum olduğu konusunda çocuğunuzunuzu telkin edin
  - Çocukların televizyon, dergi, İnternet ve sosyal medyada gördükleri görüntü ve mesajları eleştirel bir süzgeçten geçirmelerine yardımcı olun
  - Bir çocuğun belirli besin gruplarına veya porsiyon boyutlarına karşı olumsuz bir tutum gösterdiğinden endişeleniyorsanız doktorunuza başvurun (Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children, 2017).

## 2.2.1 Okulların rolü

Vücut imajı, yeme bozuklukları, diyet yapmanın ve yeme bozukluklarının riskleri konusunda eğitim verilmesi, okullarda yürütülen tüm sağlık ve esenlik programlarının önemli bir parçasıdır. Yeme bozuklukları hakkında doğru bilgiye ve eğitime sahip olunması, yeme bozukluklarının önlenmesine, yeme bozukluğunun başlangıç evrelerinde kişinin karşılaştığı sıkıntıların hafifletilmesine ve yeme bozukluklarıyla ilişkili ayıplama ve yanlış anlamaların azaltılmasına yardımcı olabilir. **Varolan sorunlara sadece reaktif olarak cevap vermek yerine, yeme bozukluklarının ortaya çıkmasını proaktif olarak önlemek amacıyla pozitif vücut imajı ve sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini desteklemeye yönelik girişimler her okulun eğitim programına genel bir uygulama olarak dahil edilmelidir.**



İşgücünün Geliştirilmesi:

- İlgili tüm eğitim personeline, vücut imajıyla ilgili ciddi sorunları ve yeme bozuklukları olan öğrencilerin erkenden tespit edilmesi ve gerekli yerlere sevk edilmesi konusunda eğitim verin;
- Tüm öğretmenlere; yeme bozuklukları, bu bozuklukların genç insanların esenliği üzerindeki etkileri ve sosyal çevrelerin risk faktörlerini nasıl artırdığı konusunda eğitim ve bilgi verin.

Ebeveynlerin Sürece Katılımı:

- Ebeveynlerin çocuklarının pozitif bir vücut imajı ve gıdalarla sağlıklı bir ilişki geliştirmesine nasıl yardımcı olabilecekleri hakkında güncel basılı bilgi materyalleri hazırlayın;
- Okul web sitesine ebeveynlerin vücut imajı ve yeme bozuklukları hakkında bilgiye erişmesini sağlayacak bağlantılar koyun;
- Ebeveynler için yeme bozukluğu sorunları hakkında sohbet ve bilgilendirme toplantıları düzenleyin.

## 2.2.2 Yeme bozuklukları nasıl tespit edilmeli ve bu yeme bozukluklarına karşı nasıl yanıt verilmeli?

Yeme bozuklukları bir kişinin vücut boyutuna veya şekline bakılarak tespit edilemeyeceği için yeme bozuklukları olan kişilerin saptanması kolay değildir. Yeme bozukluğu bulunan bir kişi, olumsuz yeme davranışları sergileyebilir ve yemek yeme, vücut ağırlığı, vücut şekli ve imajı konularında aşırıya kaçan kaygılara sahip olabilir. Bununla birlikte, yeme bozuklukları olan kişiler davranışlarını gizlemek, örtmek veya reddetmek için büyük çaba gösterebilir ya da olumsuz bir durum içinde olduğunu kabul etmeyebilir. Bu durum, hastalığın karakteristik davranışlarının tespit edilmesini güçleştirebilir ve yeme bozuklukları olan kişiler çoğu zaman başkalarından yardım istemekte zorlanır. Yeme bozuklukları görülme riski en fazla olan kişilerin tespit edilmesi, öğretmenlerin önleyici müdahalelerden en çok fayda görebilecek kişileri tespit etmesine yardımcı olabilir.

## 2.3 VİTAMİN EKSİKLİĞİ

Mikro besin eksiklikleri (MND), bireyler ve toplumlar üzerinde doğrudan etkilere yol açarak sağlığın bozulması, eğitim düzeyinin düşmesi, iş kapasitesinin ve para kazanma potansiyelinin azalması ile sonuçlanır (Şek.2). Mikro besin, neredeyse tüm normal hücrel ve moleküler fonksiyonların sürdürülebilmesi için besinlerden alınması gereken temel vitaminleri ve mineralleri ifade eden genel/

kapsayıcı bir terimdir (West ve ark., 2012). Gerekli mikro besin miktarı çok küçük olsa da, MND sağlık üzerinde, tedavi edilmemesi halinde ölümlerle sonuçlanabilecek çok çeşitli olumsuz etkilere yol açabilir. MND yaygın olarak görülen bir olgu olup dünya genelinde yaklaşık 2 milyar insanı etkilemektedir (Howson ve ark., 1998). Dünya genelinde, MND riskinin en yüksek olduğu kişiler gebe kadınlar ve 5 yaş altı çocuklardır. Demir, iyot, folat, A vitamini ve çinko eksiklikleri en yaygın olarak görülen MND'ler olmakla birlikte, yetersiz gelişime, zeka geriliğine, perinatal komplikasyonlara ve yüksek morbidite ve mortalite riskine neden olan genel faktörlerden biridir. Buradaki en büyük endişe kaynağı, MND döngüsünün nesiller boyunca devam ederek gelecek nesillerde daha ciddi sonuçlara yol açabilecek olmasıdır (Bailey ve ark., 2015).

**Şek. 2.**  
Mikro besin eksikliklerinin etkisi



Yağda çözünen vitamin (A, D, E ve K) eksiklikleri

- A vitamini eksikliği, sınırlı kaynaklara sahip ülkelerde yaygın olarak görülmektedir (Harrison, 1993). Kseroftalmi olarak bilinen gözle ilgili bir dizi belirti ile ilişkilendirilmektedir. En erken görülen semptom gece körlüğü olup, bunu konjonktiva ve korneada kuruluk takip eder. Hastalık progresyonu korneada keratomalasi (yumuşama), ülserasyon, perforasyon ve skar oluşumunu; mercek prolapsını ve körlüğü içerir. A vitamini eksikliğinin diğer özellikleri arasında kaşıntı, büyüme geriliği ve enfeksiyona karşı artan duyarlılık yer almaktadır (Sommer, 1996; Morriss-Kay & Sokolova, 1996). Randomize çalışmalarda, endemik bölgeler-



deki çocuklara rutin A vitamini takviyesi verilmesinin, ishal kaynaklı mortalite ve muhtemelen tüm nedenlere bağlı mortalitede azalma sağladığını göstermiştir (Pazirandeh & Burns. Overview of vitamin A, 2017). İki tür A vitamini vardır: retinoid ve karotenoid. Retinoidler, karaciğer ve diğer sakatatlar başta olmak üzere hayvan kökenli gıdalarda bolca bulunan A vitamini türüdür. Karotenoidler ise turuncu renkli sebzelerde ve koyu yeşil yapraklı diğer sebzelerde bulunur, örneğin, kavun, havuç, ıspanak, tatlı patates, kayısı, koyu yeşil yapraklı brokoli ve hatta yumurta. A vitamini kaynakları: karaciğer, balık karaciğeri yağı, tereyağı, kabak, domates, havuç ve diğerleri (Arnarson. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K, 2017).



- D vitamini eksikliği genellikle yetersiz beslenmeden ve yetersiz güneş ışığı alımından kaynaklanır ve çocuklarda hipokalsemi, hipofosfatemi ve raşitizm ile ilişkilendirilir. Kemik gelişim bozukluğu, dekalsifiye osteoid ve kartilajın mineralizasyonunun yapılamamasından kaynaklanır ve yeterince desteklenmeyen düzensiz bir doku bölgesine ve aşağıdakiler dahil olmak üzere sayısız karakteristik iskelet anormalliklerine neden olur:
  - Kafatasının dış tablasının incelenmesinden kaynaklanan kraniotabes;
  - Anterior fontanelin büyümesi ve geç kapanması;
  - Kafatasında frontal kabarma;
  - Dişlerin geç çıkması ve diş minesi kusurları;
  - Kaburgalarda tesbihimsi kabartılar oluşması (Raşitik tesbih);
  - Skolyoz;
  - Aşırı lordoz;
  - Büyük bebeklerde çarpık bacak;
  - Uzun kemiklerde yaş ağaç kırıkları.



Çok az sayıda gıda doğal yoldan D vitamini içermektedir; bu nedenle, dermal sentez, bu vitaminin başlıca doğal kaynağıdır. Besinler veya dermal sentez yoluyla alınan D vitamini, biyolojik olarak aktif değildir ve aktif metabolitlere enzimatik konversiyon gerektirir (Pazirandeh & Burns. Overview of vitamin D, 2017). D vitamini kaynakları: Derinin büyük bir bölümünün düzenli olarak güneş ışığı almasını sağladığınız sürece vücudunuz ihtiyaç duyduğu D vitamininin tamamını üretebilir. Çok az sayıda gıda doğal yoldan D vitamini içermektedir. En iyi gıdasal kaynaklar yağlı balık ve balık yağıdır,

bununla birlikte ultraviyole ışığa maruz bırakılmış mantarlar da ciddi miktarda D vitamini içerebilir (Arnarson. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K, 2017).

- Tokoferol (E vitamini) eksikliği; progresif duyuşal ve motor nöropati, ataksi, retinal dejenerasyon ve hemolitik anemi ile ilişkilendirilebilir. Tokoferolün, insan sağlığında oynadığı rolle tanınan biçimi ise zeytinde ve ayçekerdeği yağlarında bolca bulunan ve Avrupalı insanların diyetinde ağırlıklı olarak yer alan biçim olan alfa-tokoferoldür (Pazirandeh & Burns. Overview of vitamin E, 2017). E vitamini kaynakları: Et, yumurta, çekirdek, sert kabuklu yemişler ve bazı bitkisel yağlar, E vitamini açısından en zengin besin kaynaklarıdır (Arnarson. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K, 2017).
- K vitamini eksikliği, kanama diyatezine neden olur. Deri, gastrointestinal kanal, genitoüriner yol, dişetleri, akciğer, eklemeler veya merkezi sinir sisteminde kanama görülebilir. Besinsel K1 vitamini (filokinon veya fitonadion) yeşil sebzelerde bulunur. Bağırsak mikroflorası, K2 vitamini (menakinonlar, menatetrenon dahil) sentezler; bu sentez yoluyla, besinsel K vitamini ihtiyacının bir kısmı karşılanır. K2 vitamini, ağırlığa göre K1 vitamini aktivitesinin yaklaşık yüzde 60'ına sahiptir ancak her iki biçimin biyoyararlanımı, diğer intraluminal besin maddelerine bağlı olarak önemli miktarda değişiklik gösterir (Pazirandeh & Burns. Overview of vitamin K, 2017). Yağda çözünen vitaminler için tavsiye edilen diyetle alım ve yeterli alım miktarları için bkz. Tablo 3. K vitamini kaynakları: K1 vitamini (filokinon) açısından en zengin besin kaynakları yapraklı yeşil sebzelerdir; K2 vitamini (menakinon) ise esas olarak hayvan kökenli gıdalarda ve fermente soya ürünlerinde bulunur (Arnarson. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K, 2017).

**Tablo 3.**  
Yağda çözünen vitaminler için tavsiye edilen diyetle alım (RDA) ve yeterli alım (AI) miktarları (Bellows & Moore. Fat-Soluble Vitamins: A, D, E, and K, 2012)

Yaş aralığı	A vitamini (mcg1/RAE)	D vitamini (mcg2)	E vitamini (mcg a-TE3)	K vitamini (mcg)
<b>Çocuklar</b>				
1 - 3y	300	15	6	30*
4 - 8y	400	15	7	55*
<b>Erkekler</b>				
9 - 13y	600	15	11	60*
<b>Kadınlar</b>				
9 - 13y	600	15	11	60*



1 Retinol aktivite eşdeğerleri (RAE'ler) cinsinden. 1 RAE = 1mcg retinol veya 12 mcg beta-karoten.

2 Kolekalsiferol (D3 vitamini) cinsinden. 10 mcg kolekalsiferol = 400 IU D vitamini.

3 Alfa-tokoferol eşdeğerleri cinsinden. 1 mg alfa-tokoferol = 1,5 IU E vitamini = 22 IU d-alfa-tokoferol = 33 IU dl-alfa-tokoferol

\*Yeterli Alımı (AI) belirtir. Diğer tüm değerler Tavsiye Edilen Günlük Alım Miktarıdır (RDA)

## SUDA ÇÖZÜNEN VİTAMİN EKSİKLİKLERİ

Suda çözünen vitamin eksiklikleri, sınırlı kaynaklara sahip ülkelerde protein-enerji malnütrisyonu (PEM) ile birlikte görülür ancak yağda çözünen vitamin eksikliklerinden daha nadirdir.

**FOLAT** — Folat eksikliği; nötrofillerin hiper segmentasyonu, megaloblastoz ve anemi ile karakterizedir. Folat eksikliği, anemi yokluğunda dahi büyümenin yavaşlamasına neden olabilir. Çinko ve B12 vitamini eksiklikleri olan çocuklarda da düşük serum folat düzeyleri görülür. Fenobarbital gibi ilaçlar folat ihtiyacını artırır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)<sup>4</sup>, şiddetli kötü beslenme görülen tüm çocuklar için folat ile ampirik tedavi uygulanmasını tavsiye etmektedir. Aynı zamanda, folik asit tedavisi çinko absorpsiyonunu engelleyebileceği için genel beslenme rehabilitasyonunun bir parçası olarak, yeterli miktarda çinko sağlanması da önemlidir (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012). Folat kaynakları. Karaciğer, böbrek, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı et, balık, tam tahıllar, kuvvetlendirilmiş tahıllar ve hububat, baklagiller ve turuncgiller folat kaynaklarıdır. Tüm tam tahıl ürünleri, folat ile kuvvetlendirilmemiştir. Folik asit eklenip eklenmediğini tespit etmek için besin değerleri etiketine bakın (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**TIYAMİN** — Tiyamin (B1 vitamini) eksikliği geleneksel olarak, yüksek debili kardiyomiyopati ve polinevit ile karakterize edilen beriberi ile ilişkilendirilmektedir. İnfantil beriberi; tiyamin eksikliği bulunan anneler tarafından emzirilen, protein-enerji malnütrisyonu olan veya takviyeli hiperalbuminasyon sıvısı veya kaynatılmış süt verilen bir ila dört aylık bebeklerde meydana gelir. Beriberi olan bebeklerde karakteristik bir ses kısıklığı veya laringeal felç kaynaklı kısık sesli ağlama görülür (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012). Tiyamin kaynakları: bezelye, domuz eti, karaciğer ve baklagiller. Tiyamin en yaygın olarak tam tahıllarda veya hububat gibi kuvvetlendirilmiş tahıl ürünlerinde ve ekmek, makarna, pirinç ve tortilla gibi zenginleştirilmiş ürünlerde bulunur (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**RIBOFLAVİN** — Riboflavin (B2 vitamini) eksikliği geleneksel olarak angüler stomatit, glossit (dil yangısı), burun ve skrotum çevresinde seboreik dermatit ve kornea vaskülarizasyonu ile karakterize edilir (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**Riboflavin kaynakları.** Riboflavin kaynaklarından bazıları: karaciğer, yumurta, koyu yeşil sebzeler, baklagiller, tam ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri ve süt. Ultraviyole ışığın riboflavini yok ettiği bil-

4 <http://www.who.int>

inmektedir; piyasada satılan sütlerin genellikle saydam kaplar yerine opak kaplar içine konularak ambalajlanmasının nedeni de budur (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**NIYASİN** — Niyasin (B3 vitamini) eksikliği dermatit, ishal, demans ve güçsüzlük ile pellagraya neden olur.

- Dermatit vücudun güneşe maruz kalan bölgeleriyle lokalizedir. Deri kurur, çatlaklar, hiperkeratotik ve hiperpigmente olur.
- Sulu ishalin yanı sıra kolit belirgin şekilde ortaya çıkabilir. Kusma da meydana gelebilir.
- Nörolojik bulgular şunları içerir: periferik nöropati, irritabilite, baş ağrısı, uykusuzluk, hafıza kaybı, duygusal kararsızlık ve deliryum, katatoni, nöbet ve koma ile ilişkilendirilen toksik psikoz.
- Oral belirtiler şunları içerir: keiloz, angüler fissür, dilde atrofi, fungiform papilla hipertrofisi ve gıdaların reddedilmesine neden olabilecek ağızda ağrılı iltihap (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).
- Niyasin kaynakları. Niyasin kaynaklarından bazıları: karaciğer, balık, kümes hayvanları, kırmızı et, yer fıstığı, tam ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**PIRIDOKSİN** — Piridoksin (B6 vitamini) eksikliği non-spesifik stomatit, glossit, keiloz, iritabilite, kafa karışıklığı, kilo kaybı ve depresyon olarak kendini gösterir. Adolesanlarda periferik nöropati görülürken, daha küçük çocuklarda ise nöbetli ensefalopati meydana gelir (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012). Piridoksin kaynakları: domuz eti, kırmızı et, tam tahıllar ve hububat, baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**B12 VİTAMİNİ** — B12 vitamini eksikliği çocuklarda yaygın olarak görülmez; sadece katı vejetaryen bir diyetle beslenen (vegan) veya gastrik bypass, kısa bağırsak sendromu veya pernisiyöz anemi nedeniyle B12 vitamini malabsorpsiyonu bulunan annelerin emzirdiği bebeklerde görülebilir. Yetersiz beslenen çocuklarda, subklinik B12 vitamini eksikliği çocuklarda boy uzamasını ve kilo alımını yavaşlatan faktörlerden biridir. Aşırı derecede eksiklik; megaloblastik anemi, atrofik glossit, nöropati ve merkezi sinir sistemi demiyelinasyonuna neden olabilir. Bebeklerde zayıflık, gelişme yetersizliği, büyüme gecikmesi, ateşsiz nöbetler, istemsiz hareketler, nistagmus, titreme ve irritabilite gibi nonspesifik semptomlar görülebilir. Tedavi edilmemesi halinde, geri döndürülemez bilişsel bozukluklar meydana gelebilir. B12 vitamini eksikliği bebeklerde, genellikle metilmalonik asidemi tayini için yapılan yenidoğan tarama programları kapsamında ölçülen açıl karnitin, propiyonil karnitin (C3) ve/veya metilmalonil karnitin (C4DC) düzeyinin yükselmesine neden olur. Dolayısıyla, yenidoğan tarama testinde sonuçları anormal çıkan bir bebeğin ayrı tanısında, maternal eksiklik kaynaklı yenidoğan B12 vitamini eksikliği göz önünde bulundurulmalıdır (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012). B12 vitamini kaynakları: B12 vitamini yalnızca kırmızı et, karaciğer, böbrek, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, istiridye ve kabuklu deniz ürünleri gibi hayvan kökenli gıdalarda bulunur. Bazı kuvvetlendirilmiş gıdalar B12 vitamini içerebilir (Bellows





& Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

**ASKORBİK ASİT** — Askorbik asit (C vitamini) eksikliği, klinik iskorbüt belirtilerinin görülmesine neden olur. Aşık klinik iskorbüt hastalığı kanama (peteşi, ekimozlar, diş eti kanaması), foliküler hiperkeratoz, hemolitik anemi, hipokondriyazis, histeri, depresyon ve yorgunluk gibi belirtilerle kendini gösterir. İnfantil iskorbüt hastalığı genellikle iritabilite, ekstremitte ağrıları nedeniyle psö-doparalizi, büyüme geriliği ve diş eti kanaması ile kendini gösterir. Uyluk ve kalçalarda kıl folikül-lerinin görülmesi ve karakteristik helezon görünümü sarmal, fragmente kıllar çıkması C vitamini eksikliğin spesifik özelliklerindedir. Deride bulunan peteşi, merkezdeki eritematöz çekirdeğin etrafında karakteristik soluk renkli bir hale halkası görülür (Bellows & Moore. Water-Soluble Vita-mins: B-Complex and Vitamin C, 2012). Suda çözünen vitaminler için tavsiye edilen diyetle alım ve yeterli alım miktarları için bkz. Tablo 4.

**Askorbik asit kaynakları:** C vitamini açısından zengin gıdaların tüketilmesi, yeterli miktarda vitamin alımı için en iyi yöntemdir. C vitamini yaygın olarak tüketilen birçok bitkisel besinde bulunuyor olsa da, turunçgiller en iyi C vitamini kaynaklarıdır. Örneğin, bir adet portakal, bir adet kivi, 170 g greyfurt suyu veya 1/3 bardak doğranmış tatlı kırmızı biberden her biri bir günlük yeterli C vitamini içerir (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012).

Yaş Aralığı	Tiyamin B1 (mg/gün)	Riboflavin B2 (mg/gün)	Niyasin B31 (mg/gün)	B6 vitamini (mg/gün)	Folat (mcg/gün)	B12 vitamini (mcg/gün)	C vitamini (mg)
<b>Çocuklar</b>							
1-3 y	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9	15
4-8 y	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	25
<b>Erkekler</b>							
9-13 y	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45
<b>Kadınlar</b>							
9-13 y	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45

1 NE=Niyasin Eşdeğeri. 1mg Niyasin =60 mg triptofan; 0-6 ay=önceden oluşmuş niyasin (NE değil).

(mg=miligram, mcg=mikrogram)

## MINERAL EKSİKLİKLERİ

Protein-enerji malnütrisyonu (PEM) bulunan çocuklarda aynı zamanda mineral veya eser element

**Tablo 4.** Suda çözünen vitaminler için tavsiye edilen diyetle alım ve yeterli alım miktarları (Bellows & Moore. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C, 2012)

eksiklikleri olabilir.

**KALSIYUM** — Kalsiyum eksikliği, D vitamini veya paratiroid hormonu eksikliği ile birlikte meydana gelir. Hipokalseminin klinik belirtileri arasında tetani, Chvostek bulgusu, Trousseau bulgusu ve nöbetler yer alır. Şiddetli hipofosfatemisi (1 mg/dL'den az) miyopatiye, rabdomiyolize, kemik ağrısına ve osteomalaziye veya raşitizme neden olabilir. Hipomagnezemi genellikle hipokalsemi ve hipokalemi ile ilişkilendirilir ve kas seyirmesi, titreme veya spazm, kişilik değişimi ve nöbetler ile kendini gösterir (Phillips & Jensen, 2017).

**Kalsiyum kaynakları.** Az yağlı süt ürünleri, brokoli ve kara lahanaya gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler, tofu, çoğu tahıllar ve süt alternatifleri gibi kuvvetlendirilmiş gıda ürünleri (soya veya badem sütü), portakal suyu ve kahvaltılık gevrekleri (Bellows & Moore. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals, 2013).

**DEMİR** — Demir eksikliği anemisi, çocuklarda en yaygın olarak görülen besin eksikliğidir ve özellikle Afrika, Latin Amerika ve Güneydoğu Asya'da yaygındır. Şiddetli demir eksikliği anemisi; letarji, solgunluk, irritabilite, kardiyomegali, kötü beslenme, takipne ve psikomotor ve zihinsel gelişim geriliği ile kendini gösterir. Fizik muayenede tırnak diplerinde çukurlanma ve solgunluk görülebilir (Phillips & Jensen, 2017).

**Demir kaynakları:** hayvansal kaynaklar arasında kırmızı et, balık, istiridye ve kümes hayvanları bulunur. Bitkisel kaynaklar arasında fasulye, ıspanak, kuvvetlendirilmiş gevrekler, yulaf ve tofu bulunur (Bellows & Moore. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals, 2013).

**ÇİNKO** — Çinko eksikliği ilk olarak bir grup çocukta; saç tellerinde düşük çinko düzeyi, iştahsızlık, tat alma duyusunda kayıp, hipogonadizm ve boy kısalığı ile tanımlanmıştır. Çinko eksikliği günümüzde ise alopesi, dermatit, büyüme geriliği, kognitif bozukluk ve enfeksiyona aşırı duyarlılık gibi başka birçok bulguyla ilişkilendirilmektedir. İshal, çinko eksikliğinin hem nedeni, hem de belirtisi olabilir (Phillips & Jensen, 2017). Çinko eksikliği kaynaklı dermatit genellikle vücudun perioral ve perianal bölgelerinde meydana gelir ve alev renkli, kolayca soyulan deri ile karakterize edilmektedir. Çocuklarda şiddetli beslenme bozukluğunun tedavisi için Dünya Sağlık Örgütü tarafından tasarlanan oral rehidrasyon çözeltilerine ve beslenme çözeltilerine çinko takviyesi eklenmektedir. İshal olan çocuklar ilave çinko takviyesi ile tedavi edilmelidir. Daha hafif derecede beslenme bozukluğu olan çocuklara yönelik beslenme rehabilitasyonu kapsamında çinko takviyelerinin denenmesi uygundur (Phillips & Jensen, 2017). Çinko kaynakları: kırmızı et, kümes hayvanları, deniz ürünleri ve süt ürünleri gibi hayvansal ürünler. Bitkisel kaynaklar arasında fasulye, sert kabuklu yemişler, tam tahıllar ve kuvvetlendirilmiş kahvaltılık gevrekleri bulunur (Bellows & Moore. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals, 2013).

**BAKIR** — Bakır eksikliği sideroblastik anemi, nötropeni, büyüme geriliği ve iskelet anomalileri (osteoporoz, kostokondral kartilajın büyümesi, uzun kemiklerin metafiz bölgesinde çukurlaşma ve açılma ve spontan kaburga kırıkları dahil) ile ilişkilendirilir (Phillips & Jensen, 2017). Bakır kaynakları:



baklagiller, sert kabuklu yemişler ve çekirdekler, tam tahıllar, sakatat, içme suyu (WebMD Health Corporation, 2017).

**SELENYUM** — Selenyum eksikliği, miyokard nekrozu ve fibrozu ile birlikte dilate kardiyomiyopatiye neden olabilir. Ayrıca kas ağrısı, miyopati, saç pigmenti kaybı ve tırnak diplerinde değişiklikler meydana gelebilir (Phillips & Jensen, 2017). Selenyum kaynakları: kırmızı et, deniz ürünleri, tahıllar (WebMD Health Corporation, 2017).

**İYOT** — Orta derecede iyot eksikliği, normal tiroid durumunun korunmasını engelleyen tiroid bezi hiperplazisi ve hipertrofinesine veya guatra neden olabilir. Diyete bağlı şiddetli iyot eksikliği hipotiroidizme neden olur. Gelişim çağının başındaki kritik dönemlerde hipotiroidizm, kalıcı zihinsel engelliliğe (zeka geriliği), işitme bozukluğuna, spastik diplejiye ve strabismusa neden olabilir. Konjenital hipotiroidizmin klinik belirtileri arasında hipotoni, makroglosi, ses kısıklığı, büyüme geriliği ve kabızlık bulunur. Selenyum ve A vitamini eksikliği ve guatrojen maddeler içeren manyok veya darı gibi gıdaların tüketilmesi, iyot eksikliğini etkilerini şiddetlendirebilir (Phillips & Jensen, 2017).

**İyot kaynakları:** deniz ürünleri, iyot açısından zengin topraklarda yetiştirilen besinler, iyotlu tuz, ekmek, süt ürünleri (WebMD Health Corporation, 2017).

**MAGNEZYUM** — Vücuttaki her hücre, enerji üretebilmek için magnezyuma ihtiyaç duyar. Mgnezyum, 300'den fazla farklı enzimin üretilmesine ve sinirler üzerinden mesajlar gönderilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda kalbin sağlığını korur, düzenli atmasını sağlar ve kan basıncını düzenler (Baker, 2017).

Magnezyum kaynakları: yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıllar ve bazı baklagiller (Baker, 2017).

**POTASYUM.** Potasyum en yaygın olarak bulunan intrasellüler katyondur ve intrasellüler ve ekstrasellüler ortamlar arasındaki normal elektriksel yük farkını korumak için gereklidir. Potasyum homeostazı, normal hücre fonksiyonunun sürdürülebilmesi açısından kritik öneme sahiptir ve sellüler, membrana bağlı, sodyum-potasyum adozin trifosfataz (ATPase) pompaları başta olmak üzere spesifik iyon değişim pompaları tarafından sıkıca regüle edilir. Potasyum regülasyonunun bozulması, nöromusküler, gastrointestinal kanal ve kardiyak iletim anomalilerine neden olabilir. Hipokalemi genel olarak çocuklarda 3,5 mEq/L'nin altında bir serum potasyum düzeyi olarak tanımlanır; bununla birlikte, serum potasyum referans aralıklarının tam değerleri yaşa bağlıdır ve laboratuvarlar arasında farklılık gösterir. Kritik durumdaki pediyatrik hastalarda sıklıkla görülür ve vücutta total potasyum eksikliği olduğunu gösterir ya da daha yaygın olarak, ekstrasellüler potasyumun intrasellüler aralığa geçişini destekleyen koşulları yansıtır (Verive, 2015). Mineraller için tavsiye edilen diyetle alım miktarları için bkz. Tablo 5.

**Potasyum kaynakları:** Fasulye, koyu yeşil yapraklı sebzeler, patates, balkabağı, yoğurt, balık, avokado, mantar ve muz, potasyum açısından zenginler gıdalardır (Verive, 2015).

**Tablo 5.**  
Mineraller için  
tavsiye edilen  
diyetle alım  
miktarları  
(ConsumerLab.  
com, 2017)

YAŞ	Kalsiyum	Demir	Bakır	İyot	Magnezyum	Potasyum	Selenyum	Çinko
	RDA mg	RDA mg	RDA mcg	RDA mcg	RDA mg	RDA g	RDA mcg	RDA mg
4-8	1000	10	440	90	130	3.8	30	5
9-13	1300	8	700	120	240	4.5	40	8

RDA - tavsiye edilen diyetle alım miktarları  
(mg=miligram, mcg=mikrogram, g=gram)

## 2.4] DİYABET (SINIFTA UYGULANABİLECEK ÖĞRENME ETKİNLİKLERİ)

Dünya genelinde, diyabet insidansı ve dolayısıyla çocuklarda diyabet vakaları artış trendindedir. Çoğu çocuk, çocukluk çağıında tip 1 diyabetten etkilenmektedir. Tip 1 diyabet, pankreastaki insülin üreten beta hücrelerin yok olmasına neden olarak vücudun kan şekeri düzeyini yeterli düzeyde düzenleyebilecek kadar insülin üretmesini engelleyen bir otoimmün hastalıktır. Tip 1 diyabet, juvenil diyabet olarak da anılmaktadır ancak hastalığın genellikle çocuklarda görülmesine rağmen her yaşta ortaya çıkabilen bir rahatsızlık olması nedeniyle bu terim fazla kullanılmamaktadır. Tip 1 diyabet için bazen insüline bağlı diyabet terimi de kullanılmaktadır. Tip 1 diyabet insülin üretiminde azalmaya neden olduğu için enjeksiyon veya insülin pompası yoluyla düzenli olarak insülin uygulanması gerekmektedir (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Bununla birlikte, tip 2 diyabetten etkilenen çocuk ve genç yetişkinlerin sayısı, Amerika başta olmak üzere, artış göstermektedir. Metabolik sendrom, obezite ve kötü diyetler yaygınlaştıkça tip 2 diyabetin ilk insidansında da artış meydana gelmektedir. Tip 2 diabetes mellitus, aşağıdaki etkenler nedeniyle hiperglisemiye (yüksek kan şekeri düzeyleri) neden olan bir metabolik bozukluktur:

- Vücudun ürettiği verimli bir şekilde kullanamaması; bu durum, insülin direnci olarak tanımlanmaktadır ve/veya
- Vücudun yeterli miktarda insülin üretememesi (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Tip 2 diyabet, vücudun glukozu (basit bir şeker) metabolize edememesi ile karakterizedir. Bu durum, zamanla vücut organlarına zarar verebilecek kan şekeri düzeylerinin yükselmesine neden olur. Dolayısıyla, sağlıklı bireylerin tüketmesinde sakınca olmayan bazı gıdalar, diyabet hastaları



açısından bir metabolik zehir olabilmektedir. İşte bu nedenle, diyabet hastalarının diyetsel şeker kaynaklarından kaçınması tavsiye edilmektedir. Neyse ki, tip 2 diyabeti olan çok sayıdaki kişinin durumunu koruması için tek yapması gereken şey bu. Diyetsel şekerden kaçınarak kan şekerinizi düşük tutabilirsiniz büyük olasılıkla hiçbir zaman uzun süreli ilaç kullanımına ihtiyaç duymayacaksınız (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Tip 2 diyabet, ağırlıklı olarak 40 yaş üzeri insanlarda görülmesi nedeniyle önceleri insüline bağımlı olmayan veya yetişkinlik çağında başlayan diyabet olarak tanımlanıyordu. Ancak, tip 2 diyabet artık genç yetişkinlerde, gençlerde ve çocuklarda gittikçe yaygınlaşmaktadır ve bu popülasyonlar dünya genelindeki tüm diyabet vakalarının kabaca %90'ını teşkil etmektedir (Diabetes.co.uk Community, 2017).

## 2.4.1 Diyabetli çocukların ebeveynleri ne yapabilir?

Diyabetli bir çocuğun ebeveyniyse çocukunuzun kan şekeri düzeylerini sıkıca takip ederek çok yükselmesini ve çok düşmesini önlemeniz gerekir. Ebeveynler diyabetli çocukların diyet kısıtlamalarına uymaları gerektiğinin ve aktivite düzeylerinin yakından izlenmesi gerektiğinin farkında olmalıdır. Diyabet, başlangıçta ve hastalığın yaşam döngüsü boyunca insanlara ciddi bir yük getirebilir. Hastalar ve aileleri, destek hizmetlerine ulaşabileceklerini bilmelidir.

Başlangıçta, hastalığın yönetim ve tedavi süreci çok karmaşık görünebilir. Diyabeti başarılı bir şekilde yönetebilmek için hastalığın çocuğunuzu nasıl etkilediğini bilmeniz, koşullara uyum sağlamanız ve sabırlı olmanız gerekir (Diabetes.co.uk Community, 2017).

Unutulmaması gereken bazı hususlar:

- Başlangıçta insülin enjeksiyonu yapmanız gerekebilir; yapmanız gerekmesi bile nasıl yapıldığını bilmeniz gerekir. Karnın yukarısı ve uyluk bölgesi olmak üzere iki ana enjeksiyon uygulama bölgesi bulunur; sağlık uzmanları size bu konuda ayrıntılı bilgi verecektir.
- Düşük kan şekeri düzeyinin semptomları ve diyabetik ketoasidoz hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir. Bu rahatsızlıklar hakkında bilgi sahibi olmanın yanı sıra bunlar meydana geldiğinde yapılması gerekenleri de bilmeniz gerekir.
- Çocuğunuzun kan şekeri düzeylerini izleyin; yeterince büyüdüklerinde çocuğunuzu kan şekerini nasıl izleyebileceğini öğretin. Benzer şekilde, çocuklar büyüdükçe insülin enjeksiyonlarını kendi başlarına uygulamayı öğrenmelidir.
- İnsanların çocuğunuzun diyabet hastası olduğunu bildiğinden ve düşük kan şekeri semptomları görüldüğünde yapılması gereken işlemleri bildiğinden emin olun.
- Şekerin her zaman hazır tutulduğundan emin olun (Diabetes.co.uk Community, 2017).

## 2.4.2 Tavsiye edilen hedef kan şekeri düzeyi aralıkları

Tip 1 diyabetli ve tip 2 diyabetli yetişkinler ve tip 1 diyabetli çocuklar için NICE (İngiltere Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü - National Institute for Clinical Excellence) tarafından tavsiye edilen hedef kan şekeri düzeyleri aşağıda belirtilmektedir (tablo 6).

**Tablo 6.**  
Tavsiye edilen kan şekeri düzeyleri ([Diabetes.co.uk](http://Diabetes.co.uk) Community, 2017)

Tipe göre Hedef Düzeyler	Uyandıktan sonra	Yemeklerden önce (açlık)	Yemeklerden en az 90 dakika sonra (tokluk)
Diyabet olmayanlar		4.0 ila 5.9 mmol/L	7.8 mmol/L altı
Tip 2 diyabet		4 ila 7 mmol/L	8.5 mmol/L altı
Tip 1 diyabet	5 ila 7 mmol/L	4 ila 7 mmol/L	5 ila 9 mmol/L
Tip 1 diyabetli çocuklar	4 ila 7 mmol/L	4 ila 7 mmol/L	5 ila 9 mmol/L

## 2.4.3 Diyabet tanısında kan şekeri düzeyleri

Aşağıdaki tabloda (Tablo 7), diyabet ve prediyabet tanısına ilişkin kriterler sunulmaktadır.

**Tablo 7.**  
Diyabet ve prediyabet tanısına ilişkin kriterler ([Diabetes.co.uk](http://Diabetes.co.uk) Community, 2017)

Plazma şeker testi	Normal	Prediyabet	Diyabet
Rastgele	11,1 mmol/l altı 200 mg/dl altı	Uygulanamaz	11,1 mmol/l veya üzeri 200 mg/dl veya üzeri
Açlık	6,1 mmol/l altı 108 mg/dl altı	6,1 ila 6,9 mmol/l 108 ila 125 mg/dl	7,0 mmol/l veya üzeri 126 mg/dl veya üzeri
Yemeklerden 2 saat sonra	7,8 mmol/l altı 140 mg/dl altı	7,8 ila 11,0 mmol/l 140 ila 199 mg/dl	11,1 mmol/l veya üzeri 200 mg/dl veya üzeri

### Faydalı bağlantılar:

Low Carb Program <https://www.diabetes.co.uk/lowcarb/>

7 Day low carb meal plan [https://www.diabetes.co.uk/join/?seg=SEG\\_TYPE1&ref=sb](https://www.diabetes.co.uk/join/?seg=SEG_TYPE1&ref=sb)



## 2.4.4 Okul ortamında diyabetli çocukların yönetimi

Çocuklar ve adolesanlarda diyabet yönetimi, bakıcılar açısından zorlu olabilecek birçok günlük yönetim görevi içerir. Bununla birlikte, optimum diyabet kontrolünün uzun vadede sağlık üzerinde sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmış faydalar, hem okulda hem de ev ortamında diyabet yönetimi için makul çabanın gösterilmesini gerektirmektedir. Diyabet eğitmenleri, okul hemşirelerine ve tıbbi olmayan okul personeline diyabet yönetimi hakkında eğitim vererek öğrencilerin okul ortamındaki diyabet bakımlarını iyileştirme konusunda en ideal pozisyondaki kişilerdir. Diyabetli öğrencilerden sorumlu tüm okul personeli; hastalık, hedef kan şekeri düzeyleri, yönetim görevleri ve okulla ilişkili etkinlikler sırasında müdahale gerektirebilecek hipoglisemi ve hiperglisemi semptomları hakkında temel düzeyde bilgi sahibi olmalıdır. Okul hemşireleri, okul saatleri içinde ve okul tarafından desteklenen tüm etkinlikler boyunca tıbbi yönetim ve güvenliği koordine etmek ve denetlemekten sorumludur. Okul hemşireleri, diyabet bakım standartlarına bağlı kalarak ve okulun yürürlükteki federal ve ulusal yasa ve düzenlemelere uygun olarak bakım sağlama sorumluluğunu yerine getirmesine yardımcı olarak, güvenliğin sağlanmasına yardımcı olurlar. 750 öğrenci başına 1 okul hemşiresi istihdam edilmesi tavsiyesine rağmen, tüm okullarda lisanslı hemşire istihdam edilmemektedir. Okul hemşiresi istihdam edilen okullarda bile, hemşirenin okul dışında olup diyabetli öğrencilere kişisel olarak bakım sağlayamayacağı zamanlar olacaktır. Diyabetli öğrenci ebeveynlerinin algılarının karşılaştırıldığı yakın tarihli bir çalışmada, hemşirelerin diyabet bakımı görevlerini tıbbi olmayan eğitimi personele devretmesine izin verilen eyaletlerdeki ebeveynler, çocuklarının bu uygulamaya izin verilmeyen eyaletlerdeki çocuklar kadar güvende olduğunu düşündüklerini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, okul personeli arasından küçük bir grup, bir sağlık uzmanından rutin ve acil diyabet bakımı görevleri konusunda eğitim almalıdır. Bu eğitim; kan şekerinin kontrol edilmesi, insülin/ilâç uygulanması, hafif ila orta derecede hipogliseminin tedavisine yardımcı olunması ve şiddetli hipoglisemi için glukagon uygulanması konularını içermelidir (Cox ve ark., 2016).

Diyabetli bir öğrencinin okulda başarılı olabilmesi ve güvende kalabilmesi için okul hemşiresi, öğrenci, öğrencinin ailesi, öğrencinin diyabet hastalığıyla ilgilenen doktoru ve okul personeli arasında iletişim ve iş birliğinin sağlanması gerekir. Yakın hedefler arasında, kan şekerinin düzgün şekilde kontrol altına alınamaması nedeniyle okul performansının düşmesini ve devamsızlığı önlemek amacıyla kan şekeri düzeylerinin öğrencinin hedef aralığı dahilinde tutulması için ihtiyaç duyulan bakıma erişimin sağlanması ve hipoglisemi ve hipergliseminin önlenmesi yer almaktadır. Sürekli hedefler ise normal büyüme ve gelişimin sağlanması, hastalıkla başa çıkma pozitif becerilerinin kazanılması ve diyabetin kronik komplikasyonlarının önlenmesidir (Cox ve ark., 2016).

### **DIYABET EĞİTMENLERİNİN ROLÜ**

Diyabet eğitmeni; ebeveynler/vasiler, diyabetli öğrenciler, diyabet sağlık uzmanı ve okul personeli için bir danışman, eğitmen, kaynak kişi, kolaylaştırıcı ve savunucu görevi görür. Diyabet eğitmeni:

- okul, ebeveyn/vasi ve diyabet sağlık ekibi arasındaki birincil irtibat ve iletişim noktası görevi görebilir;
- okul hemşiresine ve okul personeline, diyabetli öğrencilerin bakımı konusunda eğitim ver-

- ebilecek bir kaynak görevi görebilir;
- diyabetli öğrencileri, ebeveynleri/vasileri ve okul personelini eğitebilir ve davranışlarında değişim sağlayabilir ve
  - yazılı okul tabanlı tıbbi diyabet yönetim planının (DMMP) hazırlanmasına, uygulanmasına ve güncellenmesine yardımcı olmak üzere gerekli kaynakları ve uzmanlığı sağlayabilir (Cox ve ark., 2016).
  - çocukların yemek yeme düzenlerine ve insülin ve/veya oral diyabet ilacı planına göre karbonhidrat veya kalori alımına ilişkin en uygun öğün planlama yaklaşımının belirlenmesine yardımcı olabilir; bunun için belirli bir öğünde veya atıştırmalıkta esnek bir karbonhidrat sayımı yaklaşımı veya tutarlı bir karbonhidrat yaklaşımı belirlenebilir (Cox ve ark., 2016).

## AKTİF OLMA

Fiziksel aktivite; çocuk ve adolesanların diyabet tedavisi açısından ve okul ve evde sağlıklı bir yaşam tarzı sürülmesi açısından önemli bir bileşendir. Okul tabanlı etkinlik teşvik edilirken, diyabet eğitimi aşağıdakileri tavsiye etmelidir:

- öğün/atıştırmaya saatlerini ve ilaç dozajlarını planlarken fiziksel aktiviteye yer vermelidir;
- egzersizle tetiklenen hipoglisemi belirtileri, semptomları ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olunmalıdır; insülin ayarlamaları ve egzersiz öncesi karbonhidrat temini yoluyla egzersizle tetiklenen hipogliseminin önlenilebileceği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır;
- hipoglisemi tedavisi için hızlı etki eden karbonhidrat içeren atıştırmalıklar kolaylıkla erişilebilir halde tutulmalıdır;
- fiziksel aktivitelerin erteleneceği, yapılmayacağı veya teşvik edileceği zamanlar DMMP'de belirtilmelidir ve
- günlük fiziksel aktivite programlarını teşvik eden bir okul politikası desteklenmelidir (Cox ve ark., 2016).

## İZLEME

Tip 1 diyabetli tüm çocuklar ve adolesanlar ve tip 2 diyabetli gençler için okulda gün boyunca kan şekerinin düzenli olarak izlenmesi tavsiye edilir. Kendi kendini izleme ve glisemik kontrol konusunda diyabet eğitmeninin aşağıdakileri yapması gerekebilir:

- öğrenci, aile ve okul personeli ile iş birliği yaparak kan şekeri izleme araçlarına gerekli her zaman ve her yerden erişimi sağlamak;
- kan şekerinin izlenmesi konusunda öğrenciye, aileye ve okul personeline eğitim vermek veya eğitim almalarını sağlamak;
- düzenli bir izleme programı oluşturulması ve ilave kan şekeri kontrolü yapılmasını gerektirecek endikasyonlar hakkında rehberlik sağlamak ve bunları DMMP'de belgelemek;
- okul personeline, kan veya idrarda keton testi ve sürekli glukoz izlemesi (CGM) gibi diğer izleme yöntemleri hakkında ve gerektiğinde test sonuçlarına bağlı olarak yapılması gereken eylemler hakkında bilgi vermek ve yardımcı olmak;
- izleme ihtiyaçlarını karşılamak üzere glukoz ve keton için yeterli ve uygun izleme sarf malzemelerinin satın alınmasına yardımcı olmak;
- okulda yeterli miktarda diyabet sarf malzemesi tutmanın önemini vurgulamak ve





istendiğinde gerekli bu malzemelerin listesini sağlamak (Cox ve ark., 2016).

## İLAÇ ALMA

Hipoglisemi minimum düzeyde tutarak kişisel glisemik hedeflerin elde edilebilmesi için tip 1 diyabetli ve tip 2 diyabetli gençler ve onların bakıcıları diyabet ilaçlarıyla ilgili temel kavramları iyice öğrenmelidir. Diyabet eğitmeni, ilaç yönetimine ilişkin aşağıdaki kılavuz ilkeleri izleyerek okulda en iyi düzeyde glisemik kontrolün elde edilmesine yardımcı olabilir:

- öğrencilerin okuldayken izlemesi gereken ilaç planını net bir şekilde anlatarak ve değişiklikleri zamanında güncelleyerek, DMMP'nin uygulanması konusunda okul hemşiresine veya ilgili personele yardımcı olmalıdır; insülin-karbonhidrat oranlarını (esnek karbonhidrat sayımı yaklaşımını kullanan çocuklar için), bir düzeltme ölçeği veya formülü kullanarak belirlenen düzeltme dozlamasını, ilaçların alınması gereken zamanları ve yemekleri belirtmelidir;
- öğrenciler, ebeveynler/vasiler ve okul hemşiresinden aldığı bilgilere göre uygun ilaç ayarlamalarını yapmalıdır;
- öğrencileri, ebeveynleri/vasileri ve okul personelini güncel diyabet ilaçları ve uygulama sistemleri hakkında eğitmelidir ve
- aile ve okul hemşireleriyle iş birliği yaparak öğrencinin diyabet ilacını kendi kendine uygulayabilme düzeyini periyodik olarak değerlendirip en uygun hale getirmelidir (Cox ve ark., 2016).

## SORUN ÇÖZME

Diyabette optimum kan şekeri hedef aralıklarının elde edilebilmesi için sürekli dikkatli davranılması gerekir. Okulda hiperglisemi ve hipogliseminin yönetilmesi, öğrenme süreci ve akademik başarı açısından büyük önem taşır. Stres, hastalık, büyüme patlaması dönemleri ve fiziksel aktiviteler (örn. beden eğitimi dersi, teneffüs, saha gezileri), kan şekeri kontrolünü günlük bazda etkileyebilir. Okuldayken kan şekeri düzeyinde meydana gelen sapmalar, öğrenci için hastalığın daha iyi anlaşılmasına ve öğrencinin okuldayken güvenli kalmasına yardımcı olabilecek bir sorun çözme fırsatı olabilir. Diyabet eğitmenleri:

- hafif ila şiddetli hipogliseminin tedavisi için gerekli talimatları içeren bir eylem planı sağlayabilir;
- hiperglisemi için eyleme geçilmesi gereken kan şekeri düzeylerini belirleyebilir ve gerekli talimatları içeren bir eylem planı sağlayabilir (diyabetik ketoasidozun önlenmesi de dahil);
- öğrenciler için kan şekeri ölçüm aracına, sıvıya, gıdaya ve/veya banyoya erişim imkanı sağlayabilir;
- kan şekeri düzeyindeki aşırılıkların nedenlerini ve meydana gelme düzenlerini değerlendirebilir ve diyabet ekibi ile iş birliği içinde yönetim planını gözden geçirebilir;
- hipoglisemi ve hipergliseminin bilişsel performans üzerindeki etkilerini okul personeline bildirebilir;
- standart testler, saha gezileri, partiler, müfredat dışı etkinlikler ve okulda meydana gelen acil durumlar gibi okulla ilgili özel durumlar sırasında uygulanacak diyabet yönetimi için önceden planlama yapılmasına yardımcı olabilir;
- diyabetle ilgili sorunlar açısından çocuğu okulda tutmanın güvenli olmayacağı durumları okul personeline ve ailelere bildirebilir ve

- diyabet bakım ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan engellilik ile ilgili federal yasalar hakkında aileye/bakıcılara bilgi verebilir; okulda bakıma ve diğer sağlık hizmetlerine yeterli erişim hakkını savunmada ebeveynlere/vasilere destek olabilir ve kendilerini ilgili kaynaklara ve kuruluşlara yönlendirebilir (Cox ve ark., 2016).

## RİSKLERİ AZALTMA

Diyabetli çocuklar için okuldaki en tehlikeli risk, tedavi edilmemesi halinde potansiyel olarak nöbete veya ölüme yol açabilecek şiddetli hipoglisemidir. Akut derecede yüksek kan şekeri düzeyleri, bilişsel işlemlerin yavaşlamasına neden olabilir; bu yüzden, öğrenciler sınavlarda başarısız olabilir. Kan yoluyla bulaşan patojenler soruna neden olabilir ve uygun şekilde yönetilmelidir. Kan şekeri düzeyindeki kronik artışlar, diyabetle ilişkili uzun süreli komplikasyonlara neden olabilir ve okulda müdahale yapılabilir.

Diyabet eğitmenleri, diyabetli bir öğrencinin sağlığını, güvenliğini ve akademik başarısını desteklemek amacıyla aşağıdakileri yapabilir:

- öğrencinin diyabet görevlerini okulda güvenli bir şekilde yerine getirme kabiliyetini değerlendirebilir;
- öğrenciye, okulda kan şekeri düzeyindeki aşırı değerleri yönetirken izlenmesi gereken güvenli uygulamalar hakkında rehberlik edebilir;
- diyabetli öğrencilerin yeterli tıbbi takip muayenelerine gitmesine izin verecek okul devamlılık politikalarını savunabilir ve
- tüm diyabetli öğrenciler için yıllık grip aşısını ve bir defaya mahsus pnömokok aşısını içeren standart aşılı tavsiye edebilir (Cox ve ark., 2016).

Sonuç olarak, bu pozitif duruş aşağıdakileri destekler:

- tıbbi açıdan güvenli bir okul ortamı;
- diyabetli öğrencilerin uygun durumlarda kendi kendine yönetim uygulaması;
- sağlıklı bir beslenme planı ve fiziksel aktiviteler;
- tüm okul etkinlikleri için erişim, konaklama ve ayrımcılık içermeyen bir okul deneyimi;
- diyabetli öğrenciler için yazılı diyabet bakım planları;
- okul hemşiresinin okulda bulunmadığı durumlarda, tıbbi olmayan okul personelinin glukagon ve insülin/ilaç uygulayabilecek şekilde eğitilmesini savunma; diyabet eğitmeninin bu hedeflerin elde edilmesi amacıyla okul hemşiresi ve diğer okul personeliyle aktif olarak birlikte çalışmasını savunma (Cox ve ark., 2016).



## 2.5 KAN BASINCI

Çocuklarda yüksek kan basıncı (hipertansiyon); aynı cinsiyetten, aynı yaşta ve aynı boya sahip çocukların %95'inin kan basıncından daha yüksek bir kan basıncı olarak tanımlanmaktadır. Normal kabul edilen kan basıncı düzeyi çocukların yaşına göre değişiklik gösterdiğinden, çocuklar için tüm yaşlarda yüksek kan basıncını gösterebilecek basit bir hedef kan basıncı değeri bulunmamaktadır. 10 yaş altı çocuklarda yüksek kan basıncı genellikle başka bir tıbbi rahatsızlıktan kaynaklanır. Çocuklarda yüksek kan basıncı aynı zamanda yetişkinlerle aynı nedenlerden (örneğin, aşırı kilo, kötü beslenme ve egzersiz yapmama) kaynaklanabilir.

Kalp açısından sağlıklı bir diyetle beslenme ve daha fazla egzersiz yapma gibi yaşam tarzı değişiklikleri çocuklarda yüksek kan basıncının azaltılmasına yardımcı olabilir. Ancak, bazı çocuklarda ilaç kullanımı gerekli olabilir (Mayo Clinic, 2017).

### 2.5.1 Semptomlar. Çocuklarda yüksek kan basıncı genellikle semptomlara neden olmaz

Bazı durumlarda doktora başvurulması gerekir. Çocuğunuzun altta yatan bir sağlık sorunu yoksa çocuğunuzun kan basıncını kontrol ettirmek için özellikle doktora gitmeniz gerekmez. Ancak, 3 yaşından itibaren rutin sağlık kontrolü randevularında ve çocuğunuzda yüksek kan basıncı tespit edilirse her randevuda çocuğunuzun kan basıncı kontrol edilmelidir (Mayo Clinic, 2017). Çocuğunuzun yüksek kan basıncı riskini artıracak bir rahatsızlığı (örn. prematüre doğum, düşük doğum ağırlığı, konjenital kalp hastalığı ve bazı böbrek sorunları) varsa bebellek çağından itibaren kan basıncı kontrolleri yapılmaya başlanabilir. Çocuğunuzun aşırı kilo veya obezite gibi yüksek kan basıncı açısından bir risk faktörü taşıdığı düşünürseniz çocuğunuzun doktoruyla görüşün (Mayo Clinic, 2017). Nedenleri: Küçük çocuklarda yüksek kan basıncı genellikle kalp kusurları, böbrek hastalıkları, genetik rahatsızlıklar veya hormonal bozukluklar gibi başka sağlık sorunlarından kaynaklanmaktadır. Daha büyük çocuklarda, özellikle de aşırı kilolu olanlarda, yüksek kan basıncının nedeni genellikle tam olarak bilinmemektedir (Mayo Clinic, 2017).

### 2.5.2 Primer (esansiyel) hipertansiyon

Esansiyel hipertansiyon, altta yatan bir rahatsızlıktan kaynaklanmaksızın kendi kendine oluşan yüksek kan basıncıdır. Bu tip yüksek kan basıncı daha büyük çocuklarda ve adolesanlarda daha sık

görülür. Esansiyel hipertansiyonla ilişkili risk faktörleri:

- Aşırı kilo veya obezite (25'in üzerinde vücut kitle indeksi)
- Ailede yüksek kan basıncı öyküsü
- Tip 2 diyabet veya yüksek açlık kan şekeri düzeyi
- Yüksek kolesterol ve trigliseridler (Mayo Clinic, 2017)

### 2.5.3 Sekonder hipertansiyon

---

Sekonder hipertansiyon, altta yatan bir rahatsızlıktan kaynaklanan yüksek kan basıncıdır. Bu tip yüksek kan basıncı, küçük çocuklarda daha yaygındır. Yüksek kan basıncına neden olabilecek diğer sağlık sorunları:

- Kronik böbrek hastalığı;
- Polikistik böbrek hastalığı;
- Aort koarktasyonu gibi kalp sorunları;
- Böbrek üstü bezi bozuklukları;
- Hipertiroidizm;
- Böbrek üstü bezinde görülen nadir bir tümör olan feokromasitoma;
- Böbreğe giden arterde daralma (renal arter stenozu);
- Uyku bozuklukları, özellikle de obstrüktif uyku apnesi.

### 2.5.4 Komplikasyonlar

---

Yüksek kan basıncı bulunan çocukların, tedaviye başlamadıkları sürece yetişkinlik çağında da yüksek kan basıncı sorunu yaşamaları muhtemeldir. Uyku sırasında horlamaya veya anormal solunum olaylarına neden olan bir rahatsızlık olan uyku apnesi, çocuklarda yüksek kan basıncı ile ilişkilendirilen yaygın bir komplikasyondur. Çocuğunuzun uyurken karşılaşabileceği solunum sorunlarına dikkat edin. Uyku sırasında solunum bozukluğu yaşayan, uyku apnesi olan çocuklar, özellikle de aşırı kilolu olan genellikle yüksek kan basıncı sorunuyla karşılaşmaktadır (Mayo Clinic, 2017). Sıklıkla karşılaştığı gibi çocuğunuzun yüksek kan basıncı sorunu yetişkinlik çağına taşınırsa çocuğunuz aşağıdakiler açısından risk altındadır:

- İnme;
- Kalp krizi;
- Kalp yetmezliği;
- Böbrek hastalığı.



## 2.5.5 Yaşam tarzı ve ebeveynlerin rolü

Yüksek kan basıncı, çocuklarda ve yetişkinlerde benzer şekilde tedavi edilir ve genellikle ilk olarak yaşam tarzı değişiklikleriyle tedaviye başlanır.

- Çocuğunuzun kilosunu kontrol edin. Çocuğunuz aşırı kiloluysa fazla kilolarını vermesi veya boyu uzarken aynı kiloda kalması kan basıncının azalmasına yardımcı olabilir.
- Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesini sağlayın. Çocuğunuzu, kahvaltıda lifli gıdalar içeren sağlıklı yiyecekler yemeye ve şekerli gevreklerden ve içeceklerden veya içindekiler listesinde birinci sırada katı mısır şurubu yazan ürünlerden kaçınmaya teşvik edin.
- Şeker veya cips gibi yüksek yağ içerikli atıştırmalıklar yerine bol miktarda taze meyve ve sebze verin. Beyaz ekmeğe, pirinç ve makarna yerine bunların tam buğdaylı çeşitlerini tüketin. Diyetisyene danışılması yararlı olabilir.
- Çocuğunuzun diyetindeki tuz miktarını azaltın. Çocuğunuzun diyetindeki tuz miktarını azaltmanız kan basıncının düşmesine yardımcı olacaktır. 4 ila 8 yaşlarındaki çocuklar günde 1200 mg'dan, daha büyük çocuklar ise günde 1500 mg'dan fazla tuz tüketmemelidir. Pişirdiğiniz yemeklerde ne kadar tuz kullandığınıza dikkat edin, tuzlu masadan kaldırın. Çocuğunuza cips veya kraker gibi tuzlu atıştırmalıklar vermekten kaçının. Ayrıca, çocuğunuzun yediği çorba ve dondurulmuş yemekler gibi konserve ve işlenmiş gıdalarda ne kadar sodyum bulunduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun fast-food tüketimini sınırlandırın. Fast-food restoranları genellikle fazla tuzlu ve yüksek kalorili yiyecekler sunmaktadır.
- Fiziksel aktiviteye teşvik edin. Çoğu çocuğun günde en az 30 ila 60 dakika fiziksel aktivite yapması gerekir. Çocuğunuzun televizyon veya bilgisayar başında geçirdiği süreyi sınırlandırın. 2 yaşından önce televizyon izletmeyin ve 2 yaşından sonra iki saatten fazla ekrana bakmasına izin vermeyin.
- Ailenin tamamını sürece dahil edin. Kardeşleri ya da siz sağlıklı beslenmezseniz veya egzersiz yapmazsanız çocuğunuzun yaşam tarzını sağlıklı yönde değiştirmesi zor olabilir. Bu nedenle, iyi bir örnek olun. Sağlıklı beslenmek ailenizin tamamına faydalı gelecektir. Ayrıca, ailece beraber bisiklete binebilir, kovalamaca oynayabilir ya da parkta yürüyebilirsiniz.
- Alışveriş yaparken dikkatli olun. Çocuğunuzun çoğu zaman sadece sizin satın alıp getirdiğiniz yiyecekleri yiyebilir. Bu nedenle, ebeveyn olarak, evinize sağlıklı yiyecekler getirin ve sağlıksız yiyecekleri evinize sokmayın (Mayo Clinic, 2017).

Genel olarak, fiziksel aktiviteyi çeşitli sağlıklı yiyecekler ve sosyal etkileşim ile bir araya getiren bir yaşam tarzı sürmek, kronik hastalık riskini azaltmanın en iyi yoludur (The GreenFacts Initiative, 2006).

# 3

## SAĞLIKLI BESLENMENİN DUYGUSAL YÖNLERİ

### 「3.1」 YIYECEKLERİN KÜLTÜREL YÖNLERİ

Bir zamanlar temel hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılama hedefine odaklıyken artık keyif alma, gelenekleri sürdürme ve insan sağlığını koruma hedefine doğru geçiş yapan beslenme kavramları, yıllar boyunca ve kültürler genelinde ciddi bir değişim geçirmiştir. Bir zamanlar hakim olan küreselleşme ve hızlı hedonizm safhasından çıkıp “yavaş” safhasına geçiş yapıyoruz.

Her kültürün kendine özgü yiyecekleri olduğunu biliyoruz. Gıda, günlük yaşama yapısallık katan ve yaşamın resmi bir aşamasından (örn. nikahta pasta yenmesi) veya gayri-resmi bir aşamasından (örn. uykudan önce rahatlatıcı bir şeyler içilmesi) bir diğer aşamasına geçişi ritüelistik bir şekilde damgalayan bir olgudur (Nordström ve ark., 2018). Farklı ulus ve toplulukların gıda kültürünün şekillenmesinde temel görev gören en önemli husus nelerin gıda olup olmadığının belirlenmesidir; başka bir deyişle, yenilebilir besinlerin kültürel olarak sınıflandırılması önemlidir. İnsanlar hem etçil hem de otçul varlıklardır; ancak, doğadaki potansiyel olarak yenilebilir maddelerin sadece belirli bir kısmını tüketmektedir. Nelerin yenilebilir olduğuna ilişkin kanaatler, uluslar arasında ya da bir toplumdaki farklı sınıflar arasında değişiklik gösterebilir. Batıların son yıllara kadar çiğ balık yemekten imtina etmesi buna bir örnektir. Bir diğer örnek de, daha önce ziyafetlerde soylulara ikram ediliyor olmasına rağmen İskandinav çiftçilerin geleneksel olarak mantarları gıda olarak tüketmeyi reddetmesidir.

(Nordström ve ark., 2018). Kültürel olarak, gıda ve yeme kavramının çok yönü bulunmaktadır:

Okullarda sağlıklı beslenme programlarını uygulamaya koyarken tüm bu hususları göz önünde bulundurulmalı ve bir taraftan çocukların farklı kültürel ve ailesel geleneklerine saygılı olmalı, diğer taraftan da çocukların gıdalar konusundaki farkındalığını artıracak ve çocukları beslenme konusunda tüm yaşamları boyunca daha iyi bilgiye dayalı kararlar alabilecek bireyler haline getirecek bir tutum tesis etmenin önemini unutmamalıyız.

## 3.2 GIDANIN PSİKOLOJİK YÖNLERİ

Psikologlar, psikiyatristler ve diğer uzmanlar yüz yıldan uzun bir süredir kişiliği tanımlamaya çalışmaktadır. Hipokrat'ın kişilik teorisi en eski kişilik tiyolojilerinden biridir ve hâlâ kullanılmaktadır. Bu teoride; insanlar karakterlerini belirleyen vücut sıvılarına göre dört ayrı mizaç türüne (hafif kanlı, asabi, ağır kanlı ve melankolik) ayrılmaktadır. Beslenme konusunu ele alan bazı yazarlar, bu klasik mizaçlara ek olarak gıdalar ve yeme ile ilgili farklı bir yaklaşım eklemektedir. (Vesela & Grebenova, 2010)

Gıdalar ile ilgili tutumlar, erken yaştan itibaren şekillenmeye başlar ve çevresel ve sosyal faktörler dahil olmak üzere birçok faktörden etkilenir. Bununla birlikte, burada ana rolde aile ve çocuğun kişiliği bulunur. Çocuğun mizacı, farkındalığı, duyguları ve gıdalarla ilgili deneyimleri belirleyici olur. Hayatımız boyunca, yemeklerin hazırlanması ve yenmesiyle ilişkili bir dizi ritüel ile karşılaşırız. Bu ritüeller, kişiliklerimizin ve gelecek nesillere aktaracağımız geleneklerin bir parçası haline gelir. Örneğin, çay içme, misafirlere ekmek ve tuz ikram etme veya yemeklerden önce dua etme gibi ritüeller bulunmaktadır. Ritüeller bayramların ve önemli günlerin temel bir parçasıdır.

Yemek yeme ile ilgili psikolojik faktörler de duygularla ilgilidir. Duygu kavramı için herkesin hemfikir olduğu tek bir tanım bulunmuyor olsa da, duyguların vücutta biyokimyasal tepkimelere neden olduğunu biliyoruz ve gıdaları duygularla ilişkilendirdiğimizde farklı kalıplar keşfedebiliyoruz. Yiyecekler bizi sakinleştirmeye yarar. Örneğin, bir bebek yere düştüğünde veya canı yandığında kendisine yiyecek veya içecek vererek dikkatini başka yöne çekeriz. Yiyecekler bir ödül veya hediye olarak da kullanılabilir. Hayatımızdaki çoğu sosyal etkinlik yiyeceklerle ilişkilidir. Bu gibi durumlarda, yiyecekler genellikle pozitif duygularla ilişkilendirilir. Sünnet düğünü, nikah veya doğum günü kutlamaları gibi etkinliklerin güzel yemek ve içeceklerle ilişkilendirilmesi son derece normaldir. Ancak, yiyecekler insan hayatındaki tatsız olaylarla da ilişkilendirilmiştir. Örneğin, cenazeden sonra yemek verilmesi gibi. İnsanlar mutlu olduklarında bunu kutlamak için yemek yemeye başvurur. Kederli durumlarda ise yiyecek arayışı olumsuz duyguların unutulmasına yardımcı olur. Yiyecekler sindirim sistemimizin çalışmasını sağlar ve bizi rahatsız eden sorunları düşünmemizi engeller. Bununla birlikte, sorunları

çözmenin tek yolu aşırı yemek değildir. Bazı kişiler ise sorunlarını yemek yemeyi reddederek, aç kalarak çözmeye çalışmaktadır. Her iki durumda da şiddetli psikosomatik sorunlar ortaya çıkması riski söz konusudur. (Vesela & Grebenova, 2010)

Sağlıklı beslenme konusundaki eğitim, yemek yemenin duygusal yönlerini de göz önünde bulundurmalı ve çocukların kendi duygularını ve bu duyguların spesifik yiyecek tercihleriyle ilişkisini daha iyi anlamalarına yardımcı olmalıdır.

### 3.3 EBEVEYNLİK TARZINA VE BESLENME UYGULAMALARINA GÖRE GIDA TERCİHLERİ ÜZERİNDEKİ DUYGUSAL ETKİLER

Ebeveynler çocuklarının sosyalleşme açısından birincil temas noktaları olduğundan, ebeveyn davranışları çocuklarda duygusal yeme ile ilişkili olabilir. Genel ebeveynlik tarzları ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl etkileşim kurduğunu (örn. sıcak kanlılık düzeyi, kabul ve kontrol), spesifik beslenme uygulamaları ise ebeveynlerin çocuklarının beslenme davranışlarına etki etmek için neler yaptığını (örn. tatlılara sınırlandırma getirme) tanımlar. Çocuklarda duygusal yeme hem genel ebeveynlik tarzıyla hem de spesifik beslenme uygulamaları ile ilişkili olabilir.

Bu ilişkilerin araştırıldığı birçok çalışma bulunmaktadır, örneğin: 8–11 yaşındaki çocuklar arasında, duygusal yeme bozukluğunun görüldüğü çocuklar genel olarak ebeveynlerini “ilgisiz” olarak tanımlamakta ve ebeveynleriyle olan ilişkilerini ise “çelişkili” olarak algılamaktadır (Schuetzmann, Richter-Appelt, Schulte-Markwort, & Schimmelmann, 2008). Topham ve ark. (2011), çocuklarının olumsuz duygularını en aza indirmeye (örn. “çocuğum bir partiyi kaçırmışsa ona bunu çok büyütmemesi gerektiğini söylerim”) meyilli olan ebeveynlerin çocuklarında büyük olasılıkla duygusal yeme bozukluğu görüleceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Hollandalı adolesanlarda duygusal yeme bozukluğu yetersiz anne desteği, yüksek derecede psikolojik kontrol ve yüksek derecede davranışsal kontrol ile ilişkilendirilmiştir (Snoek, Engels, Janssens, & Van Strien, 2007).

Ebeveynlerin iyi niyetine rağmen, bazı besleme uygulamaları, çocuğun fiziksel açlık ve tokluk belirtilerine göre yemek yemeyi öğrenmesi fırsatını ortadan kaldırarak istenmeden çocukta kilo alımına yol açabilir. Örneğin, yiyeceklerin çocuğun davranışını şekillendirmek üzere bir ödül olarak kullanılması (örn. çocuğa tabağındaki her şeyi bitirmesi halinde kurabiye vereceğini söyleme) çocuğun besin alımını tokluk durumuna göre kendi kendine düzenleme becerisini zayıflatabilir ve çocuğun ne yiyeceğine ve ne zaman yiyeceğine dair dışsal göstergelere ihtiyaç duymasına yol açabilir (Birch, Birch, Marlin, & Kramer, 1982; Birch, McPhee, Shoba, Steinberg, & Krehbiel, 1987; Newman & Taylor, 1992). Ayrıca, duygusal düzenleme stratejisi olarak ebeveynleri tarafından yiyecek teklif edilen çocuklar aşırı yemeye meyilli





olabilir. Deneysel bir çalışmanın sonuçları; duygusal düzenleme için anneleri tarafından kendilerine yiyecek teklif edilen çocukların bir laboratuvar denemesinde, anneleri duygusal besleme uygulamalarına başvurmayan çocuklara kıyasla daha fazla kurabiye yediğini göstermiştir (Blissett, Haycraft, & Farrow, 2010). Bu koşullar altında, çocuklar gıdayı zevk ile ilişkilendirmeyi öğrenebilir. Bu ise duygusal düzenleme stratejisi olarak potansiyel olarak gıdaya daha fazla bağımlılığa yol açabilir ve yemek yeme kararının beslenme ihtiyaçlarına bakılmadan verilmesine yol açabilir. Benzer şekilde, annelerde aşırı yeme davranışının [örn. tıknırcasına yeme [binge-eating] ve gece saatlerinde yemek yeme], çocuklarda tıknırcasına yemek yeme ve gece saatlerinde yemek yeme dahil sağlıksız yeme düzenlerine neden olabileceği tespit edilmiştir (Lamerz ve ark., 2005), (Braden, 2014).

## 3.4 DUYGUSAL YEME

### 3.4.1 Tanım

Duygusal yeme, olumsuz duygulardan kurtulma amacıyla başvuru aşırı yeme davranışı olarak tanımlanır. Dolayısıyla, duygusal yeme bir uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak kabul edilir. Bir kişi sık sık duygusal yeme davranışında bulunuyorsa bu durum, bulimia ve anoreksiya nervoza gibi başka yeme bozukluklarının ortaya çıkması riskini artırabilir. Araştırmalar aynı zamanda zaten varolan bir yeme bozukluğunun, kişinin duygusal yeme davranışı sergileme olasılığını artırdığını göstermektedir. Şiddetli yeme bozuklukları ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, klinik psikologların ve beslenme uzmanlarının duygusal yeme belirtilerini tanıması ve gerekli tedaviyi uygulaması önemlidir. Duygusal yeme olumsuz duyguları yönetmek için kullanıldığından tedavi, sağlıklı ve daha etkili başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesini gerektirir. Duygusal yeme bir tür yeme bozukluğudur, “olumsuz duygulara yanıt olarak gıda alımında artış” olarak tanımlanır ve olumsuz duygularla başa çıkmak için başvuru bir uyumsuz strateji olarak kabul edilebilir. Daha spesifik olarak, duygusal yeme, duygusal stresi en aza indirmeye, düzenlemeye ve önlemeye yönelik bir tür duygu odaklı başa çıkma yöntemi sayılabilir. İlginç şekilde, Bennett ve ark. tarafından yürütülen bir çalışmada, duygusal yemenin bazı durumlarda duygusal stresi azaltmadığı, bunun aksine duygusal yeme eyleminin ardından yoğun bir suçluluk duygusunu tetikleyerek duygusal stresin artmasına neden olduğu bulunmuştur. Duygusal yemenin etkisiz bir başa çıkma yöntemi olmasının yanı sıra, sosyal veya psikolojik stres faktörleriyle başa çıkmak için sık sık bu yöntem başvuran kişilerde yeme bozukluğu ortaya çıkması riski artmaktadır.

Duygusal yeme davranışı sergileyen kişilerde, özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu ortaya

çıkması riski yüksektir. Amerikalıların %2,8'inde, bu kişilerin kardiyovasküler hastalık ve yüksek kan basıncı riskini artıran tıknırcasına yeme bozukluğu görülmektedir. Aynı zamanda, başka yeme bozukluklarının bulunması, kişinin duygusal yeme davranışı sergileme riskini artırmaktadır. Klinik bir ortamda, kısıtlanmış, duygusal ve harici yeme ölçeğini içeren Yeme Davranışı Anketi (Dutch Eating Behavior Questionnaire) kullanılarak duygusal yeme bozuklukları teşhis edilebilir. Terapistler duygusal yemeyi tetikleyen olumsuz duyguları azaltmak için pozitif psikolojiden yararlanabilir. Birincil tedavide alternatif başa çıkma stratejileri oluşturulmasına odaklanılmalıdır, olayların yeniden yorumlanarak olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler çıkarılması olarak tanımlanan bir süreç olan "hayra yorma" terapisi ise genellikle tamamlayıcı tedavi olarak uygulanır.

### 3.4.2 Ana tez

Mevcut araştırma bazı bireysel faktörlerin, kişinin bir başa çıkma stratejisi olarak duygusal yemeye başvurması olasılığını artırabileceğini göstermektedir. Yetersiz duygulanım düzenleme teorisi, kişilerin aşırı yemenin olumsuz hisleri hafiflettiğine inandıkları için duygusal yeme davranışı sergilediklerini ileri sürmektedir. Yetersiz duygulanım düzenlemesi teorisini bir adım öteye taşıyan kaçış teorisine göre, kişiler olumsuz duygularla başka çıkmak üzere aşırı yemeye başvurmakta ve ayrıca aşırı yemenin dikkatlerini, öz saygılarını tehdit edici bir uyarandan uzaklaştırarak yiyecekler gibi zevk veren bir uyarana yönlendirdiğini düşünmektedir. Kısıtlama teorisi, olumsuz duygular nedeniyle aşırı yemenin, zaten yeme konusunda kendilerini kısıtlayan kişilerde görüldüğünü öne sürmektedir. Bu kişiler genellikle yiyecekler konusunda kendilerine sınırlamalar koyuyor olsa da, olumsuz duygularla karşılaştıklarında bunlarla başa çıkmak için duygusal yeme davranışı sergilemektedir. Kısıtlama teorisi, başka yeme bozuklukları olan kişilerin duygusal yeme davranışı sergileme olasılığının daha yüksek olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu üç teori bir kişinin, egosuna veya öz farkındalığına yönelik bir tehdide karşı ortaya çıkan olumsuz hisler başta olmak üzere, olumsuz duygulardan kaçınmasının, kişinin bu kaçınma ile birlikte başa çıkma yöntemi olarak duygusal yemeye başvurma eğilimini artıracağını ileri sürmektedir.

Biyolojik stres yanıtı da duygusal yeme eğilimlerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Bir kriz anında, hipotalamus tarafından kortikotropin salgılatıcı hormon (CRH) salgılanarak iştah baskılanır ve böbrek üstü bezinden glukokortikoidler salınımı tetiklenir. Bu steroid hormonlar iştahı artırır ve CRH'nin aksine, uzun bir süre kan dolaşımında kalarak çoğu zaman hiperfajiye neden olur. Stres anında bu biyolojik olarak tetiklenen iştah artışını yaşayan kişiler, dolayısıyla bir başa çıkma mekanizması olarak duygusal yemeye başvurmaya hazır hale gelmiş olur.

### 3.4.3 Katkıda bulunan faktörler

#### OLUMSUZ DUYGULANIM

Okul öncesi ve ilkököl eğitiminde sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi ve uygulanmasına yönelik yenilikçi öğretim yöntemi (HealthEDU)



Genel olarak, yüksek olumsuz duygulanım düzeyleri duygusal yeme ile ilişkilidir. Olumsuz duygulanım; olumsuz duygular ve olumsuz bir benlik kavramı barındıran kişisel bir özelliktir. Bazı olumsuz duygulanım düzenleme ölçeklerinin duygusal yeme davranışını öngördüğü tespit edilmiştir. Ek olarak, Bennett ve ark. tarafından yürütülen bir çalışmada, kişilerin yalnızca olumsuz duygular yaşarken duygusal yemeye başvurduğu bulunmuştur. Daha spesifik olmak gerekirse, kişinin duygularını ifade edememesi ve tanımlayamaması, kişinin olumsuz duygulanımı düzenleme kendini yetersiz hissetmesine neden olur ve dolayısıyla kişinin duygusal yemeye başvurma olasılığını artırır. Spoor ve ark. tarafından yürütülen bir çalışma, olumsuz duygulanım ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi daha net bir şekilde tespit etmeyi denemiştir. Bu çalışmada, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma-dikkat dağıtma davranışı göz önünde bulundurulduğunda, olumsuz duygulanım ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulunmuştur. Bu durum, olumsuz duygulanımın duygusal yeme ile doğrudan ilişkili olmadığını, bunun yerine duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma-dikkat dağıtma davranışı yoluyla dolaylı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Spence ve Spoor'un bulguları birbirinden farklı olsa da, her ikisi de olumsuz duygulanımın duygusal yeme üzerinde rol oynadığını ancak bunun başka değişkenlerle açıklanabileceğini ileri sürmektedir.

## İLGİLİ BOZUKLUKLAR

Duygusal yeme davranışının kendisi, tıknircasına yeme veya bulimia nervosa gibi yeme bozukluklarının öncü işareti olabilir. Duygusal yeme ile diğer bozukluklar arasındaki ilişki, duygusal yeme ve bu bozuklukların bazı temel karakteristiklerinin büyük oranda ortak olmasından kaynaklanmaktadır. Daha spesifik olarak, her ikisi de duygu odaklı başa çıkma, uyumsuz başa çıkma stratejileri ve olumsuz hisler ve uyarılardan kuvvetli bir şekilde kaçınma ile ilişkilidir. Eylem-sonuç ilişkisinin tam olarak net bir şekilde tesis edilmediği unutulmamalıdır; başka bir deyişle, her ne kadar duygusal yeme bu yeme bozukluklarının bir öncü işareti olarak kabul edilse de, bu bozuklukların bir sonucu da olabilir. Duygusal yemenin zaten bulimia nervosa rahatsızlığı bulunan kişiler arasında daha yaygın olduğunu gösteren bir araştırma, duygusal yemenin başka bir yeme bozukluğunun neticesinde ortaya çıktığına dair hipotezi desteklemektedir.

## BİYOLOJİK VE ÇEVRESEL FAKTÖRLER

Fizyolojik stres yanıtındaki bireysel farklar da duygusal yeme alışkanlıklarının ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Bir stres faktörüyle karşılaştığında böbrek üstü bezleri doğal olarak büyük miktarda glukokortikoid salgılayan kişiler, duygusal yeme için bir fizyolojik katalist görevi görebilecek hiperfajiye daha meyillidir. Ayrıca, fazla glukokortikoidlerin kandan temizlenmesi daha uzun zaman alan kişiler de benzer bir meyil gösterir. Bu biyolojik faktörler çevresel etkenlerle etkileşime girerek hiperfajiyi, yani kişinin maruz kaldığı stres faktörünü daha da tetikleyebilir. Sık, fasilalı stres faktörleri glukokortikoidlerin tekrarlanan, sporadik bir şekilde salınmasını tetikler. Bu salınım, glukokortikoidlerin tamamen başlangıç seviyelerine dönmesine imkan vermeyecek kadar kısa aralıklarla gerçekleşir ve dolayısıyla iştah artışına neden olur. Yaşam tarzları veya çalışma hayatları nedeniyle sık fasilalı stres faktörlerine maruz kalan kişiler, duygusal yeme davranışları sergilemeye biyolojik yoldan teşvik edilir.

## 3.5 ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DUYGUSAL YEME

Psikolojik stresin beslenme düzenini daha sağlıksız tercihlere götürebileceği ve dolayısıyla aşırı kilo alımına katkıda bulunabileceği ve duygusal yeme davranışının temelde bir meditasyon mekanizması olabileceği ileri sürülmüştür. *Stres, duygusal yeme davranışı ve beslenme düzenleri arasındaki ilişki küçük çocuklarda nadiren incelemeye tabi tutulmuştur. Bununla birlikte, beslenme alışkanlıklarının temelleri çocukluk çağından itibaren atıldığından ve bu alışkanlıklar yetişkinlik çağına da taşınabileceğinden çocuklar üzerinde araştırma yapılması önemlidir.* ChiBS (Children's Body composition and Stress - Çocukların Vücut bileşimi ve Stres) adlı çalışmaya göre, stresli olaylar, duygular (mutluluk, kızgınlık, üzüntü, anksiyete) ve sorunlar (duygusal, akranlar, davranış kuralları ve hiperaktivite) ile ilgili anket soruları yoluyla 437 çocukta stres ölçümü yapılmıştır. Çocukların duygusal yeme davranışlarının yanı sıra beslenme düzenleri [ne sıklıkta yağlı gıdalar, tatlı gıdalar, atıştırma (yağlı ve şekerli), sebzeler ve meyvelerin ne sıklıkla tüketildiği] hakkında veri toplandı. Stresli olaylar, olumsuz duygular ve sorunlar, duygusal yeme ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Sorunlar ile tatlı ve yağlı gıda tüketimi arasında pozitif ilişki olduğu gözlenmiştir. Olaylar ile sebze ve meyve tüketimi arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Genel olarak, *stres çocuklarda da duygusal yeme ve sağlıksız bir beslenme düzeni ile ilişkilendirilmiştir ve dolayısıyla aşırı kilo alımına katkıda bulunabilir.* Bununla birlikte, duygusal yeme davranışının stres - beslenme ilişkisine neden olduğu gözlenmemiştir.

### 3.5.1 Çocuklu Çağı Obezitesi ve Duygusal Yeme

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) halihazırda tahminen 1 milyar insanın, yani takriben dünyadaki her 7 kişiden 1'inin aşırı kilolu olduğunu ve bu kişilerden en az 300 milyonunun klinik olarak obez olarak sınıflandırıldığını bildirmiştir<sup>5</sup>. Dünya genelinde on yıllardır yapılan vücut ağırlığı izleme çalışmaları, aşırı kilolu ve obez kişilerin sayısının hızla artmakta olduğunu ve bu krizin 2-19 yaş aralığındaki çocuk ve adolesanlarda yetişkinlerdeki kadar şiddetli olduğunu açıkça göstermektedir. WHO'ya göre "Çocukluk çağı obezitesi bazı bölgelerde zaten salgın halinde görülmekte ve diğer bölgelerde ise yükseliştir." "Dünya genelinde 5 yaş altı yaklaşık 22 milyon çocuğun aşırı kilolu olduğu tahmin edilmektedir." Obesity Society, kendi web sitesinde<sup>6</sup> obez çocukların tip 2 diyabet, hipertansiyon, uyku apnesi ve ortopedik sorunlar açısından diğer çocuklara kıyasla çok daha yüksek risk altında olduğunu belirtmektedir. Bu çocuklar, yetişkinlik çağında büyük olasılıkla obez olacaklar. Obezite ise inme, kardiyovasküler hastalık ve kanser gibi bazı hastalıkların riskini artırmaktadır. Çocukluk çağında aşırı kilo ve obezite, fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra duygusal ve psikolojik yaralar açabilir. Bu çocuklar ve adolesanlar genellikle yıllar boyunca sosyal tecrit, sataşma,

5 <http://www.who.int>

6 <https://www.obesity.org>



zorbalık ve akranları tarafından dalga geçilmenin yanı sıra tüm hayatlarını etkileyebilecek olumsuz bir benlik algısı, depresyon ve diğer duygusal ve psikolojik sorunlarla karşılaşır.

### ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ VE DUYGUSAL YEME İLE İLGİLİ BAZI İLGİNÇ HUSUSLAR

- Aşırı kilolu adolesanlar, %70 olasılıkla aşırı kilolu veya obez yetişkinlere dönüşmektedir.
- Son otuz yılda aşırı kilolu çocukların sayısı üç kat artmıştır.
- Çalışmalar, Amerika'daki çocuk ve ergenlerin yaklaşık yüzde 34'ünün zaten aşırı kilolu olduğunu ya da aşırı kilolu olma riski taşıdığını göstermektedir.
- Araştırmalar ebeveynlerin çocukları için çoğu zaman en iyi rol model olduğunu göstermektedir. Çocuklar, ebeveynlerinin sağlıklı besinler tükettiğini ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdüğünü gördüğü durumlarda kendileri de büyük olasılıkla aynı davranışları sergileyebilir.

### 3.5.2 Duygusal Yemeden Uzaklaşma

Araştırmacılar, pek çok kilo verme uzmanı ve sağlık uzmanıyla birlikte, günümüzde uygulanan kilo kontrol programlarında aşırı yeme ve obezitenin 1 numaralı nedeni olan duygusal yemenin göz ardı edildiğini düşünmektedir. Aşırı kilolu ve obez çocuklar ile yetişkinlerin çoğunda görülen tipik bir davranış olan duygusal yeme, duygularımızla başa çıkmak üzere başvurduğumuz kontrolsüz bir alışkanlıktır.

HeartMath'in (HeartMath Institute, insanların kalp ve akılları arasında köprü kurmasına ve başka kişilerin kalpleriyle olan bağlantılarını güçlendirmesine yardımcı olmak üzere güvenilir, bilimsel bulgulara dayalı araçlar geliştirmiş bir kuruluştur) Stopping Emotional Eating adlı kitabında bu konuyla ilgili olarak, "Uzmanlar aşırı yemenin %75'lik bir oranda duygusal yemeden kaynaklandığı konusunda artık hemfikir, bu durum duygularımızla başa çıkmak için yiyecekleri kullandığımızı göstermektedir" ifadesi geçmektedir. Yüksek stresin hakim olduğu günümüz toplumlarında, yetişkinler ve çocuklar olarak birçoğumuz duygularımızı bastırmak veya stres veya kaygılarımızdan geçici olarak uzaklaşmak için yüksek yağ veya yüksek şeker içerikli gıdalar tüketiyoruz. HMI'daki araştırmacılar, stres ve olumsuz duyguların duygusal yemeye katkıda bulunan başlıca faktörlerden olduğuna inanmaktadır; sağlık uzmanları da bu görüşe katılmaktadır.

### SAĞLIKLI KİLOLARINI KORUMALARI İÇİN ÖZ DÜZENLEME KONUSUNDA ÇOCUKLARA YARDIMCI OLMAYA YÖNELİK 5 İPUÇU

Araştırmacılar; ebeveynlerin veya yetişkin bakıcılarının rehberliğinde çocukların stres ve duygularını izlemeyi öğrenme ve sağlıklarını koruma, akademik performansı artırma, sosyal yaşamlarını ve genel esenlik düzeylerini iyileştirme konusunda yetişkinler kadar başarılı olabileceğini dile getirmektedir. Aşağıdaki ipuçları, sağlıklı kilolarını korumaları için öz düzenleme konusunda çocuklara yardımcı olmanızı sağlayabilir:

1. Çocuklara duygularını tanıma ve ifade etme konusunda rehberlik edin. Aşırı yemeyi tetikleyen faktörlerin anlaşılması önemlidir;

2. Çocuklarınızın duygularını dengeye çekebilmeleri için duygu öz düzenleme tekniklerini öğrenmesine ve uygulamasına yardımcı olun;
3. Takdir ve affedicilik tutumlarını sergileyin ve teşvik edin. Çocukların yaptıkları işlerde ilgisizlik ile mükemmeliyetçilik arasındaki dengeyi tutturmasına yardımcı olun;
4. Çocukların hareketsiz şekilde oturarak geçirdikleri süreyi; TV izleme, bilgisayar oyunu oynama ve okulla ilgili olmayan web’de gezinme etkinlikleri için toplam iki saati geçmeyecek şekilde sınırlandırın;
5. İyi beslenme tercihleri ve alışkanlıkları sergileyerek ve bol bol açık hava etkinlikleri yaparak çocuklara örnek olun.

## REFERANSLAR

1. Aldinger, C., & Jones, J. T. (1998). Healthy nutrition: an essential element of a health-promoting school. In Healthy Nutrition: an essential element of a health-promoting school. OMS.
2. Aral Neriman, Kandır Adalet, Can-Yaşar Münevver .(2003), “Okulöncesi Eğitim” I. İstanbul: Ya-pa Yayınları
3. Arnarson A. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://authoritynutrition.com/fat-soluble-vitamins/>
4. Açıkgöz, Serap.(2006), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.117s.
5. Bailey RL, West KP Jr., Black RE. The Epidemiology of Global Micronutrient Deficiencies. Ann Nutr Metab 2015;66(suppl 2):22-33.
6. Baker F. The A-Z of essential vitamins and minerals for kids. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.kidspot.com.au/health/wellbeing/vitamins-and-minerals/the-a-z-of-essential-vitamins-and-minerals-for-kids>.
7. Baykan Suna. (1999), Ankara’nın Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerinde 0-6 Yas Çocuklarının Gelişim Durumlarının İncelenmesi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 135s.
8. Baysal Ayşe. (2004), Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları
9. Baranowski, T., & Stables, G. (2000). Process evaluations of the 5-a-day projects. Health Education &



Behavior, 27(2), 157-166.

10. Bellows L, Moore R. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals. 2013. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
11. Bellows L, Moore R. Fat-Soluble Vitamins: A, D, E, and K. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
12. Bellows L, Moore R. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
13. Birch, D. D., Wolfe, Kramer, Effects of instrumental consumption on children's food preference, *Appetite*, 3, 125 - 134.
14. Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.
15. Blissett, Haycraft, Farrow, (2010), Inducing preschool children's emotional eating: relations with parental feeding practices, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 92, Issue 2, 1
16. Braden A. Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology *Appetite* 80 (2014) 35-40 [Cited Feb 2018] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24780349>
17. Carter, M. A., & Swinburn, B. (2004). Measuring the 'obesogenic' food environment in New Zealand primary schools. Retrieved September 12, 2017, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14976168>
18. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). About Child & Teen BMI. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html)
19. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Aerobic, Muscle- and Bone-Strengthening: What Counts? [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/what\\_counts.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/what_counts.htm)
20. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How much physical activity do children need? [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
21. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1-33.
22. ConsumerLab.com, LLC. Recommended Daily Intakes and Upper Limits for Nutrients. [Cited June,

- 2017]. Available from: <http://www.consumerlab.com/RDAs/>
23. Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(S1), 176-179.
24. Cox C, Jameson P, Ferguson Sh. Management of Children with Diabetes in the School Setting AADE Position Statement. 2016. [Cited June, 2017]. Available from: [https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/diabetes-in-the-school-setting-position-statement\\_final.pdf](https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/diabetes-in-the-school-setting-position-statement_final.pdf)
25. Crockett, S. J., & Sims, L. S. (1995). Environmental influences on children's eating. *Journal of Nutrition Education*, 27(5), 235-249.
26. Demirkaynak Özlem.(2004), 3-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmış). Ankara Üniversitesi. Ankara.133s.
27. Dereköy Sibel. (2006), Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmış). Ankara Üniversitesi. Ankara.82s.
28. Diabetes.co.uk Community. Children and Diabetes. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.diabetes.co.uk/children-and-diabetes.html>
29. Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez-Rodrigo, C., & International Planning Committee. (1999). Healthy eating for young people in Europe: a school-based nutrition education guide. In *Healthy eating for young people in Europe: A school-based nutrition education guide*.
30. Eating Disorders Victoria. Eating Disorders and Children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.eatingdisorders.org.au/eating-disorders/eating-disorders-children-teens-and-older-adults/eating-disorders-a-children>
31. Erten Murat. (2006), Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin Ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı. Ankara.106s.
32. Harrison EH. Enzymes catalyzing the hydrolysis of retinyl esters. *Biochim Biophys Acta* 1993; 1170:99.
33. Hızal-Bülbül Selda.(2004), Çocuk Beslenmesinde Demirin Yeri ve Önemi. *Sted Dergisi*,13(12)446-450
34. Hoelscher, D. M., Evans, A., Parcel, G., & Kelder, S. (2002). Designing effective nutrition interventions for adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S52-S63.





35. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). Cooperative Learning in the Classroom. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
36. Howson CP, Kennedy ET, Horwitz A. Prevention of Micronutrient Deficiencies: Tools for Policymakers and Public Health Workers. Washington, National Academy Press, 1998.
37. Kaya Mehtap. (1999), Ana-Baba Eğitimi Destekli Besleme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi Ve Davranışlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ev Ekonomisi.99s. Ankara
38. Kealey, K. A., Peterson Jr, A. V., Gaul, M. A., & Dinh, K. T. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Education & Behavior*, 27(1), 64-81.
39. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American journal of public health*, 84(7), 1121-1126.
40. Kılıç Emine, Şanlıer Nevin. (2007), Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,15(1), 31-44.
41. Lamerz, Kuepper-Nybelen, Bruning, Wehle, Trost-Brinkhues, Brenner, Hebebrand, Herpertz-Dahlmann, (2005), Prevalence of obesity, binge eating, and night eating in a cross-sectional field survey of 6-year-old children and their parents in a German urban population, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 385 - 393.
42. Leroy Z et al. Centers for Disease Control and Prevention. Parents for Healthy Schools: A Guide for Getting Parents Involved from K-12. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2015.
43. Mayo Clinic. High blood pressure in children. [Cited June, 2017]. Available from: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure-in-children/basics/definition/con-20033799>
44. Merdol-Kutluay Türkan (1999), Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi. İstanbul: Özgür Yayınları 171s.
45. Morriss-Kay GM, Sokolova N. Embryonic development and pattern formation. *FASEB J* 1996; 10:961.
46. National Eating Disorders Collaboration. Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.nedc.com.au/files/Resources/Teachers%20Resource.pdf>
47. Neyzi Olcay, Ertuğrul Türkan. (1989), Pediatri. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi Tayar Mustafa, Korkmaz-Haşlı Nimet. (2007), Beslenme Sağlıklı Yaşam, Ankara: Nobel Yayıncılık

48. Nicklas, T. A., Bao, W., Webber, L. S., & Berenson, G. S. (1993). Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(8), 886-891.
49. Nordström et al Food and health: individual, cultural, or scientific matters? [Cited Feb 2018] Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3689889/>
50. Parcel, G. S., Simons-Morton, B., O'Hara, N. M., Baranowski, T., & Wilson, B. (1989). School promotion of healthful diet and physical activity: impact on learning outcomes and self-reported behavior.
51. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin A. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-a?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-a?source=see_link)
52. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin D. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-d?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-d?source=see_link)
53. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin E. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-e?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-e?source=see_link)
54. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin K. [Cited June, 2017]. Available from: URL: [https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-k?source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-k?source=see_link)
55. Pekşen-Akça Raziye.(2010), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Oyunlarla Besleniyorum. İzmir: Mungan Kavram Yayınları
56. Phillips SM, Jensen C. Micronutrient deficiencies associated with malnutrition in children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.uptodate.com/contents/micronutrient-deficiencies-associated-with-malnutrition-in-children#H3>
57. Schuetzman, Richter-Appet, Schulye-Markwort & Schimmelmann, (2008), Associations among the perceived parent-child relationship, eating behaviour, and body weight in preadolescents, Results from a community-based sample, *Journal of Paediatric Psychology*, 33, 772 - 782.
58. Snoek, Rutger, Engels, Janssens, Strienab, Parental behaviour and adolescents' emotional eating, *Appetite*, 49, 223 - 230.
59. Sommer A, West KP Jr. Vitamin A deficiency: Health, survival, and vision, Oxford University press, New York 1996. p.130.
60. Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51.
61. The GreenFacts Initiative. Diet and Nutrition Prevention of Chronic Diseases. Summary & Details:



GreenFacts. Latest update: 15 July 2006. Available from: <https://www.greenfacts.org/en/diet-nutrition/index.htm>

62. Tophama, Hubbs-Taita, Rutledgea, Page, Kennedy, Shriver, Harrista, (2011), Parenting styles, paren response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating, *Appetite*, 56, 261 - 264
63. Turkish Republic, Ministry of Health, T. C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. Ankara:2013
64. Verive MJ. Pediatric Hypokalemia. 2015. [Cited June, 2017]. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/907757-overview>
65. Vesela J., Grebenova S. The influence of psychological and social aspects on the eating habits of primary school children. *School and Health* 21, 2010, *Health Education: Contexts and Inspiration*. Available at: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/eng/vesela\\_e.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/eng/vesela_e.pdf)
66. West KP, Stewart CP, Caballero B, Black RE et al. *Global Health: Diseases, Programs, Systems, and Policies*. Ed 3. Burlington, Jones and Bartlett Learning, 2012, pp 271-304.
67. WebMD Health Corporation. Minerals: Their Functions and Sources - Topic Overview. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/tc/minerals-their-functions-and-sources-topic-overview>
68. Wijnhoven T, Raaij J, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *BMC Public Health* 2014, 14:806
69. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood overweight and obesity [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
70. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: The Role of Parents [Cited June, 2017]. Available from: URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_parents/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_parents/en/)
71. World Health Organization (WHO). School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. 2008. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf?ua=1>
72. Yılmaz Emel ve Özkan Sultan. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2 (6), 87-104

SAĞLIKLI BESLENME  
EĞİTİMİNİN  
UYGULANMASINA  
İLİŞKİN METODOLOJİK  
VE PEDAGOJİK  
ÇERÇEVE

KISIM II





Bu kısım esas olarak öğretmenlere (eğitim görevlileri) ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken yaştan itibaren benimsenmesini teşvik etmek üzere bir beslenme eğitimi stratejisini uygulamak ve pedagojik olarak anlamlı faaliyetler tasarlamak isteyen kişilere yöneliktir.

Bir beslenme eğitimi stratejisi hazırlanırken bir bütün olarak öğrencilerin, öğretmenlerin ve okulun ihtiyaçları çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Bununla birlikte, beslenme programının temelinde çok modluluk yatmaktadır. Çok modluluk; öğrencilerin beslenme konusunda bilgi edinmesine ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları tesis etmesine etkin ve eğlenceli bir şekilde yardımcı olabilecek çeşitli eğitim teknikleri kullanarak öğrencilerin farklı öğrenme tarzlarına hitap edilmesi anlamına gelir. Bu tekniklerin temelinde; öğrencilere aktif, eğlenceli ve işbirlikli öğrenme deneyimleri sağlayan bir pedagojik konstrüktivizm yaklaşımı yatmaktadır.



# 1

## TEMEL PEDAGOJİK VE METODOLOJİK HUSUSLAR

### 1.1 GİRİŞ

Bir araştırmacı/eğitimci yeni bir projeye başlarken uygun metodolojiyi belirlemesi önemlidir. Bu örnekte, uygulamalı etkinliklere olanak sağlayan ve çok farklı öğrenme bağamlarına uyarlanabilecek kadar esnek bir yapıya sahip açık metodolojiler kullanılması fikri benimsenmiştir. Bu nedenle, **metodoloji olarak projelere ve işbirlikli öğrenmeye dayalı öğrenme metodolojilerinin bir kombinasyonu seçildi**. Bu metodolojiler arasında birçok önemli tesadüf bulunmaktadır; örneğin, her iki metodoloji de açık bir yapıya sahiptir ve öğrencide merak uyandırmayı, deneyleri teşvik etmeyi hedeflemekte ve öğrenme sürecinde karşılaşılabilecek zorlukları aşmaya yönelik stratejiler geliştirilmesini desteklemektedir. Diğer taraftan, çocukların yaşı da bilişsel gelişim, sözcük dağarcığı ve mantık açısından önemli bir pedagojik ve metodolojik faktördü. Eğitim ve öğrenme sürecine ilişkin bu yaklaşım, toplumsal zorluklarla yüzleşebilecek eleştirel bireyler yetiştirmeyi amaçlayan bir konstrüktivist modele dayalıdır:

**Eğitimin ana amacı; önceki nesilleri taklit etmek yerine yeni şeyler ortaya koyabilen yaratıcı, buluşçu ve keşifçi bireyler yetiştirmektir.**

İkinci amacı ise olguları hemen olduğu gibi kabul etmek yerine, doğrulama süzgecinden geçirebilecek eleştirel zihinler yaratmaktır. Günümüzün tehlikeleri sloganlarda, kolektif fikirlerde ve ana akım düşüncelerde saklanmaktadır. Zaten kanıtlanmış olgu-

lar ile henüz doğrulanmamış olanları birbirinden ayırt etmek ve olgulara eleştirel bakabilmek için bireysel olarak bir tavır takınabilmeyiz. Bu nedenle, kendi spontan faaliyetlerinin bir parçası olarak ve kısmen kendilerine sunduğumuz materyalleri de temel alarak erken yaşta kendi kendine araştırma yapmayı öğrenmiş aktif öğrencilere ihtiyacımız var (Piaget, 1964; alıntıldığı eser: Siegel and Brainerd, 1978).

**İşbirlikli Öğrenme, nihai bir hedefi olmadan geliştirilemez.** Tüm çalışmaların müşterek olarak belirlenmiş bir hedefe doğru yönlendirilmesi gerektiğinden rastgele çalışma yapılması imkansızdır. **Proje Temelli Yöntemde amaç, spesifik bir bireysel veya grup hedefine götüren bir süreç geliştirmektir.** Her halükarda, hedef, gerekli tüm adımları içeren bitmiş projenin elde edilmesidir. Her iki durum da aşağıdaki özellikleri taşımalıdır:

1. *Bir sorun konusuna doğru ilerlenen ve analizi, yorumlamayı ve eleştiriye (bakış açılarını karşılaştırma yöntemi olarak) teşvik eden bir yolculuk.* Bu sorun konusu, sınıftaki bir öğrenci tarafından önerilen bir durum olabilir ya da öğretmen tarafından önerilebilir. Her iki durumda da, bu sorunun bizi götüreceği nokta, araştırılmaya değer kıymetli bir soru içermelidir.
2. *İş birliğine dayalı bir tutum sergilenmelidir ve öğretmen bir uzman olmayıp, öğrenme konusundaki bir kişidir (incelenecek konular hakkında öğrencilerle birlikte bilgi edinmeye yardımcı olur). (...)* Bu durum, yetişkin açısından bir tutum değişimi içerir.
3. *Olgular arasında bağlantılar tesis etmeyi amaçlayan ve tek gerçeklik fikrini sorgulayan bir yolculuk. (...)*
4. *Her bir yol benzersizdir ve farklı türde bilgiler kullanılır.*
5. *Öğretmen dinlemeyi öğretir: Başkalarını dinleyerek de öğrenebiliriz. (...)* Sonuç olarak, öğrenciler sözlerinin sorumluluğunu üstlenmenin yanı sıra kendi öğrenmelerine aracılık edecek kişiler olarak başkalarını da dikkate alırlar.
6. *Öğreteceğimiz konuları farklı öğrenme yöntemleri kullanarak öğretebilmeliyiz (ve söz konusu konuyu veya başka konuları öğrenip öğrenmeyeceklerini bilmeyiz) (...)* Öğrenciler farklı yollardan öğrenir (...). Bazıları sınıfta bahsedilen bazı hususlarla ilişkiler tesis ederken, bazıları ise farklı içeriklere bağlantılar bulur.
7. *Disiplin ve bilgi sorunlarına karşı güncel bir yaklaşım.*
8. *Tüm öğrencilerin uygun şartlarda öğrenmeyi başarabilecekleri görüşünü dikkate alan bir öğrenme yöntemi.* Tüm öğrenciler kendi rollerini bulabilir.
9. *Yaparak öğrenme, elle yapılan etkinliklerle öğrenme ve sezgilerle öğrenme de bir yöntemdir. (...)* Bir proje sunumu; kültürümüzde gerekli önem verilmeyen bir dizi becerinin kazanılmasını sağlar. Ancak, şüphesiz, bu gibi beceriler öğrencilere yaşamlarında karşılaşacakları durumlara uygun şekilde yanıt vermek üzere yeni stratejiler ve olanaklar sağlayacaktır (Hernández, 2000).

Bu iki metodoloji (İşbirlikli Öğrenme ve Problem Temelli Öğrenme) birbirini tamamlamanın yanı sıra bir arada kullanıldıklarında, öğretme-öğrenme sürecinde ciddi iyileşmeler sağlar (sinerji; bir bütün, parçalarının toplamından fazlasıdır).

Bu sinerji arayışı iki tekniğin de aynı anda kullanılmasını sağlamıştır. Son olarak, buradaki amaç, hem işbirlikli grup çalışmasının sağladığı avantajları (akran destekli

Bu sinerji arayışı iki tekniğin de aynı anda kullanılmasını sağlamıştır. Son olarak, buradaki amaç, hem işbirlikli grup çalışmasının sağladığı avantajları (akran destekli





öğrenme, sürekli müzakere, tüm öğrencilerin sosyalleşmesi, hedef ve kaynak paylaşımı, organizasyon ihtiyacı...) hem de merak etmeyi, keşfetmeyi, iş planlamasını ve bazı durumlarda grup üyelerinin ilgi alanlarına dayalı olarak çok disiplinli çalışmayı savunan bir proje temelli metodolojinin avantajlarını elde etmektir.

## 1.2 İŞBİRLİKLİ ÖĞRENME

### 1.2.1 Tanım

İş birliği, ortak hedefleri elde etmek üzere birlikte çalışmak anlamına gelir. "Öğretim için metodolojik ve potansiyel olarak etkili bir alternatif olmanın yanı sıra, insanlar arasında çeşitliliğin takdir edilmesini ve saygıyla karşılanmasını amaçlayan bir demokratik toplumda prosedürleri, tutumları ve değerleri ifade etme yeteneğini barındıran didaktik bir yapıdır" (Torrego and Negro, 2012). İş birliği içeren bir durumda, bireyler hem kendileri hem de grubun diğer üyeleri açısından faydalı sonuçlar elde etmeye çalışır.

**İşbirlikli Öğrenme, öğrencilerin hem kendileri hem de başkaları için öğrenmeyi en üst düzeye çıkarmak üzere birlikte çalıştıkları küçük grupların didaktik olarak kullanılmasıdır.**

Kişinin kendi realitelerini, çevresindeki diğer bireylerin realiteleriyle karşılaştırmasıyla birlikte yeni bilgiler edinilir. İşbirlikli Öğrenme, aynı zamanda birçok farklı sonuca etki eden bir çalışma yapılmasını gerektirir. Dolayısıyla, eğitim etkinliğini zenginleştiren iraksak, yaratıcı ve

sosyalleştirici cevaplar üretme kabiliyeti yüksektir.

Fiziki alanları paylaşan ve ortak genel hedefleri olan izole bireylerin kaynaştırılması gerektiğinden salt gruplandırılmadan fazlasıdır. Ek olarak, grupta yer alan kişiler fonksiyonel roller oynamalı, verimli iletişim kurmalı ve en iyi sonuçlara ulaşmak üzere ortak gayret göstermelidir.

Öğrenme, bireysel performans ile grup performansının iş birliğini önerme ve pekiştirmede tam etkili olabileceği yolu bularak tanımlanmaktadır. Bu yol, ilerleyen kısımlarda ele alacağımız üzere, başka yöntemlerle edinilmesi imkansız eğitim sonuçlarını elde etmeyi sağlayacaktır.

İşbirlikli öğrenme 19. yüzyıldan itibaren ABD’de yayılmaya başlamıştır. Bununla birlikte, işbirlikli öğrenme gruplarının kullanımını destekleyen bir metodolojik eğitim projesi 20. yüzyılda felsefeci John Dewey<sup>7</sup> (1859-1952) tarafından geliştirilmiştir. Bu gelişme, toplumun birer organı olacak bireylere ilişkin kavramı değiştirdi. Bu yeni yaklaşım, bireyin katkıda bulunma amacına hazırlanmasını gerektiriyordu. Dewey eğitimde çığır açıp sosyal boyutu ağır basacak şekilde deneyimi eğitimin bir parçası haline getirdi. Aktif okulların üzerine inşa edildiği temeli attı ve bireyseliğe karşı işbirliğinin, pasifliğe karşı yaratıcılığın ve manuel çalışmaya karşı kursların önemini vurguladı. Bir diğer önemli husus ise kitaplara sadece sorgulama fonksiyonu görevini atfetmesidir.

Howard Gardner (1943-2011), çoklu zeka kuramını geliştirdi. Howard Gardner’a göre, zeka tekil bir varlık olmayıp, kendilerine has özelliklere sahip ve evrimleşen sekiz farklı zeka çeşidinin toplamını yansıtmaktadır.

İşbirlikli Proje Temelli Öğrenme uzmanları, öğrenmenin sağlam ve anlamlı bir temel üzerine kurulabilmesi için işbirliği yapma ve bilgiyi güvence altına alma yoluyla öğrenmenin temel koşulları üzerinde hemfikir.

## 1.2.2 Hedefler

İşbirlikli Öğrenmenin özellikleri birçok yazar tarafından tanımlanmıştır. Aşağıda bu öğrenme türüne bazı örnekler ve temel koşulları açıklanmaktadır:

1. İşbirlikli **öğrenme** ekiplerinde birinci hedef nettir: tüm grup üyeleri kendi öğrenmelerini ileriye taşımalıdır; her bir eğitim ünitesinin sonunda ve akademik yol sonunda, kabiliyetlerine göre başlangıçta bildiklerinin üzerine koymuş olmaları gerekir. Buradaki hedef, herkese aynı şeyi öğretmek olmayıp, her bir kişinin mümkün olduğunca ilerlemesini sağlamaktır.
2. **İşbirlik** öğrenme ekiplerinde, ikinci hedef de benzer şekilde nettir: birbirine yardımcı olmak, işbirliği yapmak ve öğrenmede ilerlemek (Pujolàs, 2012).

### HALİHAZIRDA, İŞBİRLİKÇİ ÖĞRENMEYİ KARAKTERİZE EDEN VE SÜRDÜRÜLMESİNİ SAĞLAYAN BEŞ TEMEL KOŞUL ŞUNLARDIR:

1. Katılımcılar arasında pozitif bağımsızlık;
2. Kişisel sorumluluk ve bireysel performans;
3. Etkileşimin desteklenmesi;
4. Sosyal beceriler;
5. Düzenli değerlendirme.

(Echeita, 2012).

Pozitif bağımsızlık ve pozitif veya destekleyici etkileşime ek olarak, her grup üyesinin en iyi sonuçların elde edilmesinden sorumlu olduğunun altı çizilir. Başka benzer eğitimsel deneyimleri kullanan bir uygulama mevcut değilse bu görev oldukça karmaşık olabilir ve her bir etkinlik daha uzun zaman alabilir. Bu nedenle, eğitim bazı kişiler arası alıştırmalar yoluyla gerçekleştirileceğinden

7 <https://www.iep.utm.edu/dewey>



sosyal davranışa/grup davranışına uyum sağlanması gerekir. Her halükarda, değerlendirme, öğrenci ve öğretmenlerin, başlangıçta kısmen ve daha sonra müşterek olarak, işbirliğine dayalı bir şekilde yapılan çalışmanın sonuçlarını özümsemesine yardımcı olacak önemli bir faktördür.

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı üzere, doğaçlama mümkün değildir; bununla birlikte, bazı rastgele faktörler önemli olabilir. Bu nedenle, belirli bir yapıya göre, yani bir amaç güden ve sosyal olarak organize edilmiş bir dizi etkinlikten başlanması gerekir.

Aktiviteler ve amaç, pozitif bağımsızlığın uygulanması ve desteklenmesiyle ilgilidir. Sınıftaki öğrencilerin heterojenliğini ve öğrenmeye toplam katılımlarını göz önünde bulundurmamız gerekir. Her birey farklı yollardan öğrenir.

### 1.2.3 Stratejiler

İşbirlikli projenin uygulanmasına yardımcı olabilecek stratejiler, öğrenciler arasında belirli düzeyde bağımsızlık sağlayacak faktörleri esas almalıdır. Bu nedenle, stratejiler genel olarak aşağıdakileri hedeflemelidir: “Her kişinin ve grubun başarısını kişisel bir başarıymış gibi kutlama” (Echeita, 2012).

Ekip çalışması öğretilmesi gereken bir içerik olarak düşünebilir. Pujolàs'a göre (Torrego and Negro (2012)) bu stratejiler şu şekilde vurgulanmalıdır:

- Grup birlikteliği;
- Tüm tarafların öğrenmedeki ilerleme durumu;
- Grup öz düzenlemesi;
- Sürekli öz değerlendirme;
- Çatışmaların tanımı;
- İşbirlikli öğrenmeyi kaydetmek üzere bilgi ve iletişim teknolojilerinin (ICT'ler) kullanımı.

Grup dinamikleri aşağıdaki özellikleri taşır:

- Çalışma, öğrencilerin akran etkileşimi yoluyla birbirlerinden yeni şeyler öğrenebilecekleri küçük gruplar halinde yürütülecektir. Ekip üyeleri, performanslarının herkesin çalışmasına bağlı olduğunun bilincinde olmalıdır.
- Herkesin öğrenme düzeyini en üst düzeye çıkarmak şeklindeki grup hedefi, grup üyelerini çaba göstermeye ve her birinin bireysel kapasitesini aşan sonuçlar elde etmeye motive eder. Bir kişi başarısız olursa hepsi başarısız olur.
- Grubun her üyesi sorumludur ve grubun geri kalanı ortak hedeflerden sorumludur.
- Çalışma birlikte yapılır ve ortak sonuçlar elde edilir. Destek karşılıklıdır, yardım sunulur ve bilinmeyen hususlar anlatılır vb.
- Çalışmayı koordine etmek ve hedeflere ulaşmak için görev ve sorumlulukların dağıtılması gibi belirli biçimde kişiler arası ilişkiler kullanılır.

(Johnson, Johnson and Holubec, 1994, alıntılanmış eser: Gómez, 2010).

Bu ifadelerden anlaşılacağı üzere, işbirlikli öğrenme metodolojik bir alternatiften fazlasıdır. Eğitimde etkili sonuçlar alınmasını sağlar ve insanlar arasında çeşitliliği takdir eden ve saygıyla karşılayan demokratik bir toplumun tutum ve değerlerinin ifade edilebileceği bir alan yaratır.

## 1.2.4 Değerlendirme

Grup değerlendirmesi önemlidir. Değerlendirme kriterleri belirlenmeden önce öğrencilerin özellikleri araştırılmalıdır. Bu nedenle, genel olarak aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

- Seçilen konunun başlangıç noktasında hem teorik hem de pratik açıdan zaten önceden sahip olunan bilgi düzeyi (motivasyon, ilgi alanları vb.).
- Öğrencilerin gelişim aşamalarına göre işbirliği düzeyleri.
- Çeşitli kişiliklerin özellikleri: içi dönüklük, dışı dönüklük, grup liderliği vb.
- Eğitim ihtiyaçlarına göre uyarlanabilecek belirli beceriler.

Grup değerlendirmesinde, ilerleme durumunun, şüphelerin, sorunların, müdahalelerin, liderliğin eksiksiz olarak izlenmesi için çalışma yürütülürken ICT'ler kullanılarak önemli tüm olayların takip edilmesi gerekir.

## 1.3 PROJE TEMELLİ ÖĞRENME

### 1.3.1 Tanım

Katz'a göre [bkz. Clark (2006)], proje bir öğrencinin gösterdiği dikkate, harcadığı zamana ve enerjiye değer bir konu hakkında yürüttüğü derinlemesine bir sorgulamadır. Bu basit tanımın daha iyi anlaşılabilmesi için biraz açılması gerekmektedir.

Clark'ın (2006) belirttiği gibi bir proje üç aşamadan oluşur:

- Öğrenciler öğretmenleriyle birlikte incelenecek bir konuyu seçip tartışır.
- Sonraki adımda, öğrenciler doğrudan araştırma yapar ve ardından elde ettikleri bulguları organize edip düzenler.
- Projenin sonunda ise öğrenciler bir dizi soru ve cevabı ortaya atar ve araştırmalarını paylaşır.

Bu adım sırası, eğitimin deneyimi organize etme ve yeniden yapılandırmadan oluştuğunu iddia eden



Dewey'ye (1958) dayanmaktadır. Dewey'ye göre, bu yolla, bilgi edinimi bir kişisel yeniden keşif biçiminde gerçekleşir.

**Proje Temelli Yöntemin dayandığı eğitim görüşüne göre, öğrenciler derste edindikleri bilgi ve becerileri gerçek projelerde uygulayarak kendi öğrenme süreçlerine ilişkin** gittikçe daha fazla sorumluluk alır. Bu metodoloji büyük ölçüde, öğrenmenin önceki mevcut bilgilerimizin üzerine inşa edilen bir yapı olduğunu, dolayısıyla öğrenmenin ancak sağlam bir mevcut zemin üzerine inşa edildiğinde yararlı olacağını öngören sosyolojik konstrüktivizmi temel almaktadır. Lev Vygotsky (Vygotsky, 1987) gibi yazarlar, bu fikri grup çalışması yoluyla öğrenme ile ilişkilendirmek suretiyle pekiştirmekte ve öğrencilerin işbirliğine dayalı olarak çalıştıklarında, bireysel olarak çalışmaya kıyasla daha hızlı öğrendiklerini iddia etmektedir.

**Bu yaklaşım, hem öğrenciler arasında hem de öğrenciler ile öğretmenler arasında işbirliği öngörmektedir. Bu tür bir işbirliğinde ise tüm katılımcıların öğrenme sürecinden fayda sağlayacağını öngörmektedir.**

Katılımcılar, bu şekilde kendi otonomilerini ve öğrenme kabiliyetlerini en iyi şekilde geliştireceğinden bu önemli bir adımdır ve merakı ve yaratıcılığı tetikleyici bir dizi psikolojik yanıtı teşvik eder.

Kilpatrick, 1918 yılında *The Project Method* (Kilpatrick, 1918) adlı eserini yayınladığı kadar bu bağlamda *proje* terimi yaygın olarak kullanılmıyordu. Kilpatrick'e göre, projeler dört aşama ile tanımlanmaktadır: önerme, planlama, yürütme, muhakeme etme.

Kilpatrick'in öğretmeni olan Dewey, öğrencisinin projesini eleştirmiş ve yöntemin kullanımı kesilmiştir. Ancak, birçok değişiklik meydana geldikten sonra, bu yöntem 20. yüzyılın başlarında yeniden keşfedilmiş ve Kanada, Arjantin, Birleşik Krallık, Almanya, Hindistan ve Avustralya gibi ülkelerde uygulamaya konulmuştur. İlginç şekilde, bu metodoloji 1920'li yıllar itibarıyla kapitalist öğretime alternatif sayıldığı için Rusya bu alanda lider bir aktör olmuştur. 1930'lu yıllarda, proje temelli öğrenme gerçek manda Marksist ve demokratik olan tek eğitim yöntemi olarak kabul ediliyordu. Bu durum, II. Dünya Savaşı bitene kadar on yıl bu şekilde devam etti.

1960'lı yıllarda, Proje Temelli Yöntem Avrupa geneline yayıldı ve Kilpatrick ile Dewey'in ilk başta tasarladığı sistemde güncellemeler yapıldı.

### 1.3.2 Hedefler

Clark'a (2006) göre, bir proje yürütülürken, projenin üç aşamasına ek olarak, proje şu üç yönden değerlendirilmelidir: (1) içerik, (2) süreçler ve (3) ürünler:

Çalışma projeleri okul eğitiminin kavranmasına yönelik bir yöntemdir. Bu projelerde, öğrenciler kendileri açısından anlam ifade eden (kolay olduğu veya hoşlarına gittiği için değil) ve farklı çalışma stratejilerini kullandıkları bir araştırma sürecine katılırlar. Kendi öğrenme programlarının planlanmasına katkıda bulunabilirler. Bu durum, öğrencilerin esneklik kazanmasına, “başkalarını” anlamasına ve kendi kişisel ve kültürel ortamlarını kavramalarına yardımcı olmaktadır. Bu tutum, gerçekliğin yorumlanmasına ön açar. Bu yorumlama ise öğrenci ve öğretmenlerin hayatları ile bilimsel ve bilimsel olmayan bilgilerden üretilen bilgiler arasında ilişki tesis edilmesine yardımcı olur. Tüm bunlar bir konu veya sorun araştırılırken izlenen ve karmaşık yapısı itibarıyla öğrenci ve öğretmenlerin zaten sahip oldukları bilgileri ve içinde yaşadıkları dünyayla ilgili bilgilerini destekleyici sürecin sorgulanması, yorumlanması ve sunumuna yönelik stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunur<sup>8</sup>.

### 1.3.3 Stratejiler

Dolayısıyla bu yöntem aşağıdaki gibi tanımlanabilir:

1. Öğrencilerin bilgi ve becerilerini geliştirip uygulamaya koyabilecekleri karmaşık, gerçek dünya projeleri üzerinde çalışmasını sağlayan bir dizi çekici öğrenme deneyimi.
2. Anlamli öğrenmenin öğrencileri içsel bir öğrenme sürecine ittiğini, öğrencilerin anlamli çalışmalar yapmasına imkan tanıdığını ve öğrencilerin ciddiye alınmaları gerektiğini kabul eden bir strateji.
3. Müfredat sonuçlarının kolaylıkla tanımlanabileceği ancak öğrencilerin öğrenme sürecine ilişkin sonuçların önceden belirlenmiş veya tamamen tahmin edilebilir olmadığı bir süreç.
4. Bu öğrenme şekli, öğrencilerin sorunları çözmek veya ilgili soruları cevaplamak üzere gerekli birçok bilgi kaynağını ve bilim dalını incelemesini gerektirir.
5. Proje temelli yöntem; bir bilim dalındaki temel kavram ve ilkelerine odaklanan, öğrencileri sorun çözme sürecine veya başka anlamli görevlere katılımını sağlayan, öğrencilerin kendi öğrenme şekillerini inşa etmek üzere otonom olarak çalışmalarına imkan veren ve öğrencilerin elde ettiği sonuçlarla son bulan bir öğrenme stratejisidir.
6. Projeler ile çalışma, öğretmen ve öğrenciler arasındaki ilişkileri değiştirebilir.
7. Ayrıca, öğrenciler arasındaki rekabeti azaltabilir ve öğrencilerin birbiriyle rekabet etmek yerine işbirliği yapmalarına olanak tanıyabilir. Ek olarak, projeler öğrenmenin odak noktasını değiştirerek basit ezberleme yerine fikirlerin incelenmesine doğru yönlendirebilir<sup>9</sup>.

Clark'a göre (Clark, 2006), öğrencilerin öğrenme süreci aşağıdaki aşamaları içerir:

- (1) Kendi araştırma sorularını hazırlamaları
- (2) Olası cevaplara ilişkin tahminde bulunmaları
- (3) Hipotezleri test etmek üzere gerekli yöntemleri tasarlamaları
- (4) Kendi bulgularını sunmanın farklı yöntemleri konusunda öğretmenle uzlaşmaları

8 15 Ekim 2013'te <http://www.eumed.net/rev/ced/26/arsv2.htm> adresindeki yayından alıntılanmıştır.

9 15 Ekim 2013'te <http://elmetodode.blogspot.com.es/2012/12/que-es-el-metodo-de-proyectos.html> adresindeki yayından alıntılanmıştır.



##### (5) Kendi sorunlarını deneme ve yanılma yoluyla bulmaları

Clark tarafından belirtilen bu aşamalar, ideal öğrenme aşamaları kabul edilmekle birlikte bu aşamalar sınıftaki gerçeklik ile her zaman örtüşmemektedir:

“Projelere ilham veren yaklaşım, küresel ve ilişkisel bilgi perspektifi ile bağıntılıdır [...] Okul bilgilerini bu şekilde ifade etme yöntemi; eğitim ve öğrenme etkinliğinin, bilginin dikte edilmediği ve rijit bir biçimde öğrenilmediği ya da önceden tesis edilmiş bilimsel referanslara veya öğrenci homojenizasyonuna dayanmayan bir yolla organize edilmesini öngörür. Projenin fonksiyonu, okul bilgilerinin şu faktörlere göre organize edilmesine yönelik stratejileri desteklemektir: 1) bilginin işlenmesi ve 2) sorunlar veya hipotezlerle ilgili farklı içerikler arasındaki ilişki; bunlar öğrencilerin kendi bilgilerini üretmelerine ve farklı bilimsel kaynaklardan edinilen bilgileri kendi bilgilerine dönüştürmelerine yardımcı olur” (Hernández and Ventura, 2006).

İşbirlikli Öğrenmede olduğu gibi, bu durumda da, mantıksal ve ardışık sırayla çalışmanın içeriğine yön verecek ve diğer konulara bağlantı görevi görececek bir yapının belirlenmesi gerekir.

Burada önemli olan, açık öngörüye dayalı olarak öğrenmenin ifade edilmiş biçimini temel ilke olarak kabul ederek anlamlı öğrenmeye anlam kazandırmaktır. Bu nedenle, öğrenilecek bilgilere fonksiyonelliğine ve ezberlemenin değerine güçlü bir anlam kazandırılması gerekir. Başka öğrenme ilişkileri tanımlanırken zaten öğrenilmiş olan bilgilerin pekiştirilmesi gerekir.

Projeleri oluşturmak için gerek duyulan bilgiler önceden belirlenmez ya da öğretmene veya ders kitabına bağlı değildir. Bu bilgiler her bir öğrencinin ilgili konu hakkında zaten vakıf olduğu bilgilere ve bunlarla ilişkili olabilecek okul içi ve dışındaki diğer bilgilere dayalıdır. Bunun tersine, sınıfta sunulan bilgilere, öğrencilere bu bilgileri organize etme, değerlendirme ve bunlardan yeni anlam veya referanslar çıkarma imkanı veren bir yolla yaklaşılmalıdır.

Dolayısıyla, bu sistemde her zaman öğretmenin önerileri dikkate alınarak konu sınıf tarafından seçilir. Öğretmen yapılacak çalışmanın neden seçildiğini ifade etmeli ve ilgili durumları sağlamalıdır. Bu nedenle, etkinliğin bağlantısını belirtmeli ve çalışmada kullanılacak seçilen materyalleri yapı, ritim gibi öğelerle açıklamalıdır. Bu materyaller, tüm taraflarca incelenip belirli hedeflere ulaşmaya yardımcı olacak şekilde seçilecektir. Ayrıca, materyallerin her öğrenciye ve proje sistemine katkıda bulunabilecek nitelikte olduğundan emin olmak için konu ile materyaller arasındaki ilişkinin uygunluğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak, sonuç bu durumda geliştirilecek kavramlara bağlı olarak orijinal bir deneyim olmalıdır.

Bu açıdan bakıldığında, öğrencilerin hepsi musiki açıdan daha yetenekli kişileri takip edebilmek için aynı ifade, ritim veya işleme yeteneklerine sahip olmadığı için öğretmen sabırlı olmalı ve proje öğelerinin yeniden yapılandırılması, yeniden değerlendirilmesi veya değiştirilmesi konusunda ısrarcı olmalıdır. Bu nedenle, tüm öğrenciler müdahale etmelidir ve katılımcıları iletişim kurmaya ve ortak bir çaba sergilemeye teşvik etmek için ortam duyguyla dolup taşmalıdır.

Prosedürler, öğrencilerin yeni öğrenme stratejilerini uygulamaya koymasına yardımcı olur. Bu tür stratejiler, projenin oluşturulması sürecine dahil olması halinde, geliştirilen spesifik durumda veya diğer durumlarda kullanılabilir.

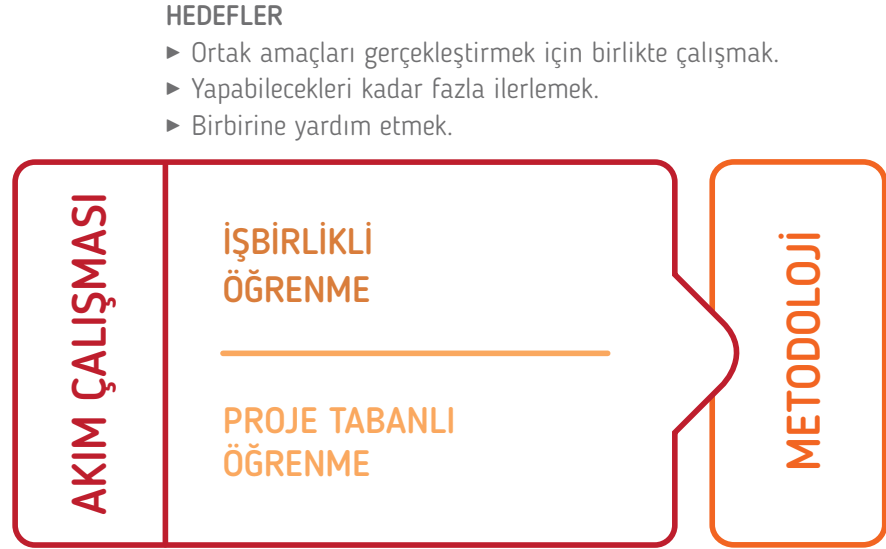
### 1.3.4 Değerlendirme

Değerlendirme, işlem boyunca izlenen sürecin ve öğrenmede oluşturulan ara ilişkilerin analizi ile doğrulanır. Bu nedenle, kararlar öngörülmesi, ilişkiler tesis edilmeli ve yeni sorular türetilmelidir.

*Buck Institute for Education*'in tarafından ifade edildiği gibi, "Proje temelli yöntemde iki tür değerlendirme önem taşır: Öğrenci sonuçlarının değerlendirilmesi ve genel olarak projenin etkililiğine ilişkin değerlendirme"<sup>10</sup>.

Öğrenci sonuçlarının değerlendirilmesi durumunda, sonuçlara ve öğrencinin öz değerlendirmesine dikkat edilmelidir. Genel olarak projenin etkililiğine ilişkin değerlendirme yapılan durumlarda, öğrenciler genellikle kendi projelerinin en iyi eleştirmenleri olduğu için öğrencilerin görüşleri dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, proje tamamlandıktan sonra projenin başarısı veya başarısızlığına ilişkin değerlendirmelerde bulunulması önemlidir. Öz değerlendirme, öğrenme sürecinin bir parçası olmalıdır. Sonraki etkinliklere yönelik yeni stratejiler ve eylemler geliştirilebilmesi için işe yarayan ve işe yaramayan unsurların not alınması çok yararlı olacaktır.

**Şekil 3.**  
Metodolojik  
çerçeve.



Açık, Esnek, Uyarlanabilir ve Aktif Öğrenmeyi Destekler

10 16 Ekim 2013'te <http://es.slideshare.net/norman.trujillo/el-mtodo-de-proyectos-como-tnica-didctica> adresindeki yayından alıntılanmıştır.





## 1.4 TEMEL BECERİLERİN GELİŞİMİ

İşbirlikli çalışmanın kendine has özellikleri, birçok temel becerinin gelişmesine katkıda bulunur:

- Dilsel iletişim: Hedeflenen öğrenmeyi aktarabilmek için sözlü ve yazılı ifadeler kullanılması gerekir. Uygun terminoloji kullanılmalı ve temel bir sözcük dağarcığı akıcı olarak kullanılmalıdır.
- Bilgilerin işlenmesi: Bilgi kaynaklarından en iyi şekilde yararlanılması ve bilgilerin yeterli derecede filtrelenmesi önemlidir. Bu beceride, ICT'lerin (bilgi ve iletişim teknolojisi) bilinmesi ve doğru şekilde kullanılması önemlidir.
- Topluluk ve vatandaş yetkinliği: Grup halinde çalışma, grup üyeleriyle sürekli iletişim içerir. Sürekli fikir ve kriter alışverişi yapılır ve tüm tarafların memnun kalması için bir anlaşmaya ulaşılması önemlidir.
- Kültürel ve sanatsal beceriler: bu tür çalışmalar yaratıcı ve elverişli bir ürün ortaya konulabilmesi için çoğu zaman sanatsal yetenek gerektirir.
- Öğrenmeyi öğrenme: Grubun otonomisi temel esastır, öğretmen refakatçi veya rehber görevi görür. Başka bir deyişle, öğrenciler kendi öğrenmelerinden büyük ölçüde yine kendilerinin sorumlu olacağı bir süreç girer.
- Otonomi ve kişisel inisiyatif: Kulağa çelişkili gelse de, grubun her üyesinin kişisel inisiyatifler alması grubun mesafe kat etmesi açısından önemlidir. En üstün çabayı göstererek en iyi sonuçların elde edilebilmesi için her kişi potansiyelini tam olarak yansıtmalıdır.

Geri kalan temel beceriler, öğrenme içeriğine bağlı olarak belirli bir ölçüde geliştirilir. Aşağıdaki şekilde tüm temel beceriler gösterilmektedir.



**Şekil 4.**  
**Temel yetkinlikler. ICT:**  
bilgi ve iletişim teknolojisi

# 2

## HEALTHEDU ÇERÇEVESİ DAHİLİNDEKİ PEDAGOJİK TEKNİKLERE GENEL BAKIŞ

### 2.1 GİRİŞ

“Yöntem” ve “eğitim teknikleri” terimleri çoğu zaman birbiriyle karıştırılmaktadır. Eğitim yöntemi, öğretmenin öğretme amaçlarını elde etmek için kullandığı bir ortamdır. Eğitim metodolojisi esas olarak eğitim ve öğrenme etkinliklerini düzenleyen felsefeyi ifade eder ve spesifik taktiklerle ilgili değildir.

Diğer taraftan, “eğitim teknikleri”, öğretmenin eğitim metodolojisiyle tamamen uyumlu olan ve öğretmenin hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran daha spesifik davranış düzenlerini veya spesifik etkinlikleri ifade eder. Bunların “hem öğretmeni hem de öğrenciyi ilgilendiren kural ve eylem, çalışma yöntemi, düşünce ve tutum sistemleri” içeren spesifik stratejik araçlar olduklarını söyleyebiliriz (Bikos & Birbilis, 2004). Dolayısıyla, eğitim metodolojisi, eğitimsel amaç, öğrencinin amacı ve bilişsel amaç arasındaki etkileşim ve ilişkinin türünü belirleyen öğretmenin teorik arka planı ve eğitim ilkeleri ile ilgilidir. Eğitim teknikleri, daha ziyade metodolojik teorinin pratikte nasıl hayata geçirildiğiyle ilgilidir.

Eğitim yöntemi seçimi, çocuğun öğrenme şeklini belirlemesi nedeniyle öğrenme sürecinde şüphesiz belirleyici bir rol oynar. Bununla birlikte, her etkinlik için genellikle çeşitli yöntem ve tekniklerin bir

kombinasyonu kullanılır. Doğal olarak, seçilen eğitim teknikleri ve uygulama yöntemi, öğrencilerin yaşına ve bilişsel gelişim durumuna göre değişiklik göstermelidir.

Aşağıda, gerekli uyarlamalar yapılarak beslenme eğitiminde kullanılabilecek bazı modern teknikler belirtilmektedir:

Eğitim teknikleri/pedagojik uygulamalar
Hikaye anlatma
Rol yapma
Eğitici oyunlar
Beyin fırtınası oturumları ve tartışmaları
Gruplar halinde çalışma
Gelişmiş ders anlatımı
Gösterimler/Ziyaretler/Misafir eğitimcilerin verdiği dersler - konunun uzmanlarından öğrenme

Aşağıda bu teknikler daha ayrıntılı olarak ele alınmakta ve teorik temellere, öğrenme ile ilgili faydalara ve sınıfta uygulanırken dikkat edilmesi gereken temel hususlara bağlantılar verilmektedir.

## 2.2 HİKAYE ANLATMA

*“Hikaye anlatıcı, kendisinin veya başkasının deneyimlerinden yola çıkarak hikayesini paylaşır. Daha sonra, hikayesini dinleyicilerin deneyimine dönüştürür”*

*Walter Benjamin (bkz. Bauman, 1986, s.2)*

Peri masalları, genç yaşta öğrencilerin gerçek dünya durumlarında öğrenmeyi simüle eden ve çocukların yaratıcı yeteneklerini kullanabileceği etkinliklerde dilsel ve motor becerilerini kullanabileceği ilgi çekici ve yapısal bir bağlam sağlar. Peri masallarını bir eğitim aracı olarak kul-

lanma yaklaşımı, çocuklar sınıfta öğretmen tarafından dersin içeriğine göre tasarlanan etkinliklerde küçük gruplar halinde çalışırken söz konusu masaldaki karakterlere bürünebileceği hayali bir dünya yaratır.

**“Hikaye anlatma” yönteminin bir öğrenme ve eğitim aracı olarak kullanılması eğitim topluluğunda büyük bir ilgi uyandırmıştır** (Mott ve ark., 1999), zira hikaye anlatma tekniği düşünceli ve yansıtıcı bir biçimde uygulandığında önemli öğrenme sonuçları elde edilebilmektedir (Clandinin and Connelly, 1998; McDrury and, 2002; McEwan and Egan, 1995).

Anlamli hikaye anlatma etkinliklerinin eğitim ortamına entegre edilmesi, “yansıtıcı diyalogu” teşvik edebilir, “işbirliğine dayalı girişimleri destekleyebilir”, “sorgulama ruhunu besleyebilir” ve “yeni bilgi üretimine katkıda bulunabilir” (Alterio; tarih yok, yayınlanmamıştır). Hikaye anlatma (dijital veya geleneksel biçimde) yönteminin anlamli bir şekilde ve “güvenilir bir sorgulama modu” (Alterio; tarih yok, yayınlanmamıştır) olarak kullanılması öğrenciler için öğrenme açısından pek çok faydayı beraberinde getirir. Öğrencilere kendi hikayelerinin yaratıcıları olma fırsatının sunulması, anlam oluşturma prosedürünün derinliklerine inmelerine olanak tanır.

## 2.2.1 Peri masallarının/hikayelerin eğitimsel değeri

Çocuklar peri masallarına bayılır. Anlatıcının masalın özüne inebilmeleri için çocuklara yeterli düşünme vakti tanınması çocukların dikkatle dinlemesini sağlar ve çocukları masal hakkında konuşmaya cesaretlendirir. Buradan anlaşılabilirce üzere, peri masalları birçok duygusal ve fikri perspektif sunmaktadır. **Peri masalının amacı, çocukların ihtiyaçlarını ve duygularını hareket ve oyun yoluyla ifade etmelerine yardımcı olmak üzere çocuğun hayal gücünü ısıtmak ve uyandırmak ve dil becerilerini ve eleştirel düşünme kabiliyetlerini beslemektir** (Papanikolaou & Tsilimeni, 1992). Peri masalları bir yandan çocukları eğlendirirken, diğer yandan kişilik gelişimlerine ışık tutar ve destek olur. Çocukların peri masalına duyduğu ilgiyi korumak için çocukları eğlendirmenin ve meraklarını

Peri masallar; kuşlar, hayvanlar, ormanlar ve ağaçlar dünyasına zengin referanslar sunarak çocuklar ile çevrelerdeki doğa arasında istikrarlı ilişkiler kurulmasına katkıda bulunur. Peri masalları; çocuklara konuşma ve beden dili yoluyla kendilerini, düşüncelerini ve kaygılarını ifade etme, duygularını dile getirme ve eğilim ve becerilerini gösterme fırsatını verir.

uyandırmanın yanı sıra hayatlarına renk katılması, hayal güçlerinin tetiklenmesi, anlam oluşturmalarına ve duygularını net olarak ifade etmelerine yardımcı olunması gerekir (Bettelheim, 1995).

Her çocuk o andaki ilgi alanlarına



ve ihtiyaçlarına göre aynı masaldan farklı bir anlam çıkarır. Masallar, kahramanın maceralarını ve büyüleyici yerleri anlatarak çocuğun hayatına renk katmanın ve sihirselsel bir boyut kazandırmanın yanı sıra estetik zevk, mutluluk ve heyecan sunar. Masallar ocuklar için çok büyük eğlence kaynaklarıdır. Çocukların hayal dünyasını ve duygularını geliştirirler. Hatta ocuklara ahlaki bilinç kazandırırılar.

Peri masalları, çocukların ilgisini çekmek ve korumak açısından değerli bir araçtır ve çocuklara öğrenmeye bir eğlenceli süreç olarak farklı bir perspektiften bakma fırsatını verir. Yeni deneyimlere ve tekrar, taklit vb. tekniklere isteklilikle yanıt vermeleri nedeniyle, küçük çocuklar, öğrenmeye daha motivedir. Küçük ocuklar yeni deneyimleri ve yeni bilgileri sever, yeni deneyimlere daha açıktır ve daha az sabit fikirlidir (Griva & Semoglou, 2012).

Peri masalları çocuklara kendilerini ifade etme, farklı rollere bürünme, sosyalleşme, gruplarına ve kurallarına saygı duyma, fobileri ve engelleri yenme, iletişim becerilerini geliştirme, görsel ve sembollerin dilini anlama, iyi vakit geçirme ve hayal gücü dünyasına dalma fırsatı verir. Muğlaklık kaygıya yol açabileceği için öğretmenin en baştan itibaren net bir eğitim hedefi olması kaydıyla, bir peri masalındaki hikayeye dayalı olarak tasarlanan oyunlar yoluyla çocuklar oyun oynar, eğlenir, sosyalleşir ve yeni bilgiler öğrenir (Fisher, 2005).

Birçok alışma; **okul öncesi programlarda ve ilkokullarda** peri masallarını öğretmeye ihtiyaç duyulduğunu göstermiştir. Peri masallarının etkisi kanıtlanmıştır. Peri masalları; bilişsel gelişime ek olarak, çocukların duygusal ve sosyal gelişimine, ahlaki değerlerine, yaratıcı ve eleştirel düşünce biçimlerine katkıda bulunur (Anagnostopoulos, 1997. Avdikos, 1999. Malaphantis, 2011 Merakles, 2012. Bettelheim, 1976, 1995). Uluslararası tanınırlığa sahip İsviçreli bilim insanı Max Lüthi'ye göre, "peri masalı kısmen eğlencelidir, kısmen pedagojik özelliklere sahiptir ancak bir bütün olarak insan varlığını ve insanın potansiyelini yansıtır".

Yukarıdaki tüm hususlar dikkate alındığında, hem resmi hem de gayri resmi eğitim ortamlarında bilgi aktarımı sağlamak ve ayrıca sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve davranışlarını desteklemek amacıyla beslenme konularına değinmenin ötesinde kültürel, çevresel ve duysal yönler de taşıyan geleneksel peri masalları başta olmak üzere peri masallarının eğitimsel içerik ve etkinlik hazırlamada bir araç olarak kullanılması tavsiye edilmektedir. **Hedefli sağlık mesajları içeren peri masallarının kullanılması, sağlıklı alışkanlıkları ve davranışları desteklemeye ek olarak, aynı zamanda çocukları sağlıklı yiyecekleri tatmaya cesaretlendirir ve yeni yiyecekleri denemelerini sağlar. Peri masalları; çocuklara yeni deneyimler yaşayabilecekleri, hesaplanmış riskler alabilecekleri ve belirli yiyeceklerle dönük bilinçli ve bilinçaltındaki algıları, görüşleri veya olumsuz düşünceleri nedeniyle normalde yapmayacakları seçimler yapabilecekleri güvenli bir ortam sağlar.**

Peri masalları ayrıca evde ocuk odaklı sağlık eğitimi yoluyla ebeveynlere ulaşma imkanı sağlar. Yeni edindikleri bilgileri artık daha hevesli bir şekilde eve taşıyan çocuklar, ebeveynlerinden ve ailelerinden okulda öğrenmiş oldukları belirli sağlıklı beslenme alışkanlıklarını edinmelerini bekleyebilir ve böylece ailenin tamamı faydalı bir sürece girmiş olur.

## 2.3 ROL YAPMA

Rol yapma, öğrencilerin belirli rollere bürünerek bir senaryoyu canlandırdıkları etkinlikleri ifade eder. Bir eğitim tekniği olarak, bilginin kişiselleştirilmesini ve rol ve kimlik temel kavramlarının anlaşılmasını sağlar. Öğrenciler sınıfta bir durumu işleyebilir ve gerçek dünya durumlarında sergilenmesi gereken davranışlara ilişkin alıştırmalar yapabilir. Alternatif olarak, rol yapma etkinlikleri birçok karmaşık konuya ışık tutmak için de kullanılabilir. Bu etkinliklerde öğrenciler rol yaparak belirli bir kişinin yerinde olmaları veya belirli bir durumda olmaları halinde neler yapacaklarını düşünüp hayal eder.

**Öğrenciler bu etkinliklerde etkili olabilmek için kendilerine atanan rollere bürünmeli ve söz konusu karakterin temel özelliklerini kavramalıdır.** Role bağlı olarak, öğrenciler belirli bir durumda doğrudan kendilerini canlandırabilir ya da normalde kendilerinin yapmayacakları bir şekilde davranmalarını gerektiren bir role atandıklarında belirli bir karakteri canlandırabilirler. Ancak, yukarıda belirtilen ikinci durumda dahi, her çocuğun kişiliği, etkinlikte bürünmeleri gereken (ve kişilik özelliklerini yansıtmaları gereken) karakterle etkileşime girer. Dolayısıyla, öğrenciler kendi deneyimleri yoluyla sorunu anlarlar.

**Rol yapma, öğrencilerin sınıfta yaratıcılıklarını sergilemesine imkan tanıyan bir tür canlandırma etkinliğidir.** Rol yapma bir tür sorun temelli öğrenme etkinliği olarak kabul edilebilse de, öğrencilerin verilen senaryoyu “gerçek zamanlı” olarak yansıtmaları itibarıyla farklılık taşır. Öğrencilerin durumu yansıtabilmek için birbiriyle ilişki kurması gerekir. Belirli bir durumla ilişkili rolleri oynarlar ve deneyim yoluyla, hem durumu hem de duruma verilen tepkileri daha iyi anlamaya çalışırlar. Rol yapma ve simülasyon, öğrencinin bir sorunu başka bir kişinin eylemlerinden yola çıkarak işlemesine ve grubun yardımıyla sorunları çözmesine olanak tanır. Çocuklar, rol yapma etkinliği yoluyla davranış şekillerini ve çeşitli eylem ve kararlara yanıt verme şekillerini yorumlayarak deneyim yoluyla anlayışlarını derinleştirdikleri için bu etkinlikler genellikle duygusal ve sosyal hedefler elde etmek için kullanılır. Öğrenciler rol yapmayla ilgili rolleri oynar ya da eleştirel izleyici görevi görür, öğretmenin görevi ise durumu canlandırmak ve rehberlik etmektir.

Özellikle, rol yapma etkinliği boyunca çocuklar “aktörler” olarak:

- Duygularını keşfeder ve güvenli bir bağlamda ifade eder
- Kendilerini başka karakterlerin yerine koyarak başkalarının bakış açısını anlar
- Dinamik etkileşim yoluyla sosyal durumları analiz eder
- Sorunları inceler ve argümanlar ortaya koyarak çözümler bulur

Çocuklar, “izleyici” olarak, dikkat gösterme, duygusal durumları güvenli bir mesafeden “deneyimleme”, kendilerini “aktörlerin” yerine koyma, söz konusu durumla ilgili yorum yapma ve durumu analiz etme konularında eğitilir.



Soruna tüm yönlerden bakarak farklı bakış açılarını daha iyi anlamalarına fırsat vermek için çocukların oturum boyunca değişik rollere geçiş yapmaları uygundur.

Rol yapma bir öğretmenin tüm öğrencilerin öğrenme sürecine katılımını sağlamak üzere kullanabileceği tekniklerden biridir. Çocuklar, rol yapma etkinliklerinde gerçek günlük durumları, teste, hataya ve alıştırmaya yapmaya izin verilen güvenli bir eğitim ortamında “canlandırma” ve “deneyimleme” fırsatını sağlayan bir “teatral duruma” girer. Rol yapma tekniği, eğitim programında ele alınan arzu edilen davranış ve yetkinlikleri geliştirmeyi hedefleyen eğitimsel faydalar sağlar. Bu faydalar; rolden sonra “aktörlere” diğer öğrenciler, öğretmen ve kendileri tarafından geribildirimde bulunulması yoluyla elde edilir. (Kokkos, 1998: 205).

Bir eğitimsel araç olarak rol yapma tekniğinden tam olarak faydalanılabilmesi için aşağıdaki üç ana adımın izlenmesi kuvvetle tavsiye edilir:

1. **Öğrencilere bilgi verme:** Konunun ve durumun her öğrencinin anlayabileceği bir şekilde anlatılması
2. **Drama/rol yapma:** Açıklanan durum altında aktör olarak gereken davranışları sergileme
3. **Raporlama:** Rollerin nasıl oynandığına ilişkin analizler sunma ve öğrenilen kavramları tanımlama



**Şekil 5.**  
Rol Yapma etkinliklerinin üç temel aşaması

Bu adımlar takip edildiğinde ve üç aşamanın hepsi rol yapma oturumuna entegre edildiğinde, öğrenciler kendilerine atanan rolün üstesinden gelmeye hem zihinsel hem de psikolojik olarak daha iyi hazırlanmış olur. Öğrenciler ayrıca kendilerinin veya karakterlerinin davranışlarını, tepkilerini ve duygularını daha iyi analiz edip anlayabilecektir (Orlich ve ark., 2010).

Rol yapma etkinlikleri öğrencilerin bir gerçek dünya durumunu oynadığı veya canlandırdığı süreç odaklı bir grup tekniği olduğundan, istenilen sayıda katılımcı ile gerçekleştirilebilir; bununla birlikte, ideal katılımcı sayısı yedi ile ondur. Rol yapma etkinlikleri bir eğitim tekniği olarak ilk kez tanıtılırken, öğrenciler bu tekniği etkin olarak kullanabilmek için rehberlik ve danışmanlığa ihtiyaç duyacaktır. Kapsamlı hazırlık yapılması, öğrencilerin rol yapma sürecinden ve deneyiminden keyif almasına yardımcı olacaktır. Rol yapma etkinlikleri her sınıftan ve her akademik başarı düzeyinden öğrencilerle kullanılabilir çok yönlü bir tekniktir ve hemen hemen her durumu veya konuyu incelemek için kullanılabilir (Orlich ve ark., 2010).

**Beslenme Eğitiminde,** rol yapma etkinlikleri bir eğitim tekniği olarak birçok avantajı beraberinde getirir, örn. **düşünmeye sevk etme, esnek düşünmeyi destekleme, farkındalık tesis etme ve gıda ile ilgili davranışlara ilişkin alıştırmaya yapma fırsatları sağlama.** Rol yapma tekniği, küçük çocuklara beslenme eğitimi vermede kullanılabilir ideal tekniktir. Rol yapma tekniğiyle sunulan bir beslenme eğitimi;

çocukların çeşitli gıdaları kavramsallaştırmasına, gıdalar hakkında esnek bir şekilde düşünmesine, besleyici içerikleri hakkında bilgi edinmesine ve gıda ile ilgili davranışlara ilişkinler alıştırmalar yapmasına olanak tanır.

## 2.4 EĞİTİCİ OYUNLAR

**Eğitici oyunlar**, doğrudan eğitim amacıyla tasarlanan ya da dolaylı veya ikincil olarak eğitimsel değer taşıyan oyunlardır. Bu tür oyunlar insanların belirli konular hakkında bilgi edinmesine ve kavramları daha iyi anlamasına yardımcı olmak, gelişimi desteklemek, insanların tarihi bir olayı veya bir kültürü anlamasına yardımcı olmak veya bir beceri kazanmasına destek olmak amacıyla tasarlanır. Oyunlar, öğrenme eyleminin gerçekleştiği oyun içinde eğlence, keyifli katılım, yapı, motivasyon, tatmin, yaratıcılık, sosyal etkileşim ve duygular sağlayarak en temel ihtiyaçlarımızdan biri olan öğrenme ihtiyacımızı tatmin ederler (Prensky). Eğitici bir oyunun ana özelliği, oyun unsurlarını ve öğrenme içeriğini aynı anda barındırması ve sunmasıdır (Pivec ve ark., 2003). Oyunlar genellikle oyuncunun başarılı olabilmek için gerçekleştirmesi ve öğrenmesi gereken bir dizi rutin, kural ve eylem içerir.

Araştırmalar, eğitici oyunların öğrencileri motive edebileceğini, öz güveni ve öz saygıyı artırabileceğini ve öğrencilerin yetişkinlik çağında işlerine yarayacak bir dizi beceri kazanmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Öyleyse, **öğrenme ortamında oyunları kullanmanın eğitimsel faydaları nelerdir?**

- Öğrenciler, öğrendikleri bilgiler hakkında düşünmeye teşvik edilebilir (Oberhofer 1999, bkz. Freitas ve ark., 2006)
- Oyunlar engellerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur ve grup içindeki öğrencileri kendi aralarında daha iyi etkileşim kurmaya teşvik eder.
- Oyunlar karmaşık soyut fikir ve teorileri basitleştirebilir
- Oyunların kullanılması temel becerilerin (Kambouri ve ark., 2003, bkz. de Freitas ve ark., 2006), sosyal becerilerin (Sutcliffe 2002, bkz. de Freitas ve ark., 2006), ICT becerilerinin (Mellar ve ark., 2001, bkz. Freitas ve ark., 2006) ve eleştirel düşünme becerilerinin (Jiwa and Lavelle 2002, bkz. de Freitas ve ark., 2006) geliştirilmesine yardımcı olabilir.
- Eğitici oyunlar oynama, çocukların bir sonraki düzeye geçmeyi beklerken sabırlı olmaları gerektiği için odaklanmalarına yardımcı olur.
- Oyun sisteminin genellikle daha hızlı tepki vermesinden ötürü çocuklar başarılarını görebileceği için oyunlar çocukların öz saygısını artırır.

“Oyunlar, insanların düşünce ve davranışlarını etkilemeye dönük ikna konuşmalarına ve tartışmalara





benzer bir görev görür. Dolayısıyla, oyunlar, tıpkı ikna edici bir argümanın dinlenmesi gibi, oyuncuyu oyun içinde belirli eylemleri gerçekleştirmeye ikna eder” (Williamson, 2009). Aynı görüş, oyun içindeki döngünün önemini ön plana taşıyan Pivec ve ark. (2003) tarafından da ifade edilmiştir. Pivec bu konuda şunları dile getirmiştir: “Öğrencinin oyun bağlamı içindeki döngüleri tekrarlaması için oyun motive edici nitelikte olmalıdır. Tekrar sırasında, yani oyun oynarken, öğrenciden oyunla etkileşimden ve oyundaki geribildirimlerden kaynaklanan duygusal veya bilişsel tepkilere dayalı olarak arzu edilen davranışları ortaya koymasına beklenir.” Dolayısıyla, ikna edici ve motivasyonel nitelikleri itibarıyla oyunlar, çocukların düşünme şekilleri üzerinde pozitif etki yaratabilir ve belirli tutum ve davranışların üzerine inşa edileceği bir temel oluşturabilir.

Clark Quinn, *eLearn Magazine*'de yayımlanan “Serious Games for Serious Topics” adlı makalesinde, eğitici oyunların oyunculara aktif olarak bir senaryoyu oluşturma, değiştirme ve bu senaryoya odaklanma olanağı tanıyan ve **düşünmeyi tetikleyen uygulamalı bir fırsat** sunduğunu ve öğrencinin bir durumda yapacağı seçimin sonuçları hakkında bilgi edinmesine imkan yarattığını ifade etmektedir. Öğrenciler oyuna daha fazla dikkat gösterip başarıya ulaşmaya çalıştıkça, durumun gerçekleştiği senaryo hakkında bilgi edinmeye daha fazla istekli olurlar. Konu hakkında daha fazla bilgi edinmeye ve sorunu çözmeye daha fazla çaba harcarlar. Makalede belirtildiği gibi, “Söz konusu şey, bir doğa belgeseli izlemek ile çantayı toplayıp doğada yaşamaya gitmek arasındaki fark gibidir.” (Quinn, 2008). Bir belgesel izlerken yaptığımız gibi yeni materyalleri ezberlemekten ziyade, ciddi oyunlar öğrencileri aktif katılım göstererek yeni fikirler, bilgiler ve çözümler üretmeye sevk eder ve kriz anındaki gerginliği ve dramayı deneyimlemelerine olanak tanır.

1. Oyunlar bir tür **eğlence çeşididir**. Bu ise bize **eğlence ve mutluluk** sağlar.
2. Oyunlar bir tür **tiyatrodur**. Bu ise bize **yoğun ve tutkulu katılım** sağlar.
3. Oyunlar **kurallar** içerir. Bu ise bize **yapı** özelliğini öğretir.
4. Oyunların **amaçları** vardır. Bu ise bize **motivasyon** kazandırır.
5. Oyunlar **etkileşimlidir**. Bu ise bize **eylemde bulunma** özelliğini öğretir.
6. Oyunlar **uyarlanabilir** niteliğe sahiptir. Bu ise bize **akış** özelliğini öğretir.
7. Oyunlar **bir sonuç ve geribildirim** içerir. Bu ise bize öğrenmeyi öğretir.
8. Oyunların bir **kazanana** olur. Bu ise bize **tatmin** sağlar.
9. Oyunlar çatışma/rekabet/meydan okuma/rakipler içerir. Bu ise bize **adrenalin** sağlar.
10. Oyunlar **sorun çözme** özellikleri taşır. Bu ise **yaratıcılığımızı** kıvılcımlandırır.
11. Oyunlar **etkileşim** içerir. Bu ise bize **sosyal grupları** kazandırır.
12. Oyunlar **temsil ve öykü** özelliklerini barındırır. Bu ise bize **duyguyu** öğretir. (Prensky. 2001)

**Motivasyon** açısından bakıldığında, oyunların içsel olarak motive edici olduğu iddia edilmektedir. Oyuncular öğrenme etkinliğinin sonuçlarına bakılmaksızın oynamaya motive olur (Malone & Lepper, 1987). Bu durum, oyunların temel özelliklerinden biriyle bağlantılıdır: **oyuncu açısından algılanan bir faydası yoktur**. Oyunlar; korku, sürpriz, gurur, rahatlama vb. çeşitli **duyguları** tetikledikleri için oynanır ve oyunların meydana okuma ve fantezi gibi başka motivasyonel yönleri de bulunur. Bu içsel oynama motivasyonu nedeniyle, “eğlenirken öğreten” oyunlar da dahil olmak üzere birçok eğitici oyun geliştirilmiştir. **Pedagoji açısından ele alındığında**, oyunların aktif doğası öğrenme odaklı pedagojiyi

teşvik etmektedir. Rieber (1996) tarafından açıklandığı gibi, oyunlar çocuklar için doğal bir öğrenme stratejisidir.

Sonuç olarak, çocukların doğal oyun oynama motivasyonu, eğitimsel amaçlara hizmet edecek şekilde itinayla tasarlanan bir oyun senaryosuyla karşılaştığında önemli öğrenme ve motivasyon mekanizmaları tetiklenebilir. Presnky'nin (2001) kendi ifadesiyle: "Oyun oyma eylemi; biyolojik ve evrimsel olarak önemli bir öğrenme fonksiyonunu yerine getirir." Özellikle **okul öncesi eğitim** alanında, oyunlar harika bir öğrenme ve eğitim aracı görevi görür. Daha spesifik olarak, oyunlar tekrar etme ve deneme-yanılma yoluyla öğrenme fırsatı sağlar. Aynı zamanda, çocuklar oyun yoluyla nedensellik ilişkisi kavramını anlar, farklılıkları ayırt etme gücünü kazanır ve analiz yapma, eser oluşturma, hayal etme ve biçimlendirme yeteneklerini geliştirir. Çocuklar oyun yoluyla ayrıca kavramları bilimsel olarak inceleme ve anlama becerilerini geliştirir, yaratıcılıklarını ve analiz becerilerini güçlendirir. Başka bir deyişle, oyunlar öğretmenin eğitim hedeflerine ulaşmada kullanabileceği güçlü bir araca dönüşebilir ve çeşitli becerilerin (hedef belirleme, kural koyma, sorun çözme, etkileşim, işbirliği vb.) gelişimini destekleyebilir.

## 2.5 BEYİN FIRTINASI OTURUMLARI VE TARTIŞMALARI

Beyin fırtınası, üst düzey yaratıcılığa ihtiyaç duyulduğunda kullanılacak basit ve etkili bir beceri geliştirme tekniğidir. Sınıfın tamamı beyin fırtınası etkinliğine katılabilir ancak tartışmaya ayrılan süre ne kadar kısaysa, katılımcı sayısı da o kadar düşük tutulmalıdır.

Lider, incelenecek sorunu kısaca açıklayarak beyin fırtınası oturumunu başlatır. Sorun "Grup bu yarıyıldaki hangi konuları incelemek istiyor?" kadar basit ya da "Okul yemekhanesi en yüksek verimlilik elde edecek şekilde nasıl düzenlenebilir?" gibi karmaşık olabilir.

Konu ifade edildikten sonra, etkileşim başlamadan önce tartışmanın hangi yöntemle kayıt altına alınacağı belirlenmesi önemlidir. Tartışmanın video kaydı çekilebilir ya da hızlı yazabilen bir veya iki öğrenci tartışmayı yazarak not alabilir. Lider tüm fikirlerin ifade edilmesi gerektiğini ve serbest ve spontan bir şekilde fikirler üretilmesi gerektiğini gruba açıklamalıdır. Böylece, öğrenciler kendilerini birbiri ardına hızlı ve spontan bir şekilde, adeta bir "fırtına" biçiminde ifade etmeye teşvik edilir. Tüm grup katılımcıları, mümkün olduğunca yüksek sayıda öneriye ulaşılmasının büyük önem taşıdığı bilincinde olmalıdır. Konuyu bilip bilmedikleri fark etmez. Öğrencilerden akıllarına gelen tüm fikirleri, kulağa gerçekçi gelmese dahi dile getirerek sorun incelemesine katkıda bulunmaları istenir (Kokkos, 2005).



Beyin fırtınası, çocukların dikkatini belirli bir konuya çekmeyi ve aktif katılım sağlamayı kolaylaştıran bir yöntemdir. Öğretmen tarafından çocukların fikirlerini toplamak ya da çocukların bir konu hakkındaki mevcut bilgi düzeylerini ya da algılarını tespit etmek ve dolayısıyla olası yanlış algıları belirlemek amacıyla kullanılabilir. Örneğin, **beslenme eğitimi bağlamında**, eğitimci öğrencilere sağlıklı ve sağlıksız gıdaların görsellerini gösterebilir. Çocuklar akıllarına gelen ilk sözcükleri söylemelidir; fikirler belgelendirilir ve son olarak sınıfta karşılaştırılır/tartışılır.

Bu yöntem 3 temel adımdan oluşur:

- **Fikir üretme:** sınıf bir soruya yanıt verir ve tüm yanıtlar belgelendirilir
- **Fikirleri işleme ve sınıflandırma** süreci
- **Fikirlerin analiz edilerek sonuçlara varılması** ya da bir çözümün seçilmesi aşamaları



**Şekil 6.**  
Tartışma yöntemi - üç temel adım

Bu yöntemin etkili olabilmesi için ön koşul olarak katılımcılar tüm düşünceleri **saygılı bir şekilde dinlemeli ve farklı fikirlere açık olmalıdır**. Kourmousse'nin (2013) belirttiği gibi, okul öncesi eğitim çağındaki çocuklar için cevaplar "doğru" ve "yanlış" olarak sınıflandırılmamalı, sadece farklı görüşler olarak nitelenmelidir. Öğretmen, öğrencilerin çözüme veya en iyi uygulamaya ulaşmasına yardımcı olmak üzere bu süreci pürüzsüz ve yapıcı bir şekilde yürütmelidir.

Beyin fırtınası oturumlarında izlenmesi gereken bazı çok önemli kurallar bulunur. Tüm öğrenciler kurallara uymaları gerektiği konusunda önceden bilgilendirilmeli ve öğrenci lideri bu kurallara uyulmasını sağlamalıdır:

- Bariz şakalar dışında tüm fikirler saygıyla kabul edilmeli ve kaydedilmelidir.
- Hiçbir öneriye eleştiri yönetilmemelidir.
- Grup üyeleri birbirlerinin fikirlerini geliştirmelidir.
- Lider, sessiz grup üyelerinin fikir veya görüşlerini almalı ve ardından onlara olumlu pekiştireçler sunmalıdır.
- Nicelik, nitelikten daha önemlidir ancak bu durum, grup üyelerini yaratıcı ve akıllı bir şekilde fikir yürütmekten alıkoymamalıdır.

Beyin fırtınası bir başlangıç sürecidir; bu süreci diğer bazı etkinlikler takip etmelidir. Örneğin, grup, beyin fırtınası oturumunda üretilen fikirleri başka tür bir tartışmada temel olarak kullanabilir. Beyin fırtınası oturumundan sonra fikirler kategorilere ayrılıp değerlendirilmeli ve bu fikirlerden mümkün olduğunca fazlası takip eden etkinliklerde öğrenciler tarafından kullanılmalıdır. Grup, öğeleri öncelik sırasına göre düzenleyebilir; örneğin, grup üyeleri önerilen konuları gelecekteki çalışmalar açısından önem derecelerine göre değerlendirebilir.

## 2.6 GRUPLAR HALİNDE ÇALIŞMA

Gruplar halinde çalışma veya işbirlikli öğrenme, öğrencilerin bir alıştırmayı yapmak ya da bir konuyu tartışmak üzere yaklaşık 3-5 kişilik gruplar halinde çalışmasını öngören bir eğitim yöntemidir. Daha sonra her bir alt grup elde ettiği sonucu duyurur ve öğretmen gruplar arası bir tartışmayı koordine eder. Bu teknik, öğretmenler tarafından sentez ve yorum adımlarıyla tamamlanır ve gruplar halinde yürütülen söz konusu çalışmanın hizmet ettiği eğitim amaçları veya hedeflerine bağlanır.

Gruplar (öğrencilerin gruplara nasıl ayrılacağı ve her grupta kaç kişi olacağı) öğretmen tarafından bir oyun yoluyla ya da rastgele belirlenebilir veya öğrencilerin kişisel seçimleriyle belirlenebilir. Uzun süreli programlarda grupların bir süre sonra değiştirilmesi gerekir. Örneğin, 4-5 öğrenci 3-4 kez birlikte çalıştıktan sonra grup değiştirmeleri yararlı olacaktır.

İşbirlikli öğrenmenin öğrenciler açısından faydaları uzun zamandır bilinmekte olan bir gerçektir ve yukarıdaki bölümde vurgulanmıştır. Geçtiğimiz 20 yılda, eğitimde küçük gruplar halinde öğrenme deneyiminin kullanımı hızla yayılmıştır (Fink, 2004).

Grup çalışmasının etkili olabilmesi için öğretmen karşılıklı güven ortamını tesis etmeli, çocukları teşvik etmeli, çocuklara rehberlik etmeli ve her bir grubun çalışmasını koordine etmelidir. Ayrıca, daha başarılı öğrencilerin daha düşük başarılı öğrencilere yardımcı olmasını sağlayacak ve üstbilişsel becerilerin gelişmesini sağlayacak şekilde gruplar heterojen bir yapıda olmalıdır. Bu tür heterojen gruplar aynı zamanda daha az başarılı öğrencilerin yeni bilgi ve beceriler edinmesini de kolaylaştırmaktadır. Son olarak, gruplar en fazla 5 kişiden oluşmalıdır. 6'dan fazla kişi içeren grupların yönetilmesi çok zordur ve bu tür gruplarda, bazı öğrenciler çalışmaya hiç katılmamakta veya hatta diğerlerini rahatsız edebilmekte ve dolayısıyla grup çalışmasının potansiyel tüm faydalarını ortadan kaldırmaktadır.

### **ZORLUKLARA DAHA YAKINDAN BAKIŞ**

Grup çalışmasının öğrenciler için olumlu öğrenme deneyimlerini teşvik etme potansiyeline sahip olmasına rağmen, araştırma kanıtları bu potansiyelin her zaman hayata geçirilemediğini göstermektedir (Fink, 2004, Pieterse & Thompson 2010). Bazı öğrenciler (özellikle iletişim becerilerine güvenmeyen öğrenciler) bağımsız olarak çalışmayı tercih etmekte ve grup deneyimini sıkıntılı ve rahatsız edici bulmaktadır. Ayrıca, öğretmenler etkili grup çalışmasını organize etmenin gerektirdiği çabayı genellikle küçümsemektedir. Eğitim personeli, grup çalışmasının zaman alan ve uygulanması zor bir faaliyet olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, öğrenme açısından faydaları göz önünde bulundurulduğunda, tüm öğrencilerin gruplar halinde çalışma fırsatına sahip olması önemlidir. Öğrencilerin grup çalışması becerilerini geliştirmede tek bir yaklaşım veya değerlendirme stratejisi



bütün ihtiyaçları karşılamaya yeterli olmaz. Bütün her şey öğrenme ve eğitim bağlamınıza ve hedeflerinize bağlıdır. Buradaki zorluk öğrencilerinizin etkili grup çalışması becerileri edinmelerine olanak sağlayacak uygun bir dizi stratejinin seçilmesidir.

## 2.7 GELİŞMİŞ DERS ANLATIM

Ders anlatımı, teorik arka planın sunulduğu ve tematik ünite ile ilgili temel önerilerin formüle edildiği en yaygın eğitim tekniğidir. Asıl avantajı hızlı ve anlık bilgi aktarımına imkan tanınmasıdır. Diğer taraftan, bu teknik öğrencilere pasif bir rol tanımakta, konsantrasyonun 15-20 dakika ile sınırlı düzeyde kalmasına neden olmakta ve tutum değiştirme ve zihinsel süreçleri geliştirme hedeflerinin elde edilmesini sağlamamaktadır. Bu teknik ayrıca, öğrencilerin aynı öğrenme hızına sahip olduğunu varsaymakta ve öğretmene gerçekleşen öğrenme ile ilgili geribildirim alma fırsatı vermemektedir (Tsimpouklis & Phillips, 2010).

Ancak, ders anlatımı katılımcı etkinliklerle zenginleştirildiğinde etkili olur. Örneğin, öğrencilere dinleyici rolünün atanması derste anlatılan hususlara katılıp katılmadıklarını ifade etmenin yanı sıra konuyla ilgili soru sorma veya açıklayıcı bilgi talep etme fırsatını verir. Anlatıma ara verilen sürelerde öğrencilerden sunulan kavramlarla ilgili örnekler vermeleri veya ilgili soruları kısaca cevaplamaları istenebilir. Son olarak, kısa bir etkinlik gerçekleştirilerek anlatılan bilgi, fikir ve becerilerin açıklığa kavuşturulması sağlanabilir. Dolayısıyla, ders anlatımı konseptinin terk edilmesi gerekmez, bunun yerine öğrencilerin ilgisini ve katılımını artıracak etkinliklerle zenginleştirilmesi gerekir (Tsimpouklis & Phillips, 2010).

Modern çağda, teknolojinin yardımıyla, zenginleştirilmiş ders anlatımının en yaygın olarak başvurulan biçimi, çok modlu bilgi sunumudur. Eğitimde çok modluluk, içeriği sunmak üzere kullanılacak farklı modları (örn. sözlü ve sözlü olmayan) ifade eder. Öğrenciler bilgiye farklı biçimlerde maruz kaldığında “sunumlardaki değişiklikler ile eylem veya gözlemlerdeki değişiklikler arasındaki ilişkileri” ve ayrıca “sunumun bu farklı biçimlerinin değerini” anlamaya itilmiş olur (Conole ve ark., 2009). Aynı kavramların birden fazla modda sunulması fikirlerin pekişmesini sağlayabilir, öğrencilerin kendilerine en uygun yollardan öğrenmesine yardımcı olabilir ve üstelik öğrenciler tekrarı fark etmeyebilir bile. Öğrenmeye yardımcı olan bu bilgi aktarım modları işitsel, yazılı, görsel ve sözlü yöntemlerin yanı sıra el/kol/baş hareketlerini içerir. Örneğin, bir derste aynı materyal web sayfası, animasyonlu PowerPoint sunumu ve video şeklinde üç farklı yöntemle işlendiğinde öğrenciler tam olarak aynı bilgileri üç farklı kez almış olur.

Ders anlatımı sırasında öğrencilerin öğrenmesine yardımcı olmak için sıklıkla kullanılan diğer strate-

jiler aşağıdakileri içerir:

- **Düşün-Eşleş-Paylaş:** Yaygın olarak kullanılan bu teknikte, iki öğrenci belirli bir soruyu iki ila üç dakika tartıştıktan sonra vardıkları sonuçları sınıf genelinde daha geniş ölçekli bir tartışma yoluyla paylaşırlar.
- **Biçimlendirici Sorular:** Öğrencilerin konuyu kavrama düzeyini ölçmek için puan verilmeyen sorular sorulur. Öğretmen, öğrencilerden bir ifadeye katılıp katılmadıklarını belirtmeleri için baş parmaklarıyla onay veya ret işareti yapmalarını isteyebilir. Öğretmen ayrıca çok seçenekli sorular sorup her seçeneğe kaç kişinin el kaldırdığına bakarak öğrencilerin cevaplarını ölçebilir.
- **Konu Sentezi:** Ders anlatımında belirli bir ana kadar işlenen bölümle ilgili temel noktalar öğrenciler tarafından özetlenir, öğretmen tarafından değil.
- **Odaklı Dinleme:** Öğrenciler belirli bir soruya dönük cevaplarını bir liste halinde hazırlar (örn., kahvaltı yapmanın faydaları).
- **Ana hatları çıkarma:** Öğrenciler boş veya kısmen dolu bir ana hat planındaki boşlukları sınırlı bir süre içinde doldurur.

## 2.8 SAHA GEZİSİ

Saha gezisi, başka yöntemlerle elde edilemeyecek belirli hedeflere ulaşmak için normal sınıf dışındaki bir yere düzenlenen gezileri ifade eder. Saha gezileri öğrencilere sınıf dışına çıkarak yeni şeyler deneyimleme fırsatını verir.

Bir eğitim yöntemi olarak Saha Gezileri konusundaki en önde gelen literatür kaynakları ve araştırmalar üzerinde yakın zaman önce yapılan bir incelemede (DeWitt, & Storksdieck, 2008), saha gezileri sırasında öğrenmenin sınıfta öğrenmeden farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceği bulunmuştur. Aşağıda saha gezilerinin tespit edilen bazı olumlu etkilerinin özetini bulabilirsiniz.

### ÖĞRENCİNİN BİLİŞSEL BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLER:

- Eğitim deneyimlerinin bir parçası olarak saha gezileri yapan çocukların, saha gezisinin konusu hakkındaki öğrenme düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir
- Çocuklar bir konu hakkında sınıfta bilgi edinme yerine saha gezisinde bilgi edindiklerinde daha güçlü bir öğrenme sergilemektedir.
- Öğrenciler saha gezilerinde fiilen daha iyi öğrenmenin saha gezileri sırasında daha iyi bir öğrenme düzeyine ulaşmayı ummaktadır.



## ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLER:

- Öğrenciler saha gezilerinde öğrenmekten keyif almaktadır; hatta öğrenciler bazen saha gezilerinde yeni bilgiler edinmekten, sosyalleşmeye göre daha fazla keyif almaktadır. Örneğin, öğrencilerden bir parkta yaptıkları saha gezisinin en çok hangi kısımlarından hoşlandıklarını seçmeleri istendiğinde öğrencilerin, “hayvan izlerinin kalıplarını çıkarma” ve “havuz besin ağını inceleme” gibi eğitimsel etkinlikleri, “oyun oynama” veya “sınıf arkadaşlarını daha iyi tanıma fırsatını elde etme” gibi sosyal unsurlara göre daha fazla seçtiği görülmüştür.
- Öğrenciler bir konuyu saha gezilerinde işlemekten, aynı konuyu sınıfta işlemeye kıyasla daha fazla keyif almaktadır.
- Saha gezileri öğrencilerin anlatılan konulara karşı tutumlarını iyileştirmektedir.

## ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ UZUN SÜRELİ OLUMLU ETKİLER:

Saha gezilerinin öğrenme üzerindeki uzun süreli etkileri üzerinde çok fazla çalışma yapılmamış olmasına rağmen, araştırmacılar bazı olumlu sonuçlar tespit etmiştir.

- 7 ve 9 yaşındaki çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, her iki yaş düzeyindeki çocukların da saha gezisinde öğrendikleri içeriğin büyük bir kısmını saha gezisinden sonraki bir aya kadar akılda tutmayı başardıkları bulunmuştur (Falk, 1983)
- 13 ve 16 yaşındaki çocuklar üzerinde yapılan başka bir çalışmada, MacKenzie ve White (1982) bir coğrafik saha gezisine katılan öğrencilerin edindikleri bilgileri, saha gezisinden sonraki on ikinci haftaya gelindiğinde saha gezisine katılmayan öğrencilere kıyasla daha iyi akılda tutmayı başardığını göstermiştir.
- Great Smoky Mountains Milli Parkında düzenlenen bir saha gezisine katılan 9 yaşındaki çocukların analizi için çocuklarla yapılan ayrıntılı görüşmelerde, saha gezisi sırasında öğrenilen bilgilerin uzun süre akılda tutulması konusunda olumlu etkiler tespit edilmiş ve öğrencilerin çevreci tutumlarında bir gelişme gözlenmiştir (Farmer, Knapp & Benton, 2007)

## ÖĞRENCİ ODAKLI ÖĞRENME YAKLAŞIMIYLA SAHA GEZİLERİ İÇİN DESTEKLEYİCİ MATERYALLER TASARLAMA

Saha gezilerinin öğrenciler üzerindeki olumlu etkilerinin gayet yeterli şekilde belgelendirilmiş olmasına rağmen, bu etkilere ilişkin bildirimler konusunda ihtiyatlı olunması gerektiğine dair bir uyarıya yer verilmelidir. Tüm saha gezileri öğrenme potansiyelini eşit derecede en üst düzeye çıkarmaz. Aslında, düzgün planlanmamış bir saha gezisi, öğrenci ve öğretmenler açısından okul dışındaki dikkat dağıtıcı bir geziden fazlası olamaz. Saha gezilerinin eğitim amaçlarına daha iyi hizmet edebilmesi için öğretmen hem öğrencileri geziye hazırlayacak, hem de kendilerine rehberlik edecek öğrenme materyalleri hazırlamalıdır.

Saha gezileri üç bileşenli bir öğrenme süreci olarak uygulandıklarında öğrencilerin eğitimi açısından daha faydalı sonuçlar sağlayabilir.

- Saha gezilerinin öğrenme bileşeni, öğrencilerin dikkatinin saha gezisinin odak noktasına çekilmesine yardımcı olabilecek ön etkinliklerle başlamalıdır.
- Ön etkinlikleri ise doğrudan saha gezisinin kendisi takip etmelidir.
- Son olarak, saha gezisinden sonra saha gezisi sırasında öğrenilen kavramları pekiştirmeye

ve düşündürmeye yönelik etkinlikler yapılmalıdır. (Leatherbury, 2011).

## 2.9 MİSAFİR KONUŞMACI

Misafir konuşmacılar, öğrencilerin eğitim deneyiminin önemli bir parçası haline gelmiştir. Misafir konuşmacılar, deneyim sahibi kişiler olarak, gerçek yaşam tecrübelerini öğrenciler ile paylaşır. Konuya yeni bir bakış açısı sunması, konunun işleme şeklini çeşitlendirmesi ve sıradan bir derste çoğu zaman atlanabilecek önemli bilgiler sağlaması itibarıyla bir Misafir Konuşmacının konuk edilmesi, öğretilecek konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayabilecek harika bir yöntemdir (Cox, J., tarih yok).

Misafir konuşmacı davet etmenin gerekçeleri:

- Misafir konuşmacılar davet edilmesi bir ders ünitesinin tanıtılması veya sonuca bağlanması açısından harika bir yöntemdir.
- Konu hakkında derin bilgi birikimine sahip bir kişinin sözleri ve tecrübeleri, geniş kapsamlı ve anlaşılması güç olabilecek kavramlara bir kişisel dokunuş katar; günlük sınıf çalışmasının dışına çıkılarak konuya yeni bir gözden bakılmasını sağlayabilir.
- Zamanlama açısından iyi planlanmış ziyaretler sınıfa heyecan kazandırır, konuyla ilgilenmeyen öğrencilerin dahi konuya dikkatini çeker ve sınıf etkinliklerinin kaliteli bir şekilde çeşitlendirilmesini sağlar (Gatens, 2016)
- Öğrenciler belirli bir konuyu sınıfta tam olarak katılım göstermelerine yardımcı olacak bir biçimde öğrenme fırsatını elde eder ve dolayısıyla daha iyi bir öğrenme deneyimi yaşar.

## 2.10 GÖSTERİMLER

Gösterim (demo) “belirli bir mesleki becerinin, bilimsel prensibin veya deneyin sunum yapan kişi tarafından planlanmış bir şekilde icra edilmesidir” zira bir eylemin nasıl yapılacağını öğretmenin en iyi yolu göstererek yapmaktır. Gösterimler, sınıfta veya laboratuvarda ders anlatımını zenginleştirilecek örnekler sağlamak ve etkili uygulamalı, soruya dayalı öğrenme fırsatları sunmak için kullanılabilir (Eley & Norton, 2004).





Dikkatli bir şekilde uygulanması kaydıyla (öğrencinin oynayacağı aktif rolün engellenmesinden kaçınılmalıdır), gösterim yöntemi birçok avantajı beraberinde getirir:

- sunumdan zaman tasarrufu sağlar
- öğrencilerin dikkatini anlaşılması gereken ilişkilere yönlendirir
- “gözlem gücünden” en iyi şekilde yararlanılmasını sağlar
- güçlü bir motivasyon kaynağıdır
- grup veya bireylerin eğitiminde kullanılabilir.

Gösterim yönteminin kullanımında, sunum yapan kişi ilgili eylemi yaparak öğrencinin işin mantıksal prosedür adımlarını, ilgili prensipleri ve bilgileri anlamasını sağlamalıdır. Gösterimin başarılı olabilmesi için mantıksal adımların veya etkinliklerin planlanması şarttır. Bu adımlar dikkatli bir şekilde gösterilmeli ve öğrenciye açıklanmalıdır. Gösterim yönteminde, adım adım talimatlar kullanılarak öğrencilere bir işin nasıl yapılacağı gösterilir ve gösterimin sonunda öğrencilerin bu işleri kendi başlarına icra edebilmeleri amaçlanır. Öğrenciler açısından nihai amaç ise gösterilen işi bire bir taklit etmek yerine, beklenmedik engel veya sorunlar ortaya çıktığında bunların nasıl üstesinden gelebileceklerini öğrenmektir. Öğretmen gösterimi icra ettikten sonra öğrencilere kendi denemeleri sırasında destek olma, rehberlik etme, geri bildirim sağlama ve alternatif yaklaşımlarla ilgili önerilerde bulunma görevini üstlenir (Eley & Norton, 2004). Etkili bir gösterim için “öğrenme döngüsünün” şu üç adımı izlenir: 1) Uyarım adımı (sorunun tanıtılması) 2) Özümleme adımı (gösterim ve öğrencinin konuyu anlaması) ve 3) Uygulama adımı.



**Şekil 7.**  
Gösterimin adımları

## 2.11 ÖZET

Özetle, yukarıda ele alınan yöntemler gibi eğitim yöntemleri, öğretmen tarafından düzgün şekilde uygulanmaları ve öğretmen odaklı bir eğitim şekline hizmet etmemeleri kaydıyla, bilgi aktarımının yanı sıra öğrencilere aşağıdaki öznitelik ve becerileri kazandırabilir:

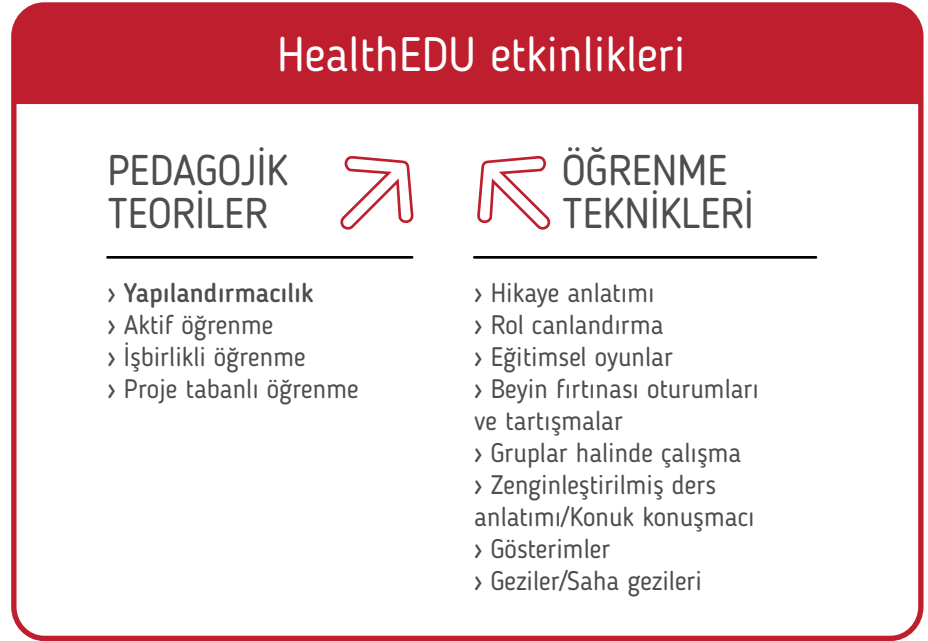
- Analitik beceriler
- Düşünme
- Üstbilişsel beceriler
- Eleştirel ve yaratıcı düşünce
- Empati

- Çoklu zeka

Aynı zamanda, çocuklar grup çalışmasına katıldığında:

- çocukların aktif katılım süresi en üst düzeye çıkar
- edinilen bilgiler daha kalıcı olur
- meraklılık uyandırılır ve beyin fırtınaları teşvik edilir
- eğlenceli inceleme çalışmaları ve uygulamalı etkinlikler teşvik edilir
- işbirliği güçlenir ve gelişir
- öğrenciler fikirlerini ifade edebilecekleri alan ve özgürlüğe kavuşur
- fikir paylaşımı yoluyla zihinsel ve dilsel süreçler aktive olur
- grup dinamikleri güçlenir
- eğitim, çocukların bireysel farklılıklarına göre uyarlanabilir

Aşağıdaki şemada HEALTHEDU'nun pedagojik ve metodolojik çerçevesinin altında yatan teorik hususlar özetlenmektedir. Önerilen öğrenme etkinlikleri ([bkz. Kısım III. BESLENME EĞİTİMİ İÇİN UYGULAMALI ÇERÇEVE](#)) bu çerçeveyi temel almakta ve teori ile pratiği bir araya getirmeyi hedeflemektedir.



Öğretmenler, algılama ve iletişim becerilerini geliştirmek için öğrencilerin kendilerini ifade edebileceği ve kişisel deneyimler yaşayabileceği bir eğitim yöntemi uygulamalıdır; müfredatı uygun olarak öğrencileri çevre ve diğer konularda bilgilendirmeye çalışmalıdır. Ayrıca, keşfederek öğrenme hayal gücü, maceracılık ruhu, risk alma hevesi ve farklı seçenekleri değerlendirebilme imkanı gerektirir. Keşfederek öğrenmenin bu teşvik edici yönleri, öğrenciler arasında konulara yönelik öğrenmenin ötesinde bir ilgi ve alaka uyandırmaktadır.

Projelerde işbirliğine dayalı olarak çalışma, yetkinlik temelli öğrenme olanağı sağlar ve öğrencileri



edindikleri bilgiyi somut ve yeni durumlara uygulamaya hazırlar. Başkalarının fikirlerine saygı duyma, müzakere etme ve oybirliğiyle karar alma gibi grup çalışması ile ilişkili diğer yetkinlikler de gelişir.

Aynı zamanda, gerçek dünya bağlamında ve durumlarında öğrenme deneyimi anlamlı öğrenmeyi destekler ve üstbilişsel süreçlere olanak sağlar. Dolayısıyla, sorun çözme uygulamaları yoluyla bilgi edinimi sağlar, çeşitli teknikler kullanılır ve öğrenme becerileri kazanılır.

Sunulan tekniklerle çalışma edinilen bilgilerin yeni, beklenmedik ve değişken durumlara uygulanmasını sağlar, böylece öğrenciler yeni çözümler bulma konusunda eğitimi ve donanımlı bir hale gelir. Herkesin kapsayıcı bir öğrenme deneyimi yaşayabileceği bir ortam oluşturmak için çeşitlilik, esneklik, işbirliği ve eşler arasında yardımlaşma kavramlarının önemi her zaman vurgulanmalı.

Modern pedagojik uygulamalarda eğitimin amacı göz önünde bulundurulmalıdır. Çocukları yaşama hazırlamak istiyorsak eğitimi, öğrenciler için hiçbir anlam taşımayan ezbere dayalı eğitime indirgemekten kaçınmalıyız. Burada açıklanan metodolojiler eleştirel düşüncüyü teşvik etmenin yanı sıra öğretmenlerin, yaşamlarında farklı zorlu durumlara başa çıkabilecek kişiler yetiştirmesine olanak tanır.

Ders anlatımında esas sorun olan nokta, öğrencilerin içeriği çoğu zaman bağlam dışında öğrenmesi ve dolayısıyla soru sorulduğunda ezberlediği doğru cevabı tekrarlamasıdır. Bu durumda, işlenen içerik öğretmenin not vermesinden sonra işlevselliğini yitirmekte ve öğrenciler artık zaten görevlerini yapmış oldukları için öğrendiklerini hızlıca unutmaktadır. Ayrıca, bu öğrenme biçimi öğrenciler için aktif bir deneyim sunmadığından içeriğin uzun vadede özümsemesi zorlaşmaktadır.

## REFERANSLAR

1. Alterio, M. (2002), Using storytelling to enhance student learning, available online at: [http://www.heacademy.ac.uk/assets/York/documents/resources/resourcedatabase/id471\\_using\\_storytelling\\_to\\_enhance\\_learning.pdf](http://www.heacademy.ac.uk/assets/York/documents/resources/resourcedatabase/id471_using_storytelling_to_enhance_learning.pdf)
2. Avdikos, E. G. (1999). GRECIAN RIDDLE-JOKES: FORMALISTIC AND FUNCTIONAL FEATURES OF A NEW MINOR FORM. *Folklore*, 10, 108.
3. Αναγνωστόπουλος, Β. Δ. (1997). Τέχνη και τεχνική του παραμυθιού. Αθήνα: Καστανιώτη.
4. Anagnostopoulos, B.D. (1995) "Helidona's sing. Reaching the Children's World" (scientific journal published by OMEP), Vol. 1

5. Bauman, R. (1986). *Story, performance, and event: Contextual studies of oral narrative* (Vol. 10). Cambridge University Press.
6. Bettelheim, B. M. (1995). Η γοητεία των παραμυθιών: Μια ψυχαναλυτική προσέγγιση (μτφρ. Ε. Αστερίου). Αθήνα: Γλάρος.
7. Bettelheim, B. (1976). *The Use of Enchantment. The Meaning and Importance of Fairy Tales*. Penguin Books, London 1976.
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1-33.
9. Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1998). Stories to live by: Narrative understandings of school reform. *Curriculum inquiry*, 28(2), 149-164.
10. Clark, A. (2006). Changing Classroom Practice to Include the Project Approach. *Early Childhood Research & Practice. ECRP*, Vol. 8, 1-11.
11. Conole, G. (2009). The role of mediating artefacts in learning design. In *Handbook of Research on Learning Design and Learning Objects: Issues, Applications, and Technologies* (pp. 188-208). IGI Global.
12. Cox, J. (n.d). *Classroom management: Guest speakers supported learning*. Retrieved from <http://www.teachhub.com/classroom-management-guest-speakers-support-learning>
13. De Freitas, S. (2006). Learning in immersive worlds: A review of game-based learning.
14. DeWitt, J., & Storksdieck, M. (2008). A short review of school field trips: Key findings from the past and implications for the future. *Visitor Studies*, 11(2), 181-197.)
15. Echeita Sarrionandia, G. (2012). El aprendizaje cooperativo al servicio de una educación de calidad. Cooperar para aprender y aprender a cooperar. Torrego J. & Negro A. (Eds.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 21- 45). Madrid: Alianza editorial.
16. Egan, K., & McEwan, H. (Eds.). (1995). *Narrative in teaching, learning, and research*. Teachers College Press.
17. Eley, M. & Norton, P. (2004). "The Structuring of Initial Descriptions or Demonstrations in the Teaching of Procedures." *International Journal of Math Education, Science, and Technology*. 35(6), p. 843-866
18. Falk, J. H. (1983). Field trips: A look at environmental effects on learning. *Journal of Biological Education*, 17(2), 137-142.



19. Farmer, J., Knapp, D., & Benton, G. M. (2007). An elementary school environmental education field trip: Long-term effects on ecological and environmental knowledge and attitude development. *The journal of environmental education*, 38(3), 33-42.
20. Fink, L. D., 2004, "Beyond small groups: Harnessing the extraordinary power of learning teams," in Michaelson, L.K., Bauman Knight, A. and Fink, L. D (eds), *Team-based learning: A transformative use of small groups in college teaching*, Stylus Publishing, Sterling, USA.
21. Fisher, R. (2005). *Teaching children to think*. Nelson Thornes.
22. Gatens, B.P. (2016, July). *From the principal's office*. Retrieved from <http://education.cu-portland.edu/blog/principals-office/why-expert-teachers-rely-on-great-guest-speakers/>
23. Griva, E., & Semoglou, K. (2012). Estimating the effectiveness and feasibility of a game-based project for early foreign language learning. *English Language Teaching*, 5(9), 33.
24. Hernández, F. y Ventura, M. (2006). *La organización del currículum y proyectos de trabajo. El conocimiento es un calidoscopio*. Barcelona: Ice-Graó.
25. Hernández, F. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educar*, 26, 39-51.
26. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). *Cooperative Learning in the Classroom*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
27. Kambouri, M., Thomas, S., & Schott, G. (2003). Designing for learning or designing for fun? Setting usability guidelines for mobile educational games. *Proceedings of MLEARN*. Retrieved on March, 23, 2009.
28. Kilpatrick, W.H. (1918). The Project Method. *Teachers College Record* 19, San Francisco: Pfeiffer
29. Κουρμούση, Ν. (2013), Βήματα για τη ζωή, Αθήνα, Εκδόσεις Σόκολη-Κουλεδάκη.
30. Κόκκος, Α. & Λιοναράκης, Α. (1998), «Ανοιχτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση», Τόμος Β, Σχέσει; Διδασκόντων-διδασκομένων Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
31. Κόκκος, Α. (2005), Εκπαιδευτικές Μέθοδοι, Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
32. Leatherbury, M.C. (2011). Connecting field trip and classroom learning: Evaluating the utility of a museum-based framework in an Environmental education context (Master's Thesis). Retrieved from <https://epapers.uwsp.edu/thesis/2011/leatherbury.pdf>

33. Leor, K. (2015, June). *Guest speakers: A great way to commit to education*. Retrieved from <http://teachingonpurpose.org/journal/guest-speakers-a-great-way-to-commit-to-education/>
34. Mackenzie, A. A., & White, R. T. (1982). Fieldwork in geography and long-term memory structures. *American Educational Research Journal*, 19(4), 623-632.
35. Malone, T. W., & Lepper, M. R. (1987). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. *Aptitude, learning, and instruction*, 3(1987), 223-253.
36. Μαλαφάντης, Κ. Δ. (2011). Το παραμύθι στην εκπαίδευση: Ψυχοπαιδαγωγική διάσταση και αξιοποίηση. Αθήνα: Διάδραση.
37. McDrury, J., & Alterio, M. (2002). *Learning through storytelling: Using reflection and experience in higher education contexts*. Dunmore Press Limited.
38. Mott., B., Callaway, C., Zettlemoyer, L., Lee, S. and Lester, J. (1999), 'Toward Narrative-Centered Learning Environments'. Proc. AAAI Symposium on Narrative Intelligence. Available online at: <http://www.cs.washington.edu/homes/lasz/papers/mczll-Narrative-99.pdf>
39. Μερακλής, Μ. Γ. (1996). «Ο Max Lüthi και το ευρωπαϊκό παραμύθι». Στο Ε. Γ. Αυδίκος (Επιμ.), Από το παραμύθι στα κόμικς: Παράδοση και νεωτερικότητα (σσ. 5-24). Αθήνα: Οδυσσέας.
40. Μπίκος, Κ., Μπιρμπίλη, Μ. (2004), Προγραμματισμός και Οργάνωση της Εκπαιδευτικής Διαδικασίας στην Προσχολική Αγωγή (Πανεπιστημιακές Σημειώσεις), Α.Π.Θ., Τμήμα Εκδόσεων, Πανεπιστημιακό Τυπογραφείο, Θεσσαλονίκη.
41. Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., & Brown, A. H. (2012). *Teaching strategies: A guide to effective instruction*. Cengage Learning.
42. Papanikolaou, P., & Tsilimeni, T. (1992). Children literature in Kindergarten. *Kastaniotis, Athnes, Greece*.
43. Pieterse, V., & Thompson, L. (2010). Academic alignment to reduce the presence of 'social loafers' and 'diligent isolates' in student teams. *Teaching in Higher Education*, 15(4), 355-367.
44. Pivec, M., Dziabenko, O., & Schinnerl, I. (2003, July). Aspects of game-based learning. In *3rd International Conference on Knowledge Management, Graz, Austria* (pp. 216-225).
45. Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. Digital game-based learning, 5, 1-05.



46. Pujolàs Maset, P. (2012). La implantación del aprendizaje cooperativo en las aulas. En J. Torrego y A. Negro (ed.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 77- 104). Madrid: Alianza editorial.
47. Quin, C. (2008, March). Serious Games for Serious Topics. *eLearn Magazine*, Retrieved from <http://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=1361093>.
48. Rieber, L. P. (1996). Seriously considering play: Designing interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games. *Educational technology research and development*, 44(2), 43-58.
49. Siegel, L. S. & Brainerd, C. J. (1978). *Alternatives to Piaget: critical essays on the theory*. New York: Academic Press.
50. Torrego Seijo, J.C. y Negro Moncayo, A. (comp.) (2012). *Aprendizaje cooperativo en las aulas. Fundamentos y recursos para su implantación*. Madrid: Alianza editorial.
51. Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech. In R.W. Rieber & A.S. Carton (Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky*, Volume 1: Problems of general psychology (pp. 39-285). New York: Plenum Press. (Original work published 1934.)
52. Xenophontos, S. A. (2012). Reading Plutarch in nineteenth-century Greece: classical paideia, political emancipation, and national awareness—the case of Adamantios Koraes. *Classical Receptions Journal*, 6(1), 131-157.
53. Τιμπουκλή, Α. & Φίλιπς, Ν. (2010). Εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων: πρόγραμμα εκπαίδευσης από απόσταση διάρκειας 100 ωρών. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων & ΙΔΕΚΕ.

BESLENME  
EĞİTİMİ İÇİN  
UYGULAMALI  
ÇERÇEVE

KISIM III





1. BESLENME EĞİTİMİNE YÖNELİK SINIF İÇİ ETKİNLİKLERİN TASARLANMASI 106
2. EBEVEYN KATILIMI ÖNEMLİDİR 163
3. ÇOCUKLARI SAĞLIKLI BESLENMEYE TEŞVİK ETMEK İÇİN YARATICI VE EĞLENCELİ YÖNTEMLER 171

# BESLENME EĞİTİMİNE YÖNELİK SINIF İÇİ ETKİNLİKLERİN TASARLANMASI

## 1.1 GİRİŞ

Gelişmiş ülkelerde uygulanan eğitim müfredatı ve politikaları incelendiğinde hayatlarının ilerleyen dönemlerinde fiziksel ve psikolojik sağlık bakımından kaliteli ve uzun bir yaşam sürdürebilmeleri için genç bireylere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmanın eğitimde en önemli konular arasında yer aldığı görülmektedir.

Bu eğitim programı beslenme ve diyetetik bilimleri, eğitim müfredatının amaçları ve çocukların gelişim özellikleri temel alınarak hazırlanan 8 ana mesajı kullanarak özellikle 4-10 yaş grubundaki çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmayı ve mevcut alışkanlıklarını geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Bu 8 ana mesaj yenilikçi ve kapsamlı bir sağlıklı beslenme alışkanlıkları eğitim yaklaşımı geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Belirlenen amaçların ana hedefi çocukların yaşam kalitelerini hem günümüzde hem de gelecekte artıracak bu beslenme alışkanlıklarını edinmelerini sağlamaktır. Eğitimcilerin ders sürecini tamamen yönetmelerine, ihtiyaçlar doğrultusunda gerekli değişiklik ve düzenlemeleri yapmalarına olanak sağlamak için ana mesajlar esnek bir tasarımla hazırlanmıştır. Bu kısımda sunulan sınıf içi etkinlikler aşağıdaki ana mesajlar temel alınarak tasarlanmıştır. Etkinlikleri uygularken bu ana mesajları daha sonra tekrar inceleyebilirsiniz.

Sınıf içi etkinlikler Besin Piramidi, Suyun Beslenme Açısından Önemi, Fiziksel Etkinlik İhtiyacı, Öğrencileri Kendi Beslenme Alışkanlıklarını Düşünmeye Teşvik Eden Eğitim Etkinlikleri ve Öğrencileri Yeni Şeyleri Tatmaya Teşvik Etme olmak üzere 5 ana tematik alanda gruplandırılmıştır. Bu 5 tematik alan aşağıdaki sayfalarda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Her bir tematik alandan sonra bu tematik alan ile ilgili sınıf içi etkinlikler sunulmaktadır. Her bir tematik alanda sunulan sınıf içi etkinliklerin 8 ana mesaj ve bu mesajların içerdiği öğrenme mesajları doğrultusunda hazırlandığını tekrar hatırlatmak istiyoruz. Bu sınıf içi etkinliklerin öncelikli hedefi tematik alanlarda açıklanan öğrenme amaçlarını 8 ana mesajı kullanarak pekiştirmektir.

## 1.2 ANA MESAJLAR

Ana mesajlar ve öğrenme hedefleri şunlardır:

### ANA MESAJ 1.

Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları farklı olabilir.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 1A Beslenme tercihlerinin kültür, sağlık durumu ve vücut yapısı gibi nedenlere bağlı olarak farklılık gösterebildiğini kavrar.
- 1B Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların farklı beslenme tercihlerine ve alışkanlıklarına sahip olabileceğini ifade eder.

### ANA MESAJ 2.

Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacım var.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 2A Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacımız olduğunu ifade eder.
- 2B Bireylerin besin ihtiyaçlarının farklı olabileceğini kavrar.

### ANA MESAJ 3.

Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 3A Besin piramidinde belirtilen beş besin grubunu ve bunların besinsel değerlerini kavrar.
- 3B Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.
- 3C Yemek hazırlarken besin piramidini bir başvuru kaynağı olarak kullanır.
- 3D Günün farklı zamanlarında farklı besinlere ihtiyacı olduğunu kavrar.
- 3E Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden tüketilmesi gerektiğini kavrar.

### ANA MESAJ 4.

Aktif olmak ve spor yapmak sağlıklı olmayı sağlar.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 4A Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.
- 4B Spor yapmanın ve aktif olmanın kendi vücudu için faydalı olduğunu, kaslarını ve kemiklerini güçlendirdiğini kavrar.
- 4C Egzersiz yaptığı veya aktif olduğu ölçüde fazla besine ihtiyaç duyacağını kavrar.

### ANA MESAJ 5.

Gün boyunca yeterli miktarda su içmeliyim.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 5A Günlük su ihtiyacını karşılamak için ne kadar su içmesi gerektiğini kavrar.
- 5B Yiyecek hazırlarken hijyen kurallarına dikkat eder.



### ANA MESAJ 6.

Canlılar su olmadan yaşayamaz.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 6A Gün boyunca yeterli miktarda su içmesi gerektiğini kavrar.
- 6B Gün boyunca yeterli miktarda su içer.
- 6C Yeryüzündeki su kaynaklarının sınırsız olmadığını ve su tasarrufunun önemi kavrar.
- 6D Yeryüzündeki su döngüsünü açıklar.

### ANA MESAJ 7.

Yeterli ve dengeli beslenme sağlığı korumak için ZORUNLUDUR.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 7A Yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıkları kavrar.
- 7B Yiyeceklerdeki besinlerin özel faydalarını ve işlevlerini kavrar.

### ANA MESAJ 8.

Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri biliyorum.

#### > ÖĞRENME HEDEFLERİ

Öğrenciler:

- 8A Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri sayabilir.
- 8B Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri seçebilir.

Bu e-kitapta yer alan sınıf içi etkinlikler 5 tematik alanda 8 ana mesaj temel alınarak hazırlanmıştır. Bazı etkinlikler birden fazla alanla ilgili tamamlayıcı bölümler içerebilir, dolayısıyla bu etkinlikler birden fazla tematik alanla ilgili olabilir. Bu durumda öğretmenler etkinliği bir bütün olarak uygulayabilir veya eğitim ortamının koşullarına göre yeniden düzenleyebilir.

**Şekil 8.**  
Tematik Alanlar  
ile Ana Mesajlar  
Arasındaki İlişki



Okulunuzun veya sınıfınızın koşullarına en uygun etkinlikleri seçebilir veya belirtilen tüm materyalleri kullanabilirsiniz. Etkinlikleri ve materyalleri ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebilir veya değiştirebilirsiniz.

Bu bölümde, çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeyi amaçlayan 8 ana mesaj ve farklı gelişim dönemlerindeki çocuklara bu alışkanlıkları öğretme konusunda öğretmenlere yardımcı olacak ipuçları açıklanmaktadır. Sunulan etkinlikler, egzersizler ve sorular öğretmen ve ebeveynlere öneri niteliğindedir. Bu etkinlik örnekleri bireysel farklılıkları ne olursa olsun tüm çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Önerilen etkinlikler öğrencilerin eleştirel ve yaratıcı düşünme gibi bilişsel becerileri etkin olarak kullanmalarını gerektiren öğrenci merkezli yöntem ve teknikler kullanılarak tasarlanmıştır. Bu gelişim seviyesinde öğrencilerin etkinliklere etkin olarak katılması ve yaparak öğrenmeleri esastır.

## 1.3 BESLENME EĞİTİMİ İLE İLGİLİ SINIF İÇİ ETKİNLİKLERDE TEMATİK ALANLAR

Hiç şüphe yok ki dersleri bağlam temelli tasarlamak her zaman daha etkilidir. Proje ekibi olarak bizler **John Dewey**'in yaygın olarak bilinen "**Çocuklara öğrenecekleri değil yapacakları bir şeyler verin; bir şeyler yaparken yoğun bir düşünme süreci gerektiği için öğrenme kendiliğinden meydana gelecektir.**" sözüne **yürekten inanıyoruz.** (J. Dewey, 1916) Bu sözlerden de anlaşılacağı üzere öğrencilere öğretilen konu ile bağlam arasında bir bağlantı oluşturulması öğrencilerin daha iyi öğrenmelerine ve hatırlamalarına yardımcı olacaktır. Ders verilen grup ister sınıf ortamındaki küçük öğrenciler ister bir konferanstaki katılımcılar veya dijital bir sınıftaki etkileşimli öğrenciler olsun öğretim eğer bir bağlam içinde veya gerçek hayattaki durumlar temel alınarak gerçekleştirilmiyorsa öğrenciler öğretilen şeyleri büyük



olasılıkla öğrenemeyecektir. Bu e-kitaptaki sınıf içi etkinlikler bu sebeplerle beş tematik bağlamda hazırlanmıştır. Her bir tematik alanda öğretmenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğretmek için kullanabilecekleri çeşitli sınıf içi etkinliklere yer verilmiştir. Öğitmenler hedef grubun ihtiyaçlarına veya diğer faktörlere göre etkinliklerde gerekli değişiklikleri yapabilirler. Etkinlikler yapılırken kullanılması gereken gerekli yardımcı etkinlik sayfaları, posterler, grafikler ve fotokopi ile çoğaltılabilir diğer materyallere kitabın sonundaki Ekler bölümünden erişilebilir. Öğitmenler etkinlikleri sınıf içinde uygularken bu yardımcı etkinlik sayfalarında da gereksinimler doğrultusunda değişiklikler yapabilirler. Her bir etkinlik bu bölümün başında belirtilen öğrenmeyi artıran ana mesajlardan bir veya daha fazlasını içermektedir. Ana mesajlara ait öğrenme hedefleri etkinlikteki mesajın altında belirtilmektedir. Öğitmenler söz konusu etkinliği farklı bir tematik alanda kullanmak istediklerinde gerekli değişiklikleri yaparak etkinliği yeni temaya uyarlayabilirler.

### 1.3.1 Besin piramidi ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri

Sağlıklı bir yaşam için temel besin gruplarından günlük olarak tüketilmesi gereken besinler listelendiğinde günlük ideal miktarları ve porsiyonları gösteren piramit şeklinde bir grafik ortaya çıkmaktadır. Bu grafik Besin Piramidi olarak adlandırılmaktadır. Besin piramidi ülkelere göre küçük farklılıklar gösterse de içerikleri genel olarak birbirine benzemektedir (bkz. Şekil 9). Çevresel, coğrafi ve kültürel farklılıklar ülkelerin besin piramitlerine de yansımaktadır. Çocuklar için hazırlanan besin piramitlerinde sağlık açısından oldukça tartışmalı domuz eti ve şarap gibi besinlere ve içeceklere yer verilmemelidir.



1

#### Şekil 9.

Proje ortağı  
ülkelerdeki  
besin piramitleri  
(1-Litvanya<sup>1</sup>,  
2-Bulgaristan<sup>2</sup>,  
3-Türkiye<sup>3</sup>,  
4-5 - İspanya<sup>4</sup>,  
6 - İtalya<sup>5</sup>,  
7-Yunanistan<sup>6</sup>)

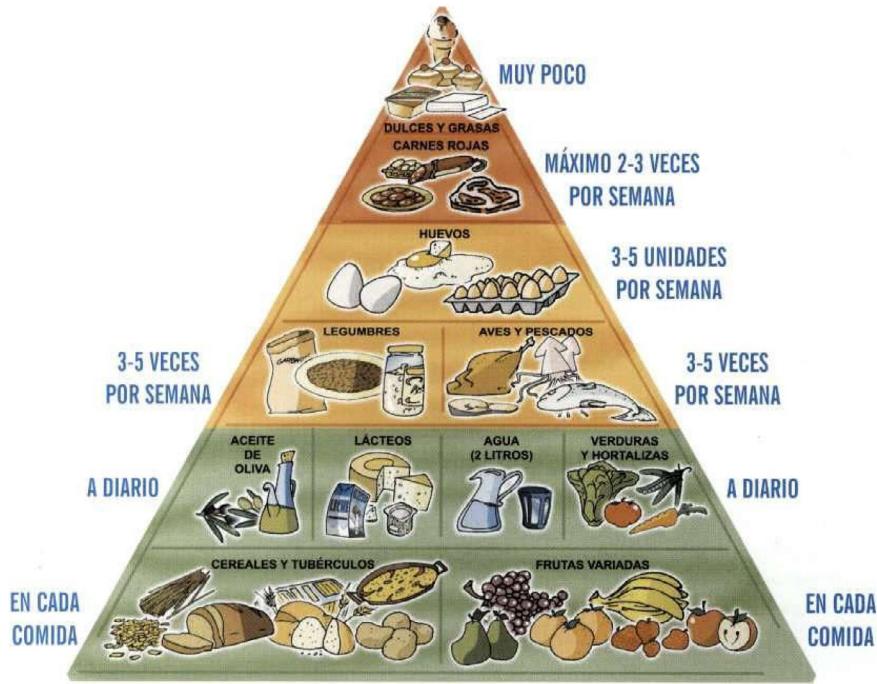


2



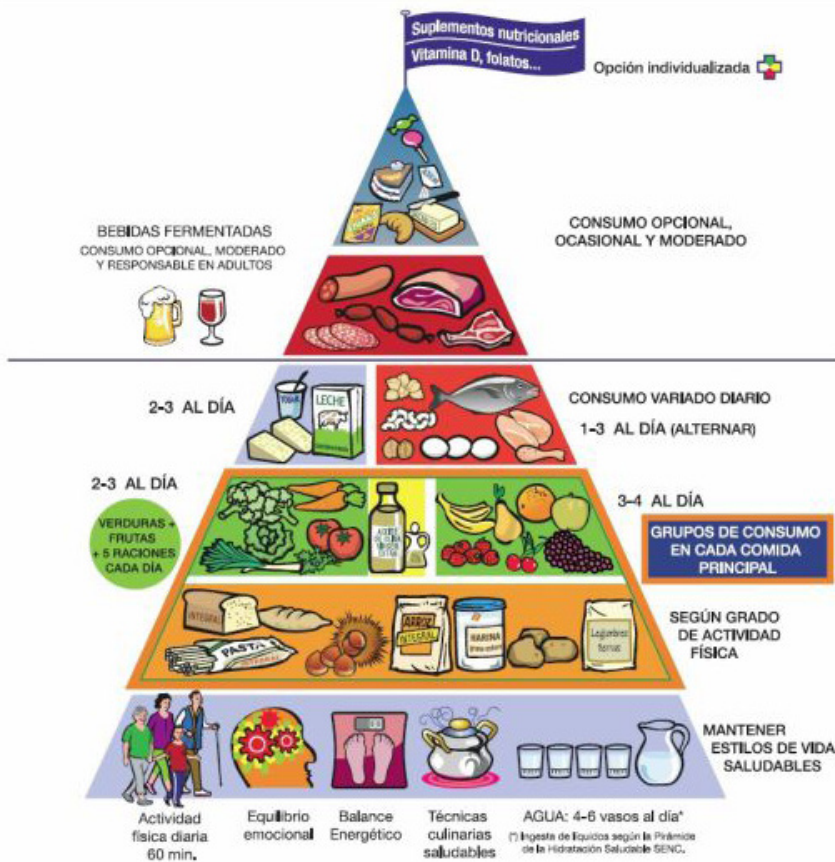
3





Modificado de la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004 y la pirámide de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

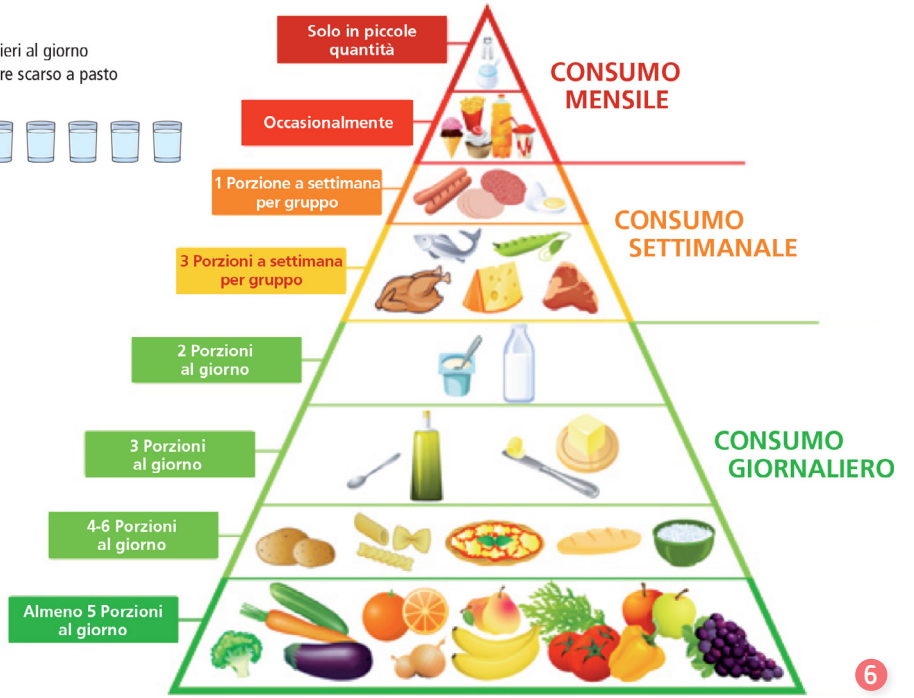
### PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



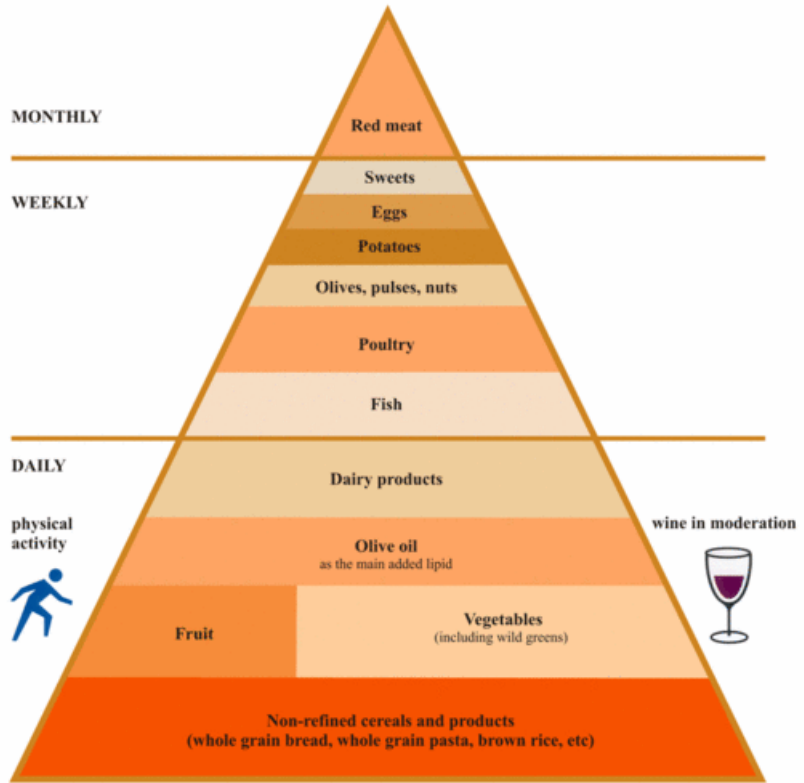
4

5

Bevande:  
Acqua - 6 bicchieri al giorno  
Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



## MEDITERRANEAN DIET



Also remember to:

- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health

7



- 1 <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveika-mityba-ir-gyventoju-mitybos-gerinimas/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas> ve öneriler <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomen-dacijos>
- 2 [http://ncpha.government.bg/files/4preporaki\\_uchenici\\_17-19g.pdf](http://ncpha.government.bg/files/4preporaki_uchenici_17-19g.pdf)
- 3 <http://www.saglik.gov.tr/TR,22550/saglikli-yemek-tabagim.html>
- 4 [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias\\_2007.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf) Dr. Javier Aranceta-Bartrina tarafından tavsiye edilen ve Sociedad Española Nutrición Comunitaria tarafından sağlanan geliştirilmiş versiyon [http://cadenaser.com/programa/2017/03/29/hoy\\_por\\_hoy/1490775747\\_178603.html?ssm=14092012-Ser-rs-1-Fb](http://cadenaser.com/programa/2017/03/29/hoy_por_hoy/1490775747_178603.html?ssm=14092012-Ser-rs-1-Fb)
- 5 <http://carnisostenibili.it/wp-content/uploads/2015/12/che-potete-vedere-sempre-a-pagina-59-della-nuova-versione-del-Quaderno..pdf> (p. 59), <http://www.piramideitaliana.it> ve öneriler [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_652\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_652_allegato.pdf)
- 6 <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/greece/en/>



**GRUP 1:****TAHILLAR, TAHIL ÜRÜNLERİ, EKMEK VE MAKARNA**

Tahıllar kurutulmuş bitki tohumlarıdır. Buğday, arpa, pirinç, yulaf, mısır ve bunlardan üretilen un, ekmekek, bulgur, şehriye, irmik, kuskus, tarhana ve diğer tahıllar bu grupta yer almaktadır.

Ekmekek, tahıl ve makarna B vitamini, demir, mineraller ve posa bakımından zengin kaynaklardır. Ayrıca zengin karmaşık karbonhidrat içerikleri sayesinde çocukların fiziksel etkinlikler için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlarlar. Önerilen günlük tüketim 6-9 porsiyon.

**GRUP 2:****SEBZE VE MEYVELER**

Meyve ile sebze arasındaki fark nedir? Botanikçi değilseniz ve yalnızca gastronomi açısından değerlendiriyorsanız meyve ve sebzeler arasındaki oldukça basit bir fark vardır. En basit ifadeyle, pişirilebilen veya salatalarda kullanılan bitkilere veya bölümlerine sebze, tatlı niyetiyle veya atıştırılabilir olarak çiğ halde tüketilebilenlere ise meyve denilmektedir.

Sebzeler ve meyveler %70-98 oranında su içermektedir. Taze sebze ve meyveler vitamin, mineral ve selüloz bakımından iyi bir sindirilebilir karbonhidrat kaynağıdır. Bununla birlikte, yüksek enerji ve protein içermezler fakat C vitamini ihtiyacı yalnızca bu gruptaki besinlerden karşılanabilir. A vitamininin öncülü olan karotenler yeşil, sarı ve turuncu renkli sebzelerde ve meyvelerde bol miktarda bulunur. Koyu yeşil yapraklılar portakaldaki kadar C vitamini içerirler. Ayrıca potasyum ve folik asit bakımından da zengindirler. Buna ek olarak, mineral ve vitaminlerle birlikte vücuttaki hücrel sağlığı koruyan 37 antioksidan bakımından da zengindirler. Önemli diğer konu ise bağırsakların çalışmasını düzenlemeye yardımcı olmalarıdır. Sebze ve meyvelerde besin kaybını önlemek için hasattan son tüketiciye kadar her aşamanın çok dikkatli bir şekilde planlanması ve kontrol edilmesi gerekmektedir.

Önerilen günlük tüketim 3-4 porsiyon.

Meyveler çocuklarda cilt, göz ve ağız sağlığı için son derece önemli olan A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineraller bakımından eşsiz bir kaynaktır. Ayrıca karbonhidrat ve posa içeriği bakımından da zengindirler. Çocuklar genellikle doğal olarak tatlı meyveleri severler. Önerilen günlük tüketim 2-3 porsiyon.

**GRUP 3:****SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ**

Süt tüketimi tüm yaş gruplarındaki bireyler için önemlidir. Özellikle çocukluk döneminde süt içmek büyüme, fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde doğrudan etkilidir. Ayrıca, ilerleyen yetişkinlik döneminde ortaya çıkan kemik hastalıklarının önlenmesi bakımından da önemlidir.

Çeşitleri: Süt ürünleri endüstrisinde üretilen en önemli ürün süttür ve diğer mandıra ürünlerinin de temel hammaddesidir. Evlerde tüketilmesinin yanı sıra yoğurt, ayran, peynir, çökelek, süt tozu,



kaymak ve dondurma yapmak için gıda endüstrisinde kullanılmaktadır.

Süt, peynir ve yoğurt kemik, diş ve kas sağlığı için son derece önemli olan protein, kalsiyum ve D vitamini bakımından en önemli kaynaklar arasındadır. Önerilen tüketim günlük 2-3 porsiyon.

#### GRUP 4:

### KIRMIZI ET, BEYAZ ET, FASULYE, BALIK, YUMURTA VE YAĞLI TOHUMLAR

Kırmızı et ve et ürünleri büyüme ve gelişmeyi destekleyen proteinleri içeren önemli besinlerdir. Et ürünleri biyolojik bakımdan önemli yüksek kalitede protein içeren bir besin grubudur. Protein, yağ, B grubu vitaminler (tiyamin, riboflavin ve niyasin), mineraller (demir, fosfor), aroma verici maddeler, su ve az miktarda glikojen (hayvan kaynaklı nişasta) içerirler. Etteki su içeriği elde edilen hayvanın yaşına bağlı olarak %50 ila %75 arasında değişmektedir. Yaşlanma nedeniyle hayvanın vücudundaki su oranı azaldığı için yaşlı hayvanlardan elde edilen etler daha serttir. Kasaplık ve kanatlı hayvanlardan elde edilen etler besin değerleri bakımından birbirine yakındır. Kanatlı hayvanlardan üretilen beyaz et kırmızı ete oranla daha az demir ve yağ içermesine rağmen daha fazla protein ve niyasin içerir. Sakatat ürünleri A ve B vitaminleri, protein ve demir bakımından zenginken deniz ürünleri vitaminler (özellikle suda çözülebilen A, D ve K vitaminleri) ve mineraller (fosfor, iyot, potasyum) bakımından zengindir. Yiyeceklerin enerji değerleri sahip oldukları yağ içeriğine göre değişmektedir.

Yumurtada bulunan hayvan kaynaklı protein o kadar yüksek kalitededir ki bu kalite diğer yiyeceklerin protein kalitesini belirlerken standart değer olarak kullanılmaktadır, ayrıca kaliteli protein içeriği nedeniyle yumurta et yerine ikame olarak da kullanılabilir. Protein içeriği nedeniyle tüm yaş gruplarındaki bireyler tarafından tüketilmesi önemlidir. Sahip olduğu içerik nedeniyle özellikle düşük gelir grubundakiler, bebekler, çocuklar, hamile bayanlar ve emziren anneler için en ucuz fakat en iyi protein kaynaklarının başında gelmektedir. Besin Değerleri: Yumurta sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli tüm besinleri hatta anne sütündeki kadar fazla besin içermektedir. İnsan vücudunda protein içeriğinin sindirilmesi ve kullanılması bakımından yumurtanın biyoyararlanım oranı %100'dür. Protein Sindirilebilirliği Düzeltilmiş Aminoasit Değeri (PDCAAS) listesinin en üst sırasındadır. Bu nedenle, anne sütü ve yumurta en kaliteli proteinler olarak adlandırılmaktadır. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşam için hayati nitelikteki 13 vitaminin tamamını içerir.

Lifli bitkilerin olgunlaşmış tohumları olan baklagiller insanoğlu tarafından yetiştirilen ilk bitkiler arasındadır. Karbonhidratlar ve proteinler baklagillerde bulunan en önemli bileşiklerdir. Baklagillerin dış kısmında posa iç kısmında ise nişasta bulunmaktadır. Baklagiller bulunan sindirilemeyen posa içerikleri nedeniyle protein kaliteleri nispeten düşüktür. Pişirme esnasında eklenecek az miktardaki et protein kalitesini artıracaktır.

Özellikle çocuklar ve ağır işlerde çalışanlar için hazırlanan menülerde enerji ve protein bakımından zengin yağlı tohumlara yer verilmelidir. Yüksek doymamış yağ, E vitamini ve magnezyum içeriği sayesinde yağlı tohumlar özellikle de ceviz kalp hastalıkları ve kanser riskini azaltmaktadır.

Önerilen tüketim miktarı günlük 2-3 porsiyon.

## GRUP 5: YAĞ VE ŞEKER

Hayvani ve bitkisel yağlar üretildikleri kaynağa göre gruplandırılmaktadır. Bitkisel yağ genellikle zeytin, ayçiçeği, mısır, soya fasulyesi ve benzer diğer bitkilerden özel yöntemler kullanılarak üretilirler. Fındık, ceviz, badem, susam ve ayçiçeği gibi bitkilerin yüksek yağ içeriğine sahiptir. Hayvani yağ, çoğunlukla hayvan dokularından (iç yağı, kuyruk yağı) ve süttten (tereyağı) elde edilir. Bununla birlikte diğer bazı hayvan kaynaklı besinler (süt ürünleri, et, yumurta, vb.) de yağ içermektedir. Hayvani veya bitkisel margarin günlük hayatımızda sıklıkla kullandığımız yaygın diğer bir yağ şeklidir. Margarin, hayvani veya bitkisel yağları özel hidrojenizasyon yöntemleriyle doyunluğa ulaştırılarak üretilmektedir. Margarinler ayrıca aroma, renk, koku ve tat artırıcı maddeler, raf ömrünü uzatan koruyucular ve besin değerini artırmak için eklenen vitaminler içermektedir. Yağlar sindirim sürecinde midede daha uzun kaldığı için uzun süre tokluk hissi verir.

Şeker bir enerji kaynağıdır. Şeker pastacılıkta, tatlı, reçel ve marmelat üretiminde, şekerlemelerde ve içeceklerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Karamelize edilerek bazı tatlı çeşitlerinin (krem karamel) kaplamasında da kullanılmaktadır. Karamelizasyon kuru şeker veya şeker oranı yüksek çözeltilerin ısı tatbik edilerek kahverengileştirilmesidir.

Bu grupta yer alan yiyeceklerin enerji içeriği yüksek olduğu için önerilen tüketim miktarı kişisel enerji ihtiyacına göre farklılık göstermektedir. Beslenme programlarındaki şeker ve tatlı miktarı enerji ihtiyacına göre artırılır veya azaltılır (MEGEP, 2007).

Protein, posa, A, D ve C vitaminleri, kalsiyum, demir, çinko ve iyot mineralleri gibi bazı besinler özellikle okul öncesi ve okul çağı çocukları için çok önemlidir.



## UYGULAMALI ETKİNLİKLER

### ETKİNLİK 1



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Besin Piramidi (*Bu etkinlik öğrencileri kendi beslenme alışkanlıklarını yansıtmaya teşvik etmek için de kullanılabilir*)



ÖNERİLEN MATERYALLER

Besin piramidi posteri, besin kartları, benim hikayem etkinlik kağıdının her öğrenci için çoğaltılmış kopyaları, benim etkinlik günlüğüm kağıdının her öğrenci için çoğaltılmış kopyaları.

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacım var.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacımız olduğunu ifade eder.</li><li>- Bireylerin besin ihtiyaçlarının farklı olabileceğini kavrar.</li></ul>
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen beş besin grubunu ve bunların besinsel değerlerini kavrar.</li><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Yemek hazırlarken besin piramidini bir başvuru kaynağı olarak kullanır.</li></ul>

Bu etkinlik besin piramidinde belirtilen yiyecek ve içeceklerden yeterli miktarda tüketmenin öneme dikkat çekmeyi amaçlamaktadır. Bu amaca ulaşmak için çeşitli etkinlik sayfaları kullanılacaktır. Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ilgili mevcut bilgilerini tetiklemeye yardımcı olan bir ısınma tartışması ile etkinliğe başlamak en etkili yöntemdir. Tartışma esnasında besin piramidi ile ilgili özet bir açıklamada bulunmak tartışmanın kalitesini artırmanın yanı sıra bir sonraki bölüme yumuşak

bir geçiş yapmayı da sağlayacaktır. Etkili bir görsel materyal olan besin piramidini etkinliğin başında kullanmanız öğrencilerin dikkatini çekmeyi sağlayacaktır.

Tartışma esnasında öğrencilerden besinler ve bunların besin piramidindeki dağılımları hakkında konuşurlarken sayı, kesir ve çubuk grafik gibi matematiksel ifadeler veya semboller kullanmalarını isteyin. Ardından ğrencilere bu besinlerin sağlık açısından neden önemli olduğunu açıklayın. Açıklama yaparken "Besin Kartlarını" kullanın.

Örneğin, et, yumurta ve peynir gibi besinler insan vücudundaki yaraların ve kesiklerin hızla iyileşmesini sağlar. "Süt ve yoğurt kemikleri ve dişleri gclendirir" gibi örnekler verebilirsiniz.

Tartışma bittikten sonra, besin gruplarını pekiştirmek için "Kimim Ben?" isimli oyunla devam edin. Öğrencilerden besin piramidinde bulunan beş besin grubuna bakmalarını ve incelemelerini isteyin. Aşağıdaki açıklama doğrultusunda oyunun nasıl oynanacağını öğrencilere anlatın. Besin piramidinden seçeceğiniz bir yiyecek veya içeceğin adını gönüllüler arasından seçeceğiniz bir öğrencinin kulağına fısıldayın. Kulağına fısıldanan ğrenci duyduğu yiyecek ve içecek adını diğer öğrencilerin sorular sorarak tahmin edebilmesi için doğrudan telaffuz etmemeli. Oyunun ilk kuralı, seçilen yiyeceği diğer öğrencilere anlatacak ğrenci yiyeceğin adını telaffuz etmekten kaçınarak ip uçları vermeye yiyeceğin besin piramidinde hangi grupta yer aldığını anlatarak başlanması gerekmektedir. Ardından, seçilen ğrenci yiyeceği detaylı olarak anlatır ve arkadaşlarının yiyecek veya içecek hakkında sordukları soruları yanıtlar. Öğrenciler yiyeceği veya içeceği doğru olarak tahmin edene kadar oyun bu şekilde devam eder. Bir sonraki aşamada doğru tahminden sonra, daha önce yiyecek veya içecek hakkında anlatımda bulunan ğrenci besin piramidinden başka bir yiyecek veya içecek seçer ve doğru tahminde bulunan öğrencinin kulağına fısıldar. Kulağına fısıldanan yeni ğrenci aynı şekilde kurallara bağlı kalarak yiyecek ve içeceği anlatır ve arkadaşlarından gelen soruları yanıtlar. Oyun esnasında öğrencilerin seçtiği yiyecek veya içecek hakkında kk açıklamalar yapabilirsiniz. Öğrenciler için yeterli olduğunu düşündüğünüz kadar veya oyunla ilgili monotonlaşma işaretleri görene kadar oyuna devam edebilirsiniz.

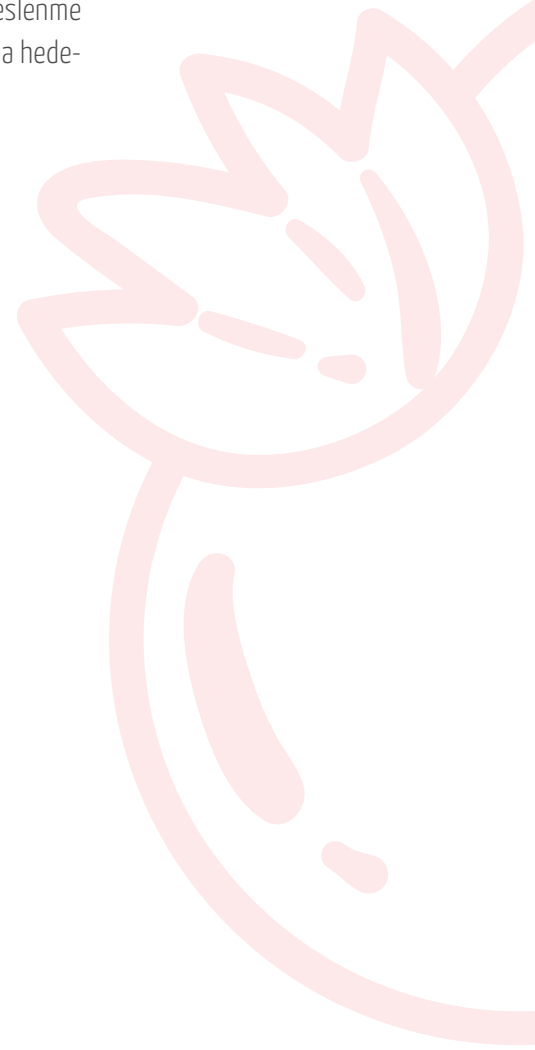
Oyunu bitirdikten sonra öğrencilerden sağlıklı besin tabağı resmi çizmelerini isteyin. Besin piramidi posterini öğrencilerin çizim etkinliği boyunca kolay görebilecekleri bir yere yerleştirin. Öğrenciler resim yapmayı bitirince onları onurlandırmak için resimlerini sınıf veya okul içerisinde pano veya uygun yerlerde sergileyin.

Bir sonraki aşamada hikaye etkinliği gerçekleştirebilirsiniz. "Benim Hikayem" etkinlik sayfasını her ğrenci için fotokopi ile oğaltın. Etkinlik sayfasında karışık halde verilen resimleri kesip yapıştırarak kendi mini hikaye kitaplarını oluşturabileceklerini öğrencilere anlatın. Bu etkinlik esnasında dikkat edilecek en önemli nokta öğrencilerin besin piramidi, fiziksel aktivite, kas ve iskelet sistemi (kaslar veya iskelet olarak basitleştirebilirsiniz), besinler ve besin grupları gibi anahtar kelimeler kullanmaları gerekmektedir. Kesme ve yapıştırma aşaması bittikten sonra kendi oluşturdukları hikayelerini anlatmaları için öğrencilere zaman verin. Hikayelerini anlatırken gerektiğinde uygun geri bildirimlerde bulunun. Aynı zamanda bir sonraki etkinliğe geçiş yapmak





için en uygun zamanı kollayın, örneğin öğrenciler kendi yaptıkları fiziksel etkinlikleri anlatırken "Oyun ve fiziksel etkinliklerde iyi performans gösterme ve başarılı olmada beslenmenin rolü nedir?" gibi sorular sorabilirsiniz. Hangi sporları yapmayı sevdiklerini ve hangi oyunları oynamaktan hoşlandıklarını sorarak etkinliğe devam edin. Bir sonraki etkinlikte, sağlıklı kalmak için düzenli olarak yaptıkları etkinlikler ile ilgili bir etkinlik günlüğü (1 günlük) dolduracaklarını anlatın. "Haftalık Beslenme ve Etkinlik Günlüğüm" etkinlik sayfasının çoğaltılmış kopyalarını dağıtın. Bu etkinlik 1 tam haftayı kapsayacak şekilde tasarlanmıştır. Her öğrencinin bir hafta boyunca gerçekleştirdiği beslenme olaylarını ve etkinlikleri diğer öğrencilere anlatmak için Haftalık Beslenme ve Etkinlik Günlüğüm sayfasını kullanması gerekmektedir. Bu etkinliğin amacı her bir öğrencinin günlük olarak en az 60 dakika fiziksel etkinlik yapma hedefine ulaşmasını sağlamaktır. Haftanın 7 günü için 7 satır bulunmaktadır. Hafta boyunca etkinlikler için harcadıkları zamanı kaydetmeleri için öğrencilere bir hafta süre verin. Ertesi hafta aynı gün, bir önceki hafta yaptıkları etkinlikleri anlatmaları için yeterli süre verin. Öğrenciler etkinliklerini anlatırken sağlıklı beslenme bağlamında geri bildirimler verin ve 1 gün boyunca en az 60 dakika fiziksel etkinlik yapma hedefine ulaşp ulaşmadıklarını görmelerini sağlayın.



## ETKİNLİK 2



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Besin Piramidi (*Bu etkinlik öğrencileri kendi beslenme alışkanlıklarını yansıtmaya teşvik etmek için kullanılabilir*)



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

“İskelet ve Kas Sağlığım İçin Besleniyorum” etkinlik kağıdı, besin kartları, “Aktif Bir Hayat Yaşıyorum” etkinlik kağıdı, “Güçlü ve Sağlıklı Kemiklerim ve Kaslarım” posteri

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacım var.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacımız olduğunu ifade eder.</li><li>- Bireylerin besin ihtiyaçlarının farklı olabileceğini kavrar.</li></ul>
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen beş besin grubunu ve bunların besinsel değerlerini kavrar.</li><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Yemek hazırlarken besin piramidini bir başvuru kaynağı olarak kullanır.</li></ul>
<b>Yeterli ve dengeli beslenme sağlığı korumak için zorunludur.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıkları kavrar.</li><li>- Yiyeceklerdeki besinlerin özel faydalarını ve işlevlerini kavrar.</li></ul>

## ÖNERİLEN MATERYALLER

Öğrencileri konuya ısındırmak için kemik gelişimi için dengeli beslenmenin önemini açıklayın. “İskelet ve Kas Sağlığım İçin Besleniyorum” etkinliği kağıdının çoğaltılmış kopyalarını öğrencilere dağıtın ve



sağlıklı kemik ve kas gelişimi için hangi besinlerden tüketmeleri gerektiğini keşfetmelerini bekleyin. Etkinlik kağıdındaki görsel öğeleri açıklayın. Etkinlik kağıdında yer alan görsel sağlıklı besin tabağını temsil etmektedir. Grafik şeklindeki bu tabak görseli farklı besinleri farklı oranlarda tüketmeleri gerektiği gerçeğini kavramalarını sağlayacaktır. Sayfa üzerinde çalışırken, öğrencilerin kendi sağlıklı besin tabaklarını oluşturmak için besinlere ait görselleri tabak görselinin üzerine yerleştirmesi gerekmektedir, bu amaç için ok çizebilirler, görselleri kesip yapıştırabilirler veya yalnızca resimlerini çizebilirler. Kendi besin tabaklarını oluştururken dikkat etmeleri gereken en önemli nokta bu yiyeceklerden veya içeceklerden günlük olarak tükettikleri gerçek miktarı yansıtmalarıdır. Bitirdikten sonra kendi tabaklarını (tükettikleri gerçek miktarı) besin piramidinde önerilen miktar ve oranlarla karşılaştırmalarını sağlayın. Kendi tabakları ile besin piramidinde belirtilen miktarlar arasındaki farklılıkların nedenlerini sorun, gerektiğinde uygun geri bildirimler verin.

Soru-cevap tartışmasını bitirdikten sonra öğrencilerden ertesi gün için beslenme çantalarını besin piramidinde belirtilen besinleri içerecek şekilde hazırlamalarını isteyin. Bu görevin sınıfınızdaki her öğrenci için uygun olmadığını düşünürseniz, bu etkinliği poster çalışması şeklinde de gerçekleştirebilirsiniz. Ertesi gün, beslenme çantalarını nasıl hazırladıklarını anlatmalarını ve arkadaşlarıyla paylaşmalarını sağlayın. Beslenme çantalarının hazırlanması ile ilgili geri bildirim vermek amacıyla öğrencilere arkadaşlarının hazırladığı öğünlerde besin piramidinde belirtilen besinlerden hangilerinin eksik olduğunu bulmalarını isteyin. Sınıfta dolaşın ve beslenme çantalarında kas-iskelet sağlığını geliştiren süt, yoğurt, peynir, et, beyaz et, balık ve yumurta gibi yiyeceklerin bulunup bulunmadığını kontrol edin. Bu besinleri gördüğünüzde "Kim kas-iskelet sistemi için faydalı yiyeceklerden getirdi?" sorusunu sorarak sınıf içi bir tartışma başlatabilirsiniz. Tartışma esnasında daha önce "Besin Kartlarını" kullanarak bu besinlerin anlattığınız faydalarını hatırlamalarını isteyin, ardından öğrenmeyi pekiştirmek için bu besinler hakkında tekrar kısa açıklamalar yapın.

Daha sonra, "Aktif Bir Hayat Yaşıyorum" etkinlik kağıdını çoğaltarak dağıtın. Bir önceki yaptıkları etkinliklerden en az iki tanesini yazmalarını isteyin. Etkinliğin sonunda belirttikleri ifadeler doğrultusunda aşağıdaki sonuçlardan birine ulaşmalarını sağlayın: "Daha fazla etkinlik yapmalıyım" veya "Yeteri kadar aktifim, aktif bir hayat yaşıyorum".

"Güçlü ve Sağlıklı Kemiklerim ve Kaslarım" posterini tüm öğrencilerin kolay görebilecekleri bir yere yerleştirin. Kas-iskelet sisteminin önemini vurguladıktan sonra, kas ve kemik sağlığının geliştirilmesi bakımından posterdeki en etkili besinlerin hangileri olduğunu sorarak öğrenmelerini pekiştirebilirsiniz. Tartışmanın sonunda yiyecekleri işaretleyerek süt ve et ürünlerinin kas ve kemik sağlığını korumada bakımından en faydalı besin grubu olduğunu fark etmelerini sağlayın.

Bu yiyeceklerden yeteri kadar tüketmeyen insanların karşılaşması muhtemel risklerin ve sağlık sorunlarının neler olduğunu bilip bilmediklerini sorarak bir tartışma ortamı başlatın. Öğrencilerin cevap ve tepkilerini temel alarak kısa bir drama ve rol canlandırma etkinliği yapabilirsiniz.

Tartışmadan sonra, yanlış beslenmenin neden olduğu kas ve iskelet sistemi hastalıklarını araştırmalarını ve bulgularını kısa bir sunum şeklinde paylaşmalarını isteyin. Araştırmaları sonu-

cunda öğrenciler büyük olasılıkla bir çok hastalık bulacaktır. Konudan uzaklaşmamak için raşitizm ve osteoporoz (kemik sağlığı ile ilgili olarak) yoğunlaşabilirsiniz. "Yeteri kadar süt ve süt ürünleri tüketmezsek ilerleyen yaşlarda ne olur?", "Küçük çocuklar özellikle de bebekler neden süt ile beslenir?" gibi sorularla tartışmayı devam ettirin.

Tercihe bağlı ek bir etkinlik olarak, öğrencilerinize gazete ve dergilerde yayınlanan haber ve görselleri kullanarak bir poster hazırlamalarını ve arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyebilirsiniz.

Devam etkinliği olarak kas ve iskelet sağlığı için faydalı lezzetli yemek tarifleri bulmalarını isteyin. Öğrencileriniz için uygun olduğuna karar vererseniz ebeveynlerinin de yardımıyla bu tarifleri hazırlamalarını ve sınıfa getirmelerini isteyebilirsiniz. Ebeveyn katılımı önemli bir konu olduğu için katılımları için ebeveynlerle iletişim kurulması gerekmektedir.



### ETKİNLİK 3



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Besin Piramidi



ÖNERİLEN MATERYALLER

Besin Piramidi Poster ve Besin Kartları, Hangi Besinleri Daha Çok Tüketiyorum (resimler)

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları farklı olabilir.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beslenme tercihlerinin kültür, sağlık durumu ve vücut yapısı gibi nedenlere bağlı olarak farklılık gösterebildiğini kavrar.</li><li>- Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların farklı beslenme tercihlerine ve alışkanlıklarına sahip olabileceklerini ifade eder.</li></ul>
Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen beş besin grubunu ve bunların besinsel değerlerini kavrar.</li><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Yemek hazırlarken besin piramidini bir başvuru kaynağı olarak kullanır.</li></ul>
Yeterli ve dengeli beslenme sağlığı korumak için zorunludur.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıkları kavrar.</li><li>- Yiyeceklerdeki besinlerin özel faydalarını ve işlevlerini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN MATERYALLER

Bu etkinlik öğrencilere diğer insanların beslenme tercihleri ve alışkanlıklarının yanı sıra sevdikleri besinler ve bunların besinsel değerleri hakkında farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır.

Etkinliğe besin piramidi posterini ve besin kartlarını kullanarak başlayın.

Farklı besin kartlarını gösterirken şu soruları sorun:

- Bu resimde hangi yiyecekler var? Adlarını söyleyin.
- En çok hangi yiyecekleri seviyorsunuz?
- Bu yiyeceklerden en az hangilerini yiyorsunuz?
- Bu yiyeceklerden tüketmezsek ne olur?
- Besin piramidinde hangi besin grupları vardır?
- Bu yiyeceklerin neden farklı oranlarda tüketilmesi öneriliyor?
- Hangi besinleri daha fazla tüketmemiz gerektiğini düşünüyorsunuz?
- Sağlıklı bir yaşam için bu yiyeceklerin tümünden yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde tüketmemiz gerekiyor. Neden?

“ Hangi besinleri daha çok tüketiyorum?” etkinlik kağıdını dağıtın ve kendi cevaplarını besin piramidindeki oranlarla karşılaştırmalarını sağlayın.

Tercihlerinin (etkinlik kağıdında bu besinleri neden seçtikleri veya seçmedikleri) nedenlerini açıklamaları için her bir öğrenciye yeteri kadar süre verin. Açıklamaları dinleyin ve uygun geri bildirimler verin. Ek bir etkinlik olarak öğrencilere en çok sevilen yemeği yeme, en sevmediği yemeği yeme, bir şeyin ilk defa tadına bakma, annenin yaptığı kurabiyeleri yeme gibi durumları pandomim yoluyla canlandırabilecekleri farklı durumlar verin. Her bir durumu canlandırdıktan sonra “Nasıl hissediyorsun, Yiyeceği sevdin mi?” gibi sorular sorun. Annen bugün ne pişirdi? Tattığın yiyecek nasıldı? Örneğin, bir öğrenci “bir şeyin tadına ilk defa bakıyorsa” ona şunu sorun: “Tadı nasıldı? Sevdin mi?”.

Kahvaltı, öğle ve akşam yemeğinde ne yediklerini sorun. Her öğünde neden farklı yemekler yediklerini sorun. Cevapları aldıktan sonra günün farklı vakitlerinde neden farklı besinler tüketildiğini açıklayın.

Ardından, özel günlerde ve durumlarda (bayramlar, yılbaşı, doğum günü, vb.) genellikle ne yediklerini sorun ve bu günlerde neden bu yiyeceklerin tercih edildiğini sorun.

Daha derin bir anlayış kazanmalarını sağlamak için farklı yaşlardaki insanların beslenmeleri ilgili sorular sorabilirsiniz.

Bu bağlamda, bebeklerin neden tüm yiyecekleri yiyemediğini örneğin neden elma yiyemediklerini açıklamalarını isteyin.

Farklı ülke veya bölgelerde yaşayan akraba, komşu veya arkadaşlarının tükettiği yiyecekler hakkında neler bildiklerini sorun. Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların farklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını vurgulamak için uygun geri bildirimler verin.



## ETKİNLİK 4



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Besin Piramidi



ÖNERİLEN MATERYALLER

Sağlıklı ve sağlıksız yiyecek resimleri, kötü beslenme nedeniyle biri sağlıklı diğeri sağlıksız bir görünüme sahip iki kişinin resimleri,

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen beş besin grubunu ve bunların besinsel değerlerini kavrar.</li><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Yemek hazırlarken besin piramidini bir başvuru kaynağı olarak kullanır.</li></ul>
Yeterli ve dengeli beslenme sağlığı korumak için zorunludur.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıkları kavrar.</li><li>- Yiyeceklerdeki besinlerin özel faydalarını ve işlevlerini kavrar.</li></ul>
Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacım var.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacımız olduğunu ifade eder.</li><li>- Bireylerin besin ihtiyaçlarının farklı olabileceğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN MATERYALLER

Sınıfa gelmeden önce sağlıklı ve sağlıksız yiyecek ve içeceklerin resimleri temin edin veya yazdırın. Besin kartlarını bu amaç için kısmen kullanabilirsiniz fakat sağlıksız yiyeceklerin ve içeceklerin resimlerini edinmeniz gerekecektir. Sağlıklı ve sağlıksız kişilerin resimlerini de edinmeniz veya yazdırmanız gerekebilir. Bu iki kişinin görselleri öğrencileri ilk bakışta bu kişilerin sağlık durumlarının

sağlıklı veya sağlıksız yiyecek ve içeceklerden kaynaklandığını kavramalarını sağlamak için dikkatli bir şekilde seçilmelidir. Kötü beslenme (şişman, çok zayıf, diş çürüğü olan çocuklar, yorgun insanlar, vb.) nedeniyle hasta olan insanların resimleri veya fotoğrafları ile yiyecek ve içeceklerin (süt, yoğurt, et ürünleri, sebzeler ve meyveler, baklagiller, kuru yemişler, hamburger, kızartılmış yiyecekler, cips, asitli ve şekerli içecekler, kek ve şekerlemeler, vb.) resimlerini öğrencilere gösterin. Bu resimleri gösterdiğiniz esnada öğrencilerin resimlerdeki durumlarla sağlıklı ve sağlıksız beslenme arasında bağlantı kurmalarını kolaylaştırmak için yorum yapabilir veya uygun ünlemler kullanabilirsiniz. Örneğin, şişman bir kişinin resmini gösterirken “Oooo! Sanırım çok fazla hamburger ve cips yemiş” veya sağlıklı birinin resmini gösterirken “Oooo! Sanırım yeteri kadar meyve ve sebze yemiş” vb. Resimler hakkında ne düşündüklerini ve “Sizce bu kişi neden sağlıksız görünüyor? Neden sağlıklı görünüyor? Onları sağlıklı veya sağlıksız yapan nedir?” sorularını sorun. Yorumlarını dinleyin ve uygun geri bildirimler verin. Öğrencilerin yorumlarını dinledikten sonra resimlerdeki hastalıkların ve sağlıksız durumların onlara gösterdiğiniz yiyeceklerle çok yakından ilgili olduğunu açıklayın. Dengesiz beslenmenin diğer bir deyişle çok belirli yiyeceklerden çok az veya çok fazla yemenin sağlık problemlerine neden olabileceğini güçlü bir şekilde vurgulayın.

Daha sonra evde, okulda, ve benzeri yerlerde bulunan riskli yiyecekleri düşünmelerini isteyin ve bu konuda ne yapmaları gerektiğini sorarak bir tartışma başlatın. Etkinliğe besinleri sağlıklı ve sağlıksız olarak gruplandırarak başlayın. Yiyecek, içecek, sağlıklı ve sağlıksız kişilerin resimlerini dağıtın. Resimleri kestikten sonra bunları sağlıklı ve sağlıksız olarak gruplandırmaları gerektiğini anlatın. Resimleri keserek uygun hedef resimlerin üzerine yapıştırılmalarını bekleyin; sağlıklı yiyeceklerin resimlerinin sağlıklı görünüme sahip kişinin resminin üzerine sağlıksız yiyeceklerin resimlerinin ise aşırı kilolu kişinin resminin üzerine yapıştırılması gerekmektedir. Resimleri neden buralara yapıştırdıklarını açıklamalarını ve gerekçelerini belirtmeleri için yeterli süre verin. Uygun geri bildirimde bulunun. Etkinlik bittikten sonra, oluşturulan görselleri sınıf veya okul içinde uygun yerlerde sergileyin.





## ETKİNLİK 5



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Besin Piramidi



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Yiyecek resimleri, broşürler,  
kartlar, besin piramidi posteri  
ve/veya görselleri.

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen beş besin grubunu ve bunların besinsel değerlerini kavrar.</li><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Yemek hazırlarken besin piramidini bir başvuru kaynağı olarak kullanır.</li></ul>
<b>Yeterli ve dengeli beslenme sağlığı korumak için zorunludur.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yanlış beslenmeden kaynaklanan hastalıkları kavrar.</li><li>- Yiyeceklerdeki besinlerin özel faydalarını ve işlevlerini kavrar.</li></ul>
<b>Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacım var.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyacımız olduğunu ifade eder.</li><li>- Bireylerin besin ihtiyaçlarının farklı olabileceğini kavrar.</li></ul>

Bu etkinliği gerçekleştirmeden bir hafta önce öğrencilere marketlerden veya satış yerlerinden besinlerle ilgili resim, broşür, ilan ve posterler temin etmelerini söyleyin. Tüm görsel materyalleri bir kutu içerisine koyun. Besin piramidi öğrencilerin kolay görebileceği bir yere yerleştirin. Bu posteri neden bu şekilde konumlandığını öğrencilere açıklayın. Sağlıklı bir yaşam için besin piramidinde belirtilen besinlere ihtiyacımız olduğunu vurgulayın, ardından yeterli ve dengeli beslenmenin ne anlama geldiğini açıklayın. Yeterli ve dengeli beslenmenin faydalarını açıklamak için basit bir soru-cevap yöntemi kullanabilirsiniz.

Sağlıklı bir insanın özellikleri:

Okul öncesi ve ilkököl eğitiminde sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi ve uygulanmasına yönelik yenilikçi öğretim yöntemi (HealthEDU)

- İyi bir bedensel duruş
- Canlı ve dikkatli bakan gözler
- Dengeli, düzgün, hafif nemli, kadifemsi ve pembe renkli cilt
- Canlı saçlar
- Güçlü ve normal şekilde gelişmiş kaslar
- Düz, iyi gelişmiş kol ve bacaklar
- İştahı yerinde, çalışmaya istekli ve sık baş ağrısı yaşamayan bir kişi.
- Zihinsel, psikolojik ve sosyal bakımdan gelişmiş, çalışkan

Öğrencileri iki gruba ayırın. Besin piramidinde listelenmiş, yeterli ve dengeli beslenme için gerekli besinlerin resimlerini seçmelerini isteyin. Seçtikleri resimleri kullanarak “SAĞLIKLI BESİNLER” ve “SAĞLIKSIZ BESİNLER” posterini hazırlamalarını isteyin. Bu etkinlik öğrencilerin besin piramidinde listelenen sağlıklı besinleri ve listeye alınmayan sağlıksız besinleri fark etmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

### 1.3.2 Suyun beslenmedeki önemi ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri

Yiyecekleri sindirmek, besinleri hücrelere taşımak, hücrelerdeki biyolojik işlemler sonucu ortaya çıkan toksinleri atmak ve vücut ısısını düzenlemek için vücudumuzun suya ihtiyacı vardır. Sağlıklı olabilmek için yeteri kadar su tüketmek çok önemlidir.

Normal su, yiyecek ve besinlerde bulunan belirgin veya gizli sular “sıvı” olarak adlandırılmaktadır. Musluk suyu ile yiyecek ve içeceklerdeki sulardan günlük su ihtiyacımızı karşılarız. Bu nedenle, içme suyu ve diğer içecekler vücut sıvı dengesini korumak için önemlidir. Su ihtiyacımızı temiz ve güvenilir kaynaklardan sağlamalıyız.

#### SUYUN VÜCUTTAKİ İŞLEVLERİ VE FAYDALARI:

- Su yiyeceklerin sindirilmesinde ve besinlerin emiliminde önemlidir.
- Vücut ısısını düzenlemeye yardımcı olur. - Cilt üzerindeki terin buharlaşması yoluyla insan vücudunun soğutulması sürecinde önemli bir role sahiptir.
- Toksin ve atıkların atılmasını sağlayarak vücudun temizlenmesini sağlar.
- Besin ve diğer maddeleri hücrelere taşır.
- Hücrelerin düzgün çalışabilmesi için ihtiyaç duydukları katı maddelerin çözülmesine yardımcı olur.
- Vücuttaki kan dolaşımında önemli bir role sahiptir.
- Beyni, omuriliği ve diğer organları dış darbelerden korur.
- Besin ve hormonları ihtiyaç duyulan yerlere taşır.
- Yeteri kadar su içmek metabolizmanın düzgün çalışabilmesi için hayati öneme sahiptir.
- Açlık hissini bastırır.



- Yağların vücutta yakılması sonucu ortaya çıkan atıkların ve toksinlerin dışkı yoluyla atılmasında önemli bir role sahiptir.
- Cildin yenilenmesini ve esnekliğinin korunmasını sağlar.<sup>11</sup>

Gün içerisinde yeteri kadar su içme alışkanlığının çocuklara kazandırılması çocukların gelecekteki yaşamları için yapılan en iyi yatırımlardan biridir.

Sağlıklı bir yaşam için çocuklara suyun önemini öğretilmesi gerekmektedir. Çocuklar yetişkinlerin aksine bazen susadıklarının farkında olmayabilirler. Çocukların su tüketiminin izlenmesi ve su içmeleri gerektiğini hatırlatma konusunda en büyük sorumluluk ebeveyn ve öğretmenlere düşmektedir.

En önemli ihtiyacımız sudur.

Aslında, insanoğlu iki hafta kadar açlığa dayanabilir fakat bu kadar uzun bir süre susuzluğa dayanabilmeleri söz konusu bile olamaz. En iyi koşullarda bile susuzluğa bir kaç günden fazla dayanabilmek mümkün değildir. Normal içme suyu çocukların su ihtiyaçlarını karşılamaları için yeterlidir. Vücutta her yerde su bulunmaktadır. Su tüm hücrelerde, organlarda hatta beyinde bile bulunmaktadır.

Çocukların beyinleri de aynı şekilde suya ihtiyaç duymaktadır.

Yetersiz su tüketimi olumsuz fiziksel etkilerin yanı sıra zihinsel performansta düşüşe ve dikkat eksikliğine bağlı olarak öğrenme kapasitesinin azalmasına da neden olur. Bu durum okul başarısını olumsuz etkilemektedir. Beyin insan vücudundaki en karmaşık organdır. Düşünme, sorgulama, analitik düşünme, öğrenme ve diğer bir çok etkinlik beyin tarafından gerçekleştirilmektedir. Yapısının çoğunluğu sudan oluşmaktadır. Yetişkin bir insan beyni %70 oranında sudan oluşmaktadır. Bu nedenle, yeterli su tüketimi vücudun ve beynin düzgün işleyebilmesi için çok önemlidir.

Çocuklar günde ne kadar su içmeli?

Çocukların içmesi gereken günlük su miktarı yaş, cinsiyet, kilo, boy ve gerçekleştirilen günlük aktivitelere bağlı olarak değişmektedir. Bununla birlikte, her çocuğun içmesi gereken asgari bir su miktarı vardır. Milli Akademi Tıp Enstitüsü Gıda ve Besin Kurulu tarafından yayınlanan istatistiklere göre çocukların içmesi gereken günlük referans su miktarı şu şekildedir:

- 1-3 yaş: 1,3 litre\*
- 4-8 yaş: 1,4 litre
- 9-13 yaş arası kızlar: 2,1 litre / erkekler: 2,4 litre
- 14-18 yaş arası kızlar: 2,3 litre / erkekler: 3,3

\* 1 litre su yaklaşık olarak 5 orta boy bardak hacmindedir.

11 <https://www.medikalakademi.com.tr>

Çocukların yeteri kadar su içtiğinden nasıl emin oluruz?

Çocukların yeteri kadar su içip içmediğini anlamanın en pratik ve kolay yolu tuvalete gitme sıklığının gözlenmesidir. 2-3 saati geçmeyen tuvalete gitme sıklığı ve açık sarı ile sarı arasında bir renge sahip normal yoğunluktaki idrar çocuğun yeteri kadar su içtiğinin önemli bir göstergesidir. Böbrek taşı hastalığı görülme sıklığı bakımından Türkiye İngiltere'nin ardından ikinci sıradadır. Su içme miktarının sürekli olarak izlenerek kontrol edilmesi ve küçük yaşta yeteri kadar su içme alışkanlığının kazandırılması böbrek hastalıklarının ortaya çıkma riskini azaltacaktır.

Çocuğun okul çantasında her zaman bir şişe su olduğundan emin olun.

Çocuklar okuldayken su içmeyi unutabilirler. Beslenme çantalarında su görmeleri su içmeleri gerektiğini onlara hatırlatacaktır. Bu sayede yeterli su tüketimi teşvik edilir. Çocuklara kaliteli ve sağlıklı içme suyu sağlamak için ebeveynler okuldaki içme suyunun daima temiz ve taze olduğundan ve bu içme suyu tankta depolanıyorsa tank temizliğinin düzenli olarak yapıldığından emin olmalıdır. Önemli diğer konu da temiz su sağlıklı bir yaşamın ilk kuralı olduğu için okullarda su makinelerine veya sebillere konulan suyun kalitesi sürekli olarak kontrol edilmelidir.

Çocuklar güne su içerek başlamalıdır.

Güne su içerek başlama konusunda çocuklar teşvik edilmelidir. Su şişesini veya sürahisini daima çocukların kolaylıkla ulaşabilecekleri bir yere koymak dikkatlerini çekecek ve tüketimlerini artıracaktır.

Gazlı içeceklerin zararlarından sakının.

Okul çantasındaki su her gün yenilenmelidir. Susuzluklarını bastırmak için gazlı içecek içmelerine izin verilmemeli.

Ebeveynler çocukları için iyi birer rol model olmalıdır.

Anne ve baba çocuklar yeni şeyler öğrenirken onlar için en iyi rol modellerdir. Bu bağlamda ebeveynler iyi bir rol model olarak çocuklara yeterli su içme alışkanlığı kazandırmak için kendileri de yeterli miktarda su içmelidir. Bu nedenle hem ebeveynler hem de öğretmenler çocuklar ile aynı ortamdayken suyun sağlık için önemini vurgulamak ve su içmeye teşvik etmek amacıyla sık sık su içmeye özen göstermelidir<sup>12</sup>.

12 <http://www.pinarsu.com.tr>



## UYGULAMALI ETKİNLİKLER

### ETKİNLİK 6



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Suyun beslenme açısından önemi



ÖNERİLEN MATERYALLER

Bir şişe içme suyu, su bardakları, su döngüsü görseli (bkz. Ekler), buzdolabı poşeti, mavi mürekkep, keçeli kalem, makas ve yapıştırıcı.

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Canlılar su olmadan yaşayamaz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca yeterli miktarda su içmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Gün boyunca yeterli miktarda su içer.</li><li>- Yeryüzündeki su kaynaklarının sınırsız olmadığını ve su tasarrufunun önemini kavrar.</li><li>- Yeryüzündeki su döngüsünü açıklar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Bu etkinlik öğrencilerin tüm canlıların yaşamak için su ihtiyaç duyduğunu ve doğadaki su döngüsünü kavramalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Etkinliğe sorunsuz bir geçiş yapmak sınıfa bir şişe su ve bardaklar getirin. Şişe ve bardakları masanın üzerine koyun. Çocuklar ile göz teması kurduktan sonra “Su içmek isteyen var mı?” diye sorun. Sorunuzu “Evet” diyerek cevaplandırın öğrencilere su ikram edin. “Susuz yaşamak sizce mümkün mü?” diye sorarak bir tartışma başlatın. Tartışma sırasında yeteri kadar örnek verin ve insanlar, bitkiler ve hayvanlar dahil olmak üzere hiç bir canlının susuz yaşayamayacağını vurgulayın.

“Suyun oluşumunu biliyor musunuz?” diye sorun. Cevapları dinleyin ve uygun geri bildirimler verin. Büyük bir ekranda veya mümkünse projeksiyon kullanarak Ekler bölümünde bulunan Su Döngüsü görselini gösterin. Su döngüsünü gösterirken yeryüzündeki suyun asla bitmediğini fakat buharlaşma, bulutların oluşumu, yoğunlaşma, yağış ve yer altında birikme gibi olaylarla suyun bir döngü

içinde sürekli dönüştüğünü anlatın. Bu su döngüsünde güneş, buharlaşma ve yağışların oluşumu arasındaki ilişkiyi açıklayın. Sınıfa gelmeden önce, Su Döngüsü boyama sayfalarını öğrenci sayısı kadar çoğaltın. Etkinlik sayfasındaki öğeleri boyamalarını sağlayın. Etkinlik sayfalarını boyadıktan sonra bu sayfaları kullanarak kes ve yapıştır etkinliği yapacaklarını söyleyin. Bu etkinlikte kestikleri öğeleri başka bir işlem yapmadan bir kenarda tutmalarını isteyin. Kestikleri öğeleri üzerine yapıştırılacakları boş kağıtları dağıtın. Az önce kestikleri öğeleri yeryüzündeki su döngüsü görselini oluşturmak için boş kağıt üzerinde uygun yerlere yapıştırmalarını isteyin. Sınıf içinde dolaşın ve öğrencilere geri bildirim vererek yardım edin.

Kes ve yapıştır etkinliğini tamamladıktan sonra 4 öğrenciden oluşan gruplar oluşturun ve her bir gruba renksiz şeffaf poşet (varsa buzdolabı poşeti), mavi mürekkep ve renkli keçeli kalem dağıtın. Poşetlerin üzerine su döngüsünü çizmelerini isteyin ve bir su döngüsü deneyi yapacağınızı söyleyin. Her bir grup kendine ait poşetin üzerine bulutlar, damlalar ve yağmur gibi bir grup ismi yazabilir. Her gruptan su döngüsünü görselleştirmek için poşetlerin üzerine mümkün olduğu kadar fazla güneş, kara, buharlaşma, dağ ve bulut gibi isimler çizmesini isteyin. Benzeri çizimler yaptıkları bir önceki etkinliği hatırlatmanız faydalı olacaktır. Ardından, poşetleri su ile doldurmalarını daha sonra biraz mürekkep eklemelerini böylelikle poşet üzerine çizdikleri deniz ve göllerin daha gerçekçi görüneceğini söyleyin. Daha sonra, buharın içinde kalması için açık poşetleri sıkıca kapatmalarını isteyin. Tüm gruplar poşetlerini kapattıktan sonra bunları pencereye tutturmalarını böylelikle pencereden gelen güneş ışığının ısıtması sayesinde poşet içinde buharlaşma gerçekleşeceğini bunun sonucunda da damlaların oluşacağını ve bunları gözlemlerinin mümkün olacağını söyleyin. Böylelikle bulut, kara, güneş, deniz, damla ve diğer çevresel unsurlar öğrenciler tarafından poşet üzerinde gözlemlenebilir. Poşet ısındıkça içinde daha fazla damla oluşur. Gözlemleri ile ilgili öğrencilere sorular sorun. Yeryüzünde suyun sürekli ve sınırsız bir su döngüsünün olduğunu söyleyin.



## ETKİNLİK 7



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Suyun beslenme  
açısından önemi



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Ayrı vazolarda iki bitki, su, mavi  
mürekkep, beyaz kağıt, boya  
kalemleri.

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Canlılar su olmadan yaşayamaz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca yeterli miktarda su içmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Gün boyunca yeterli miktarda su içer.</li><li>- Yeryüzündeki su kaynaklarının sınırsız olmadığını ve su tasarrufunun önemini kavrar.</li><li>- Yeryüzündeki su döngüsünü açıklar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Suyun canlılar için önemi ile ilgili öğrencilerdeki hazır bulunuşluk bilgilerini tetiklemek için “Dünyamızdaki su biterse ne olur?” sorusunu sorarak bir tartışma başlatın. Uygun geri bildirimler vererek ve muhtemel soruları yanıtlayarak tartışmayı geliştirin. Tüm öğrencilerin konuya odaklandığını ve etkinlik için hazır olduğuna karar verdiğinizde suyun canlılar için önemli ile ilgili başka bir küçük deney daha yapacağınızı söyleyin. Bu deneyde kullanılmak üzere vazo içerisine yerleştirilmiş yeşil yapraklı iki bitki getirin. Suyun topraktan emilerek bitkinin tüm bölümlerine taşındığını görmelerini sağlamak için bitkiye verilen suyun içerisine öğrencilerle birlikte bir miktar mavi mürekkep ekleyin. Bitkilerden birini mürekkep eklediğiniz bu su ile zaman zaman sulayın fakat diğer bitkiye su vermeyin. Düzenli olarak sulanan olan bitkinin takip eden günlerde yeşil kaldığını ve büyümeye devam ettiğini fakat sulanmayan diğer bitkinin ise solduğunu ve hatta kurumak üzere olduğunu görmelerini sağlayın. Suladıkları bitkide yaprakların iç kısmına kadar ulaşan mavi mürekkebi göstererek bitkinin tüm bölümlerine suyun ulaştığını görmelerini sağlayın. Suyun yaşam için önemli olduğunu vurgulamak için “Bu iki bitki hakkında ne düşünüyorsunuz? Su sizce onlar için önemli mi?” sorularını sorun. Uygun geri bildirimde bulunun. Kısa bir soru-cevap bölümünden sonra deney hakkındaki düşüncelerini ifade etmeleri için öğrencilere boş kağıt ve boya kalemleri dağıtın. Yaptıkları resimler hakkında konuşmalarını ve arkadaşlarıyla paylaşmalarını sağlayın. Gözlemleri hakkında konuşarak onlara uygun geri bildirimler verin. Her ne kadar yeryüzündeki su döngüsü

sonsuz olsa da suyu içilebilecek hale getirmek için çeşitli işlemler yapılması gerektiğini bu nedenle su tasarrufunda bulunmanın önemli olduğunu vurgulayın. Suyun yeryüzünde sonsuz bir döngü içinde olmasının suyu istediğimiz kadar fazla kullanabileceğimiz anlamına gelmediğini ve bizler için yeryüzündeki en değerli kaynağın su olduğunu açıklayın.

## ETKİNLİK 8



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Suyun beslenme açısından önemi



ÖNERİLEN MATERYALLER

Deney malzemeleri (iki bardak, biraz çamurlu su, kağıt peçete, dünya küresi)

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Canlılar su olmadan yaşayamaz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca yeterli miktarda su içmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Gün boyunca yeterli miktarda su içer.</li><li>- Yeryüzündeki su kaynaklarının sınırsız olmadığını ve su tasarrufunun önemini kavrar.</li><li>- Yeryüzündeki su döngüsünü açıklar.</li></ul>

Dünyanın çoğunluğunun su ile kaplı olduğunu görmeleri için sınıfa bir dünya küresi getirin veya alternatif olarak dünyanın uzaydan görünümünü büyük bir ekranda gösterin. Dünya üzerindeki bu devasa su miktarının canlılar için hayati bir öneme sahip olduğunu vurgulayın. Daha sonra öğrencilere “Yeryüzünde çok fazla su var. Sizce bu suyun tamamı içilebilir nitelikte mi?” sorusunu yöneltin. Öğrencilerin cevaplarını dinleyin ve yeryüzündeki suların tamamının doğrudan içilebilir nitelikte olmadığını açıklayın. Bu suları herhangi bir işlem yapmadan içersek suyun içindeki mikroorganizmalar enfeksiyonlara ve hastalıklara neden olabilir. Suların büyük tesislerde işlendikten ve arıtıldıktan sonra içilebilir hale geldiğini anlatın. Çamurlu suyu arıtarak temiz su elde edeceğimiz bir deney yapacağınızı duyurun. Deneyde kullanılacak temel malzemeleri açıklayın ve bu malzemeleri kullanarak bunu nasıl yapabileceğinizi tahmin etmelerini isteyin. Öğrencilere uygun geri bildirimler verin ve sorularını cevaplayın. Etkinliğe daha aktif katılmalarını sağlamak için suyun deneyde nasıl filtre edileceğini açıklayın. Öğrencilerinizle birlikte deney malzemelerini masaya yerleştirin:





bir bardak çamurlu su, boş bir bardak ve biraz kağıt peçete. Öğrenciler deneyi yaparken gerekli yönergeleri açıklayın. Çamurlu su ile dolu bardağı masa üzerinde daha yüksek bir konuma yerleştirin. Ardından, boş bardağı çamurlu su ile dolu bardağa yakın fakat daha alçak bir konuma yerleştirin. Kağıt peçetenin bir ucunu çamurlu su ile dolu bardağa diğer ucunu ise boş bardağa yerleştirin. Suyun kağıt peçete ile filtrelenerek temizlenmesini ve boş bardağa akmasını gözlemlerini sağlayın. Kağıt peçeteyi dikkatlice gözlemlerini isteyin. Gerekirse süreci bir kere daha açıklayın. Bu deneyin suyun filtrelenmesinin sadece basit bir gösterimi olduğunu açıklayın. Gerçek hayatta suyun arıtılması için çok daha teknik işlem ve süreçlerin kullanıldığını açıklayın. Sadece çamurdan arıtılmış olmakla suyun içilebilir hale gelmediğini belirtin. Suyun içinde hala mikroorganizmalar bulunmaktadır. Bu suyun içilebilir hale gelmesi için hala bazı arıtma işlemlerine ihtiyaç vardır. Temiz su kaynaklarımızın sınırsız olmadığını bu nedenle de suyu israf etmememiz gerektiğini vurgulayarak etkinliği bitirin.

### 1.3.3 Fiziksel etkinlik ihtiyacı ile ilgili sınıfta uygulanabilecek öğrenme etkinlikleri

#### FİZİKSEL ETKİNLİK

Yeni teknolojik gelişmeler sayesinde günlük hayatımızın hiç olmadığı kadar kolaylaşması ve gün geçtikçe fiziksel olarak çalışmaya daha az ihtiyaç duymamız hiç şüphesiz ki sağlığımız üzerinde büyük risklere neden olmaktadır.

Son yıllarda giderek artan hareketsiz yaşam tarzı alışverişi bile internet üzerinden yapan modern toplumlarda ciddi bir sorun haline gelmiştir. Tüm dünyada insanların yürüyüş ve fiziksel etkinlik için harcadıkları sürenin önemli ölçüde azalmasına dolayısıyla daha az enerji harcanmasına karşın kalori alımında herhangi bir değişiklik olmamaktadır. Sonuç olarak yetersiz fiziksel etkinlik artan vücut ağırlığının yanı sıra kişisel sağlık sorunlarının da önemli bir nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Obezite günümüz dünyasında en ciddi halk sağlığı sorunu haline gelmiştir.

Ne yapılmalı?

Bireylere çocukluk döneminin başında fiziksel etkinlik yapma alışkanlığının kazandırılması ve düzenli egzersiz yapmalarının sağlanması, yetişkinlerde ise fiziksel olarak daha etkin olmalarının sağlanması ilerleyen dönemlerde sağlıklı olmaları ve hastalıklarının önlenmesi bakımından çok önemlidir.

Hangi Etkinlikler Fiziksel Etkinlik Olarak Tanımlanabilir?

İnsan vücudunda kasların ve eklemlerin enerji tüketerek gerçekleştirdiği sonuç olarak kalp atışı ve nefes alma hızında artışa ve yorgunluğa neden olan tüm hareketler fiziksel etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda belirtilen temel bedensel hareketleri tamamen veya kısmen yapmayı

gerektiren spor, dans, egzersiz, oyun ve günlük fiziksel etkinlikler fiziksel etkinlik olarak kabul edilmektedir.

- Yürümek
- Koşmak
- Zıplamak
- Yüzmek
- Bisiklet sürmek
- Çömelmek
- Kol ve bacak egzersizleri
- Baş ve beden egzersizleri

Fiziksel etkinliklerin çocuk sağlığı için faydaları:

- Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmaya yardımcı olur.
- Kalp sağlığı için faydalıdır.
- Kemik ve kasları güçlendirir.
- Denge, koordinasyon ve atikliği artırır.
- Esnekliği artırır.
- Daha iyi bir vücut duruşuna sahip olmayı sağlar.
- Motor becerileri geliştirir.
- Konsantrasyon ve bilişsel becerileri geliştirir.
- Öz-güven ve öz-saygıyı artırır.
- Stresi azaltarak rahatlama sağlar.
- Daha iyi sosyal ilişkiler kurmaya yardımcı olur.
- Uyku kalitesini artırır.

Çocukları aktif tutmanın yolları:

- Şartlar uygun olduğunda okula yürüyerek gitmesini sağlayın.
- Bisiklet ve kayak kullanmaya teşvik edin.
- Sevdiği müzikle dans etmesine izin verin.
- Bilgisayar ve televizyon izlemeye ayrılan zamanı daha aktif ve sosyal bir etkinlikle değiştirin.
- Sıradan bilgisayar oyunları yerine fiziksel olarak daha etkin olmasını sağlayan ve daha eğlenceli olan konsol oyunları oynamasını sağlayın.
- Sevdiği sporları yapması için fırsatlar yaratın.
- Okul takımında oynaması için teşvik edin.
- Yürüyüşe çıkarabileceği köpek gibi bir evcil hayvan edinmesini sağlayın.
- Çocuklar için en iyi rol modelin kendiniz olduğunı unutmayın bu nedenle herkesten önce siz fiziksel olarak daha aktif olmalısınız.
- Onunla birlikte yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek, yüzmek ve diğer etkinlikler için zaman ayırın.<sup>13</sup>

13 <https://www.ijibeslenmutluyasa.com>



## UYGULAMALI ETKİNLİKLER

### ETKİNLİK 9



SÜRE

30 dakika



TEMATİK  
ALAN

Fiziksel etkinlik ihtiyacı



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Zarflar (En az 5 adet), keçeli kalem, etkinlik için uygun müzik

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Aktif olmak ve spor yapmak sağlıklı olmaya yardımcı olur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</li><li>- Spor yapmanın ve aktif olmanın kendi vücudu için faydalı olduğunu, kaslarını ve kemiklerini güçlendirdiğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER

Zarfların dış yüzeyine yazmak için en az beş etkinlik belirleyin. Her bir zarf üzerine yalnızca bir etkinlik yazın. Önerilen fiziksel egzersizler: temel egzersiz hareketleri, sınav, zıplama hareketleri, kol çevirme, mekik, dirsekleri çapraz diz kapaklarına dokundurma, olduğu yerde koşma, parmak uçlarında yükselme, seksek, vb. Anlaşma olmazsa belirtilen etkinliği ne kadar tekrarlayacaklarını gösteren numaraları ayrı kağıtlar üzerine yazın (örneğin, 1 fazla, 5 fazla, 10 fazla, değişiklik yok, 2 katı, bir eksik, 5 eksik, 2'ye bölümü, yarısı, vb. Öğrencilerin seviyesine göre farklı tekrarlamaya sayıları yazabilirsiniz.) Üzerinde tekrarlamaya sayıları yazılı kağıtları set olarak çoğaltın ve her zarfın içine bir set koyun.

Bir zarf seçin ve makul bir tekrarlamaya sayısı önerin. Şimdi gönüllü bir öğrenci seçin ve etkinliği ne kadar tekrarlayacakları konusunda uzlaşmaya çalışın. Her defasında yalnızca bir öğrenci ile anlaşma yapın. Tüm öğrenciler anlaşma sürecine dahil olabilir (örneğin, gönüllü olarak seçilen öğrenciyi ikna etmek için arkadaşları "anlaşmayı kabul et" veya "anlaşmayı kabul etme" gibi ifadeler kullanabilirler.)

Gönüllü öğrenciyi "Benim teklifim 10 sınav. Anlaştık mı?" Gönüllü öğrenci: "Tamam anlaştık – sınıftaki tüm öğrenciler anlaşmada belirtilen etkinliği veya egzersizi anlaşılacak sayıda yaparlar." Veya "Hayır anlaşmadık – bu durumda gönüllü öğrenci egzersiz zarfından bir kart çeker ve yüksek sesle okur,

ardından tüm öğrenciler seçilen kartta yazan sayıya göre etkinliği ve egzersizi yaparlar.” Örneğin, öğretmen 10 sınav için anlaşma önerdiğinde gönüllü öğrencinin seçtiği kartta “yarısı” yazıyorsa öğrenciler 5 sınav çeker (10/2), veya aynı durumda öğrenci “bir fazlası” yazan kartı seçerse tüm öğrenciler 11 sınav çeker (öğretmen tarafından ilk olarak belirtilen 10 sınav + 1 seçilen kartta yazan sayı). Egzersiz esnasında o fiziksel egzersizin faydalarını, hangi kasların aktif olarak çalıştığını, fiziksel etkinliklerin oksijen alımını artırdığını, vb. unsurları açıklayın.

Sınıfınızdaki ortamın özelliklerine göre farklı egzersizler, etkinlikler ve tekrarlama sayıları belirleyebilirsiniz.

## ETKİNLİK 10



SÜRE

30 dakika



TEMATİK  
ALAN

Fiziksel etkinlik ihtiyacı  
& Besin Piramidi



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Öğrenciler için hazırlanmış  
soru ve görev kartları, etkinlik  
boyunca kullanılabilir uygun  
müzikler

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Aktif olmak ve spor yapmak sağlıklı olmaya yardımcı olur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</li><li>- Spor yapmanın ve aktif olmanın kendi vücudu için faydalı olduğunu, kaslarını ve kemiklerini güçlendirdiğini kavrar.</li></ul>

## ÖNERİLEN ETKİNLİKLER

Ayağa kalk, Ellerini Kaldır, Arkadaşını Bul ders esnasında herhangi bir zamanda öğrencileri motive etmek, hazır bulunuşluk bilgilerini tetikleme, dersi bitirmek, az önce öğrendikleri konuyu ve materyalleri tekrarlamak veya eğlenmelerini sağlamak için kullanabileceğiniz çok etkili bir etkinliktir. Sınıf içinde uygulanan etkinliklerin çoğunlukla öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmalarını gerektirmiyor oluşu öğrencilerin sıkılmasına ve konsantrasyonlarını kaybetmelerine neden olmaktadır. Özellikle öğrencilerin hareket etmeye veya fiziksel olarak aktif olmaya ihtiyaç duyduklarını hissettiğinizde bu etkinlik daha etkili olacaktır. Bu etkinlikte öğrencilerden verilen görevleri gerçekleştirmek için sınıf içinde dolaşmalarının ve etkinlik eşlerini bulmalarının istenmesi öğretmenlerin merkezde olduğu



geleneksel öğretim yöntemlerinin aksine öğrencilerin kendi öğretmenleri olmasını sağlamaktadır. Sınıfta dolaşma, diğer öğrencilerinin konuşmalarını dinleme ve görevlerin nasıl gerçekleştirildiğini diğerlerinden öğrenme olanağı buldukları için öğrenciler bu etkinlikte kendini çok daha rahat hissetmektedir. Normal bir sınıf ortamında öğretmenin aynı anda 20 öğrenciyle bireysel olarak ilgilenmesi oldukça zordur fakat bu etkinlikte öğrenciler kendi arkadaşlarından yardım, geri bildirim ve destek almakta ve diğer öğrencilere yardım etmektedir. Bu etkinlik farklı konulara uyarlanarak sınıf içinde uygulanabilir. Örneğin şu amaçlar için kullanabilirsiniz:

- Yeni materyalleri tanıtmadan önce öğrencilerin sahip olduğu hazır bulunuşluk bilgisini tetikleme
- Kavramların hatırlanmasını sağlamak ve tekrarlamak
- Eğitim-öğretim yılının başında öğrencilerin sınıf içi kurallar hakkındaki bilgilerini kontrol etmek
- Matematik dersinde kesirler, şekiller, vb. konuları tekrarlamak
- Zayıf becerileri geliştirmek
- Yeni konular ve beceriler ile ilgili alıştırmayı yapmalarını sağlamak.

Sınıfa gelmeden önce besin piramidinde belirtilen yiyecek ve içeceklerin besin değerleri ve faydaları ile ilgili cümleler hazırlayın. Verilen görev kartlarında yazılı cümlenin diğer yarısını aramaları için her ikili gruba ayrı bir cümle yazın. Öğrencilerin etkinlikte bulmaları için her cümlede bilgi boşluğu oluşturacak şekilde bazı kelimeleri silin. Öğrencilerin odaklanmasını ve öğrenmesini istediğiniz kelimeleri veya kavramları sildiğinizden emin olun. Cümlelerin devamını bulmalarına yardımcı olmak için yeterli ipucu verdiğinizden emin olun. Öğrenci seviyesine göre etkinliği zorlaştırabilirsiniz.

Örnek:

#### **Cümlenin tam hali:**

Havuç A vitamini bakımından zengindir. En sağlıklı meyvelerden biridir. Göz sağlığı başta olmak üzere genel sağlık durumunu iyileştirir.

#### **Cümlenin öğrenci çiftleri için düzenlenmiş hali:**

#### **Öğrenci A görev kartı:**

..... A vitamini bakımından zengindir. En ..... meyvelerden biridir. Göz sağlığı başta olmak üzere ..... iyileştirir.

#### **Öğrenci B görev kartı:**

Havuç ..... En sağlıklı ..... sağlığı başta olmak üzere .....

Farklı tam cümle önerileri:

- Sağlam baş sağlam vücutta bulunur
- Başarana kadar her şey imkansız görünür
- İstiyorum – Yapabilirim – Yapıyorum
- Emeksiz yemek olmaz
- Vücudunu kazanmak zorundasın

- Senin için zor olmayan şey seni değiştiremez
- Sadece istemekle kalma, harekete geç
- Bugün başkalarının yapmak istemediğini yaparsan yarın başkalarının yapmadığını yapabilirsin.

Sınıftaki tüm öğrenci çiftleri için yeteri kadar cümle oluşturduktan sonra bu cümleleri öğrencilerinize rastgele dağıtacağınız kartlar üzerine yazın.

Artık etkinlik için kartlarınız hazır. Etkinliğe başlamak için besin piramidindeki yiyeceklerle ilgili beyin fırtınası şeklinde bir tartışma başlatın. Yiyecek ve içeceklerin besinsel değerleri ve sağlık bakımından faydalarını anlatın. Tartışmayı zenginleştirmek için sorular sorarak bu yiyeceklerden ve içeceklerden yeteri kadar tüketmediğimizde neler olabileceğini düşünmelerini sağlayın. Veya alternatif bir çalışma olarak bu yiyeceklerin faydaları hakkında bir sunum gerçekleştirebilirsiniz. Vermek istediğiniz mesajların anlaşıldığını düşündüğünüzde

görev kartlarını dağıtın ve şunları yapacaklarını söyleyin:

- ayağa kalk,
- elleri yukarı kaldır (kendisinin bir etkinlik arkadaşı aradığını diğer arkadaşlarının anlaması için),
- etkinlik arkadaşını bul ve ikili grup oluştur (etkinlik arkadaşını bularak ikili bir grup oluşturduklarında cümlelerdeki bilgi boşluklarını bularak tamamlamaları gerekmektedir. Gruptaki her bir öğrencinin kendi kartındaki eksik bölümleri bulması gerekmektedir.

Etkinliği bitirdikten sonra lütfen bazı spor egzersizleri yapmalarını ve derin nefes almalarını sağlayın.

Etkinlik boyunca bir miktar gürültü olacaktır. Sınıfta dolaşın ve ihtiyaç duyan öğrencilere yardım edin. İkili grupların tamamı verilen görevi bitirince nasıl çalıştıklarını ve bilgi boşluklarını nasıl tamamladıklarını sorun. Ardından, bir sonraki aşamada ihtiyaç duyacakları için etkinlik kartlarını bir kere daha okumalarını isteyin. Etkinlik kartlarını geri toplayın ve ayağa kalkarak sınıf içinde dolaşmalarını isteyin. Öğrenciler sınıf içinde dolaşırken siz de etkinlik kartlarında yazan cümleler ile ilgili onlara sorular sorun. Örneğin, önceki cümlelerle ilgili "Hangi yiyecek A vitamini bakımından zengindir?" veya "Hangi yiyecek göz sağlığı için faydalıdır?" gibi sorular sorulabilir. Elindeki etkinlik kağıdı sizin sorduğunuz soruyla ilgili olan öğrencinin elini kaldırması ve sorunuzu cevaplaması gerekmektedir. İlk başta aynı etkinlik grubunda yer almış iki öğrencinin ellerini kaldırarak sorunuzu cevaplaması ve bir çift oluşturabilmeleri için aynı etkinlik kartı ile ilgili iki soru sormaya ve bu soruların diğer kartlarla ilgili olmamasına dikkat edin. Eşleşen öğrencilerin omuzları birbirine değecek şekilde sabit durması gerekmektedir. Tüm öğrenciler eşleşene kadar aynı yöntemi izleyerek etkinliğe devam edin. İlk aşamada hangi öğrencide hangi kartın olduğunu biliyorsanız öğrencinin daha önce aldığı karta göre kişiye özel soru sorabilirsiniz. Örneğin, öğrencinin adını söyleyerek doğrudan soru sorabilirsiniz: "Ahmet! Havucun faydaları nelerdir? Havuçta hangi vitamin daha çok vardır?".

Bu etkinliği tekrarlamak istediğiniz dersin içeriğine göre yeniden düzenleyerek öğrenciler ders esnasında fiziksel etkinliğe ihtiyaç duyduğunda yeniden kullanabilirsiniz.



## ETKİNLİK 11



SÜRE

30 dakika



TEMATİK  
ALAN

Fiziksel etkinlik ihtiyacı



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Müzik

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Aktif olmak ve spor yapmak sağlıklı olmaya yardımcı olur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</li><li>- Spor yapmanın ve aktif olmanın kendi vücudu için faydalı olduğunu, kaslarını ve kemiklerini güçlendirdiğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER

Bu etkinliği gerçekleştirmek için sınıfa gelmeden önce fiziksel etkinlik yapmanın genel sağlık için önemi ile ilgili bir sunu hazırlamış olmanız gerekmektedir. Zor bir fiziksel etkinlik gerçekleştirilirken metabolizmada neler olduğunu açıklayarak etkinliğe başlayabilirsiniz. Tartışma sırasında kalp, akciğerler, kaslar, enerji tüketimi, terleme ve yorulma hakkında konuşun. Metabolizmada yaşanan süreçler hakkında düşünmelerini sağlayacak sorular sorun. “Zor bir fiziksel etkinlik yaparken ortamda yeteri kadar oksijen yoksa ne olur?” “Oksijeni vücuda hangi organ alır? Kahvaltı yapmamış olduğunuz için yeterli enerjiniz olmadığında basketbol oynarsanız ne olur?”. Öğrencilerin cevaplarını dinleyin ve geri bildirim vererek etkinliğe başlayın. Bu etkinliği gerçekleştirmek en iyi anı özellikle ders esnasında sıkıldıkları ve fiziksel olarak aktif olmaya ihtiyaç duydukları bir anı bekleyin.

Bu etkinliğin amacı öğrencilerin kalplerinin daha hızlı kan pompalamasını sağlamaktır. Etkinlikten önce kardiorespiratuvar egzersizler konusunda dikkatli olmanın ve nefessiz kalmadan aktif olmanın insanlar için neden önemli olduğunu açıklayın. Öğrencilerin kardiyo (kendi kalpleri) ile respiratuvar (kendi akciğerleri) arasında bir bağlantı kurduklarından emin olun. Öğrencilere dağa tırmanma egzersizini gösterin. Dik şekilde şınav pozisyonu almalarını ve ardından bir dizleri geriye doğru uzanmış haldeyken diğer dizlerini göğüs kafeslerine doğru çekmelerini isteyin. Göğüs kafeslerine doğru çekmiş oldukları dizi hızlı bir şekilde geriye doğru iterek diğer dizlerini göğüs kafeslerine doğru çekmelerini bu şekilde hızlı bir şekilde bacak değiştirmelerini isteyin. Siz söyleyinceye kadar bu şekilde devam etmelerini isteyin. Nefesi kesilen veya süre dolmadan duran oldu mu?

## ETKİNLİK 12



SÜRE

30 dakika



TEMATİK  
ALAN

Fiziksel etkinlik ihtiyacı



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Öğrencilerin üzerine uzanabilecekleri halı, hasır veya taban kaplaması

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Aktif olmak ve spor yapmak sağlıklı olmaya yardımcı olur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</li><li>- Spor yapmanın ve aktif olmanın kendi vücudu için faydalı olduğunu, kaslarını ve kemiklerini güçlendirdiğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER

#### Nefes al kaygılardan kurtul

Bu etkinlikte öğrencilere sağlıklı ve zinde olmak için son derece önemli olan kaygılardan kurtulma ve stresle başa çıkma ile ilgili basit bir yöntemin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Stres ve kaygı metabolizmanın çalışmasını bozarak genel sağlık durumunu doğrudan etkilediği için rahatlama yöntemlerini bilmelerinin çok önemli olduğunu açıklayın. Bu etkinliği normal sınıf ortamında öğrencilerin sıkıldıklarını ve rahatlama ihtiyacı duyduklarını düşündüğünüz bir anda yapmanız daha etkili olacaktır. Etkinlik için doğru zamanın geldiğini düşündüğünüzde öğrencilerden yere (halı veya hasır) uzanmalarını ve gözlerini kapatmalarını isteyin. Ciğerleri mümkün olduğu kadar fazla oksijen ile doldurmak için derin nefes almalarını ardından nefeslerini yavaş yavaş bırakırken tüm gerilim ve kaygıların da gittiğini hissetmeye çalışmalarını söyleyin. Anlattığınız şekilde nefes alıp vermelerini sağlayın. Yediye kadar sayarak nefes alabilirler ve yine yediye kadar sayarak nefeslerini yavaş yavaş bırakabilirler. Nefes alırken ellerini karın bölgelerinin üzerine koymalarını böylelikle nefes alıp verirken bu bölgenin yukarı ve aşağı hareket ettiğini hissetmeye çalışmalarını isteyin. 10-15 dakika boyunca etkinliğe devam ettikten sonra kendilerini nasıl hissettiklerini sorun. Rahatlama, yenilenme ve kaygılardan kurtulmak için bu etkinliği her gün yapıp yapamayacaklarını öğrencilerle birlikte tartışın.





## ETKİNLİK 13



SÜRE

30 dakika



TEMATİK  
ALAN

Fiziksel etkinlik ihtiyacı

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Aktif olmak ve spor yapmak sağlıklı olmaya yardımcı olur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar.</li><li>- Spor yapmanın ve aktif olmanın kendi vücudu için faydalı olduğunu, kaslarını ve kemiklerini güçlendirdiğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER

Bu etkinlik başta 4. ve 5. sınıf öğrencileri olmak üzere ilkökul öğrencileri için hazırlanmıştır. İlkokuldaki öğrenci sınıf seviyeleri ülkelere göre farklılık gösterebilir. Etkinliğin verimli olabilmesi için dikkat edilmesi gereken en önemli nokta öğrenciler teneffüste veya özellikle bu etkinlik için ayrılmış derslerde bahçede grup halinde yürürken konuşup tartışabilecekleri konu ve düşüncelere sahip olmalıdır.

Öğrencileri her grupta en fazla 4 kişi olacak şekilde gruplara ayırın. Bu etkinlikte arkadaşlarıyla birlikte yürüyeceklerini söyleyin. O gün veya bir önceki gün gerçekleştirilen derslerde öğrendikleri yeni bilgiler ve konular hakkında arkadaşlarıyla fikir alışverişinde bulunacaklarını belirtin. Öğrencilerin tartışması için belirli bir konu veya farklı şeyler belirleyebilirsiniz. Etkinlikte kuralların son derece kolay olduğunu söyleyin. İlk olarak, o günkü derslerden öğrendikleri bir konuyu veya yeni bir şeyi arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyin. Özellikle tartışılmasını istediğiniz konuların listesini çıkarabilirsiniz. Mümkünse öğrencilerin sınıftan dışarı çıkmasını ve yürüyüş yapmalarını sağlayın. Koşullar uygun değilse, öğrencilerin okul içinde yürümelerini sağlayın. Geri dönmek için 10 dakikalığı olduğunu duyurun (yürüyüş için verilen süreyi gerektiği kadar uzatabilirsiniz). Zaman konusunda sıkı ve dakik olmanız önemlidir. Sınıfa dönmeleri gerektiğini öğrencilere bildirmek için özel bir şarkı, zil veya işaret kullanabilirsiniz. Öğrenciler sınıfa döndüğünde, öğrencilere 5 dakika zaman vererek yürüyüşte konuştukları şeylerden zihinlerinde kalan ve daha sonra da hatırlamak istedikleri şeyleri yazmalarını ve bunlar hakkındaki düşüncelerini paylaşmalarını isteyin. Bağlı olduğunuz zaman çizelgesine ve hazırladığınız etkinliğin amaçlarına göre öğrencilere daha fazla zaman verebilir veya konuları daha da genişleterek sınıf içinde tartışmalarını ve bu konularda daha fazla konuşmalarını sağlayabilirsiniz. Farklı bir alternatif olarak bu etkinliği öğrencilerin henüz öğrenmekte oldukları veya daha önce öğrendikleri bir konu ile ilgili olarak da yapabilirsiniz.

### 1.3.4 Öğrencileri kendi beslenme alışkanlıklarını düşünmeye teşvik eden eğitim etkinlikleri

Hiç şüphe yok ki, okul çağındaki öğrencilerin fiziksel ve zihinsel gelişimleri dikkatli bir şekilde takip edilmeli ve desteklenmeli, bu sayede sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirerek ilerleyen dönemlerde sağlıklı bir yaşam sürebilirler.

Bilimsel araştırmalar yanlış beslenmenin çocuklarda dikkat süresinde kısalma, bilişsel becerilerde gerileme, öğrenme zorluğu, davranış bozukluğu, artan okul devamsızlığı ve düşük akademik başarıya neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu nedenle, ebeveynler yalnızca çocukların okul başarısına odaklanmak yerine çocukların büyüme ve gelişmelerini dikkatlice gözlemeli ve iyi rol model olarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda çocukları teşvik etmelidir.

Ebeveynler ve öğretmenler öğrencilerin sahip olduğu yanlış beslenme alışkanlıklarına müdahale edebilmek için iyi bir rol model olmak ve aynı zamanda öğrencilerin temel beslenme kurallarını öğrenmek ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını da sağlamak zorundadırlar. Öğretmenler:

Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili çeşitli öğrenme etkinlikleri düzenlemeli (bilgi-sınav oyunları, sınıf gazetesi, beslenme panosu, vb.) ve öğrencileri için verimli bir tartışma ortamı oluşturmalıdır.

Öğrencilerin evde kahvaltı yapıp yapmadıklarını sürekli kontrol etmeli ve okul çevresinde satılan sokak yiyeceklerinden yememe konusunda öğrencilerini uyarmalıdır.

Ebeveynleri öğrenci beslenme çantalarını Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menülere göre hazırlamaya teşvik etmeli ve hazırlanan beslenme çantalarının içeriklerini düzenli olarak kontrol etmelidir.

Ebeveynlerle işbirliği içinde çalışarak öğrencileri kızarmış patates, çikolata, asitli içecekler ve hazır gıdalar gibi sağlıksız yiyecek ve içecekler yerine peynir, yumurta, taze sebze ve meyve, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu tüketmeye teşvik etmelidir.

Büyüme ve gelişmelerini değerlendirmek için öğrencilerin boy ve kilo artışlarını sürekli olarak izlemelidir. <http://beslenme.gov.tr>

Çocuklara Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Kazandırılmasına Yönelik Öneriler

- İyi planlanmış ve düzenli bir beslenme programı genellikle çocukların çoğu için uygulanabilecek en iyi yöntemdir.
- Yemek saatleri çocuklar için uygun saatler dikkate alınarak düzenlenmelidir.
- Çocukların kendi yiyeceklerini seçmesine izin verilmelidir.



- Gün boyu dikkatli bir şekilde planlanmış ara öğünler sayesinde çocuklar sağlıklı yiyecek ve içecekler tüketmeye teşvik edilebilir.
- Çocuğun bir öğünde ne yediği önemli değildir asıl önemli olan çocuğun bir kaç gün boyunca yediğidir.
- Ana ve ara öğünler kötü planlanmadığı sürece çocukların beslenme alışkanlıkları gelişecektir. <http://beslenme.gov.tr>

Besin Piramidi ile ilgili etkinlikler bu bölümün sonunda yer almaktadır.

## UYGULAMALI ETKİNLİKLER

### ETKİNLİK 14



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Çocukları kendi beslenme alışkanlıklarını düşünmeye teşvik etme



ÖNERİLEN MATERYALLER

Dünya haritası posteri, dünya kartları, yiyecek görselleri, beyaz plastik poşetler, keçeli kalemler

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları farklı olabilir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beslenme tercihlerinin kültür, sağlık durumu ve vücut yapısı gibi nedenlere bağlı olarak farklılık gösterebildiğini kavrar.</li> <li>- Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların farklı beslenme tercihlerine ve alışkanlıklarına sahip olabileceklerini ifade eder.</li> </ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

**Not:** Etkinliği uygulamadan bir gün önce "Ne kadar Su İçiyorum?" etkinlik kağıdını çoğaltın ve tüm öğrencilere dağıtın. Gün boyunca içtikleri her bardak su için etkinlik kağıdı üzerindeki bar-

*dak görsellerinden birini boyamaları gerektiğini söyleyin. Bu etkinlik kağıdını ertesi gün okula getirmelerini isteyin. Ertesi gün kendi sağlıklı besin tabağını oluşturma etkinliğini yapacağınız için: 1. Ertesi gün gerçekleştireceğiniz etkinlikte öğrencilerin kullanması için çeşitli kaynaklardan yiyecek ve içecek görselleri kesebilir veya benzeri kaynaklar getirebilirsiniz. Veya 2. Tek kullanımlık plastik beyaz tabaklar üzerine öğrencilerin kendi çizimlerini yapmaları için keçeli kalem dağıtabilirsiniz.*

Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların yaşam biçimlerinin ve kıyafetlerinin yanı sıra beslenme alışkanlıklarının da farklı olduğunu bu kitabın Ekler bölümünde yer alan dünya haritası üzerinde öğrencilere gösterin. Dünya haritasındaki yiyeceklerden hangilerini bildiklerini ve en fazla hangisini tükettiklerini sorun.

Öğrencilere “Dünyanın farklı bölgelerindeki insanlar neden farklı yiyecek ve içecekler tüketiyorlar?” sorusunu sorarak etkinliğe devam edin. Dünyanın farklı bölgelerinde tüketilen yiyecekleri gösteren “Dünya Kartlarını” öğrencilere dağıtın. Her bir kartın ön yüzünde bir ülkeye özgü geleneksel bir yiyeceğin resmi, kartın arka yüzünde ise geleneksel kıyafetler giyen bir çocuğun resmi ve başka bir ülkeye ait geleneksel bir yiyeceğin resmi yer almaktadır. Öğrencilerden birinden ayağa kalkmasını ve kartını arkadaşlarına göstermesini isteyin. Elindeki kartta aynı resim bulunan öğrenci parmak kaldırır, şimdi elindeki kartı arkadaşlarına gösterme sırası bu yeni öğrencidedir. Elindeki kartta aynı resim bulunan her öğrenci kalkar ve kartında gösterilen yiyecek ile ilgili düşüncelerini arkadaşlarıyla paylaşır. Örneğin: “Lezzetli görünüyor. Farklı görünüyor. Tadına bakmak isterdim, Bence sağlıklı bir yiyecek, vb.”

Şimdi tüm görselleri masanın üzerine koyun ve kendi yiyecek tabaklarını oluşturmaları için tüm öğrencileri davet edin. Etkinlik için yiyecek görselleri olmadığı durumlarda bu etkinliği alternatif olarak öğrencileri keçeli kalem kullanarak beyaz tabaklar üzerine kendi yiyecek tabaklarını oluşturmaları için davet ederek de uygulayabilirsiniz. Tabak üzerine genellikle yedikleri yiyeceklerin resimlerini koyduklarından veya çizdiklerinden emin olun. Tüm öğrenciler bitirdikten sonra herkesin kendi tabağını arkadaşları ile karşılaştırmasını sağlayın. “Hangi tabaklar sağlıklı veya sağlıksız yiyecekler ile dolu? Herkes aynı yiyecekleri mi tercih etti? Tabaklarda neden farklı yiyecekler var?” gibi sorular sorun. Ardından, oluşturdukları yiyecek tabaklarını dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların tükettikleri yiyeceklerle karşılaştırmalarını isteyin (Etkinliğin bu aşamasında öğrencilere Ekler bölümünde yer alan Dünya Haritasını gösterin). “Biz genellikle bu yiyecekleri yiyoruz fakat onlar farklı yiyecekler yiyorlar, neden?” Peki bizim ve onların yemeklerinin içindeki malzemeler? İçindekiler aynı mı? Etkinliğin sonunda kendi beslenme alışkanlıkları ile öz değerlendirme yaparak düşüncelerini arkadaşlarıyla paylaşmalarını sağlayın. Konunun daha iyi anlaşılmasını sağlamak ve öğrenmeyi pekiştirmek için “Farklı yiyecekler yiyoruz. Yediğimiz yiyeceklerin çeşitliliği bazı nedenlere bağlı. Bu nedenler nedir?” sorusunu sorarak sınıf içi bir tartışma başlatın.

Öğrencilerinizi gruplara ayırın ve her bir gruptan dünyanın farklı bölgelerindeki beslenme alışkanlıklarını araştırmalarını isteyin. Grupları şu şekilde oluşturabilirsiniz:



Grup 1: İtalya ve İspanya

Grup 2: Amerika

Grup 3: İsveç, Norveç

Grup 4: Etiyopya

Araştırmadan sonra her bir grup seçtikleri ülkede yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları hakkında bir sunu hazırlayabilir. Farklı ülkelerdeki farklı beslenme alışkanlıklarının nedenleri hakkında kapsamlı bir sınıf içi tartışma başlatabilirsiniz.

## ETKİNLİK 15



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Öğrencileri kendi beslenme alışkanlıklarını düşünmeye teşvik etme



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Yiyecek günlüğüm kartı, dünya kartları

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları farklı olabilir.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beslenme tercihlerinin kültür, sağlık durumu ve vücut yapısı gibi nedenlere bağlı olarak farklılık gösterebildiğini kavrar.</li><li>- Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların farklı beslenme tercihlerine ve alışkanlıklarına sahip olabileceklerini ifade eder.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Bu etkinlikten bir hafta önce öğrencilerinize bir hafta boyunca yedikleri ve içtikleri şeyleri onlara dağıttığınız “Yiyecek günlüğüm” etkinlik kağıdını kullanarak not etmelerini isteyin. Önceki hafta öğrencilerden not almaları istenmişti bu nedenle en çok hangi yiyecekleri yediklerini, en çok hangi yiyecekleri sevdiklerini, günün hangi vaktinde acıktıklarını ve yemek yemeyince kendilerini nasıl hissettiklerini sorarak etkinliğe başlayabilirsiniz.

Belirli aralıklarla yemek yediklerini, bir hafta boyunca hangi vakitlerde ne yediklerini fark etmeleri için öğrencilerin grup içinde tartışmalarını ve birbiriyle paylaşımında bulunmalarını sağlayın. Beslenmenin önemini açıklayın, ardından sağlıklı büyüme ve hastalıkların önlenmesindeki rolünü vurgulayın.

“Hepimizin yemek tercihleri aynı değil. Yemek tercihlerimiz bazen diğer insanlarınkinden farklı olabilmektedir. Bunun nedeni nedir?” sorusuyla başlatılan tartışma ile tüm öğrencilerin etkinliğe katılımı sağlanır. “Dünya Haritası” posterini kullanarak öğrencilere dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların yaşam biçimlerinin, kıyafetlerinin ve beslenme alışkanlıkları ile tercihlerinin farklı olduğunu gösterin. Bu etkinliği alternatif olarak kendi ülkenizin haritasını kullanarak da gerçekleştirebilirsiniz; bu durumda ülkedeki farklı bölgeler hakkında konuşabilirsiniz.

Drama: Bu etkinlikte öğrencilere drama veya proje performansı sunma görevi verilebilir. Bu amaç için dört öğrenci grubu oluşturun. Her grup, ülkedeki farklı bölgeleri temsil edecektir. Bu etkinlik öğrencilerin ülkenin farklı bölgelerinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları ve mutfak kültürü başta olmak üzere yaşam biçimlerinin, kıyafetlerinin ve kültürlerinin farklı olduğunu kavramalarını sağlar. Her grup kendi sunumunu sergiler veya daha önce görev olarak verilen bölge hakkında konuşur. Etkinlik sonunda tüm öğrencilerin “Hepimiz bireysel olarak farklıyız. Farklı hayatlara ve imkanlara sahibiz. Hepimizin vücut yapısı da farklı, bu nedenle sağlıklı olmak için her yiyecekten yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde yemeliyiz.” gerçeğini kavramalarını sağlamaya çalışın.

Bir sonraki etkinlikte ülkeniz için tasarlanan kartları veya “Dünya Kartlarını” kullanabilirsiniz.

İlk olarak Ülke kartlarını gösterin, ardından kartlarda hangi yemek ve yiyeceklerin yer aldığını sorun. Bu yemeklerin kendi evlerinde yapılıp yapılmadığını veya yapılmasını isteyip istemediklerini sorun. Daha sonra Dünya Kartlarını gösterin ve kartlardaki yemeklerin adını sorun. Son olarak, bu kartlarda gösterilen yemeklerin adları farklı olsa da aslında içindeki malzemelerin çok benzer olduğunu açıklayın.



## ETKİNLİK 16



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Öğrencileri Yeni Şeyleri Tatmaya  
Teşvik Etme



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Gerçek yiyecek ve içecekler (veya görselleri), her bir yemek için bir tabak, kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve ara öğünler için etiketler gözleri kapatmak için maskeler (veya kurdela).

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim	- Günün farklı zamanlarında farklı besinlere ihtiyacı olduğunu kavrar.

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Bu etkinliğin amacı öğrencilerin tüm yiyeceklerden doğru zamanda ve yeterli miktarda yemeleri gerektiğini kavramalarını sağlamaktır.

Tartışmayı başlatmak için öğrencilere farklı öğünlerde neden farklı yiyecekler tercih ettiğimizi sorun. Örneğin, "Akşam yemeğinde neden tost yemiyoruz? Kahvaltıda neden kızarmış tavuk yemiyoruz?" Öğrencilerin cevaplamasını bekleyin ve uygun geri bildirimler verin. İnsan metabolizmasının her etkinlik için farklı besinlere ihtiyaç duyması nedeniyle günün farklı zamanlarında farklı besinlere ihtiyaç duyarız. Bu bilgiler ışığında tartışma sırasında öğünlerin vaktine göre doğru yiyecek ve içeceklerin seçilmesinin önemini vurgulayın. Örneğin, yatmadan önce kırmızı et veya tavuk gibi sindirimi zor yiyecekler yemenin neden sağlıklı olmadığını açıklayın. Yemek yeme konusunda zamana dikkat etmenin önemini açıkladıktan sonra öğrencileri üzerine yiyecekleri karışık halde koyduğunuz masaya çağırın (koşullar uygun olmadığında, yiyecek ve içecek görselleri kullanabilirsiniz). Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve ara öğünler için tabaklar ve etiketler koyun. Yiyecekleri (veya görselleri) kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve ara öğün için uygun şekilde gruplandırılmalarını isteyin. Öğrenciler etkinliği gerçekleştirirken uygun geri bildirimler verin ve beslenmede zamana dikkat etmemiz gerektiğini nedenleriyle birlikte açıklayın. Öğrenciler yiyecekleri gruplandırırken siz de onlara katılarak kahvaltıda, öğle yemeğinde, akşam yemeğinde veya günün farklı zamanlarında hangi yiyeceklerden tüketilmesi gerektiğini açıklayın. Sağlıklı ve aktif bir yaşam için farklı öğünlerde veya günün değişik zamanlarında hangi yiyecekleri veya atıştırmalıkları tüketmeleri gerektiğini kavramalarına yardım edin.

Bu etkinliği gerçek yiyeceklerle yaptysanız öğrencileri yeni Şeyleri tatmaya teşvik edecek bir tat alma oyunu oynamanın Şimdi tam zamanı. Bu oyunda temel kural olarak öğrenciler gözlerini kapatırlar ve gruptaki başka bir öğrencinin verdiği yiyeceği tadarlar. Bu amaçla öğrencileri iki gruba ayırırlar. Grupların bir grup ismi belirlemesini sağlayın, örneğin havuçlar ve elmalar (grup ismi belirlerken sağlıklı bir yiyecek ismi seçmeleri konusunda öğrencilere geri bildirim verin). Grupların isimlerini tahtaya yazın ve her doğru cevabın 10 puan olduğunu söyleyin. 100 puan kazanan ilk grup kazanır. Gruplardan biri aktifken diğer grup bekler ve izler. Aktif olan ilk grup kendi içinden biri yiyeceği verecek diğer ise tadacak iki ğrenci seçer. Yiyeceği tadacak gözleri kapalı ğrenci tattığı yiyeceği doğru tahmin ederse grubu 10 puan kazanır. Gruplardan biri 100 puana ulaŐana kadar oyun bu Şekilde devam eder.

Gruplandırma etkinliğini yiyecek görselleri kullanarak yaptysanız bu etkinliği kuralları çok az değiştirerek oynayabilirsiniz. Bu durumda, tek fark ğrenci yiyeceği gerçekten tatmayacak fakat arkadaŐının yiyecek hakkında anlattıklarına göre tahminde bulunacaktır. Tatma alma dışındaki tüm kurallar geçerlidir.

## ETKİNLİK 17



### SÜRE

40 dakika



### TEMATİK ALAN

Öğrencileri Kendi Beslenme Alışkanlıklarını Düşünmeye Teşvik Etme



### ÖNERİLEN MATERYALLER

Besin Kartları

Ana Mesaj	ğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri biliyorum.</b>	- Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri sayabilir. - Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri seçebilir.

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Bu etkinliğin amacı, öğrencilerin küçük bir hafıza oyunu oynayarak kendi beslenme alışkanlıklarını düŐünmesini sağlamaktır. Oyun lideri olan ğrenci arkadaşlarına besin kartları gösterdiğinde diğer öğrencilerin bu kartlar hakkında söylediklerini doğru hatırlamaya dayalı bir oyundur.

Oyun lideri besin kartlarını teker teker gösterir, öğrenciler parmak kaldırır ve bu yiyeceği sevip





sevmediği veya yiyeceğin sağlıklı olup olmadığı ile ilgili konuşur. Öğrencilerin düşüncelerini serbest bir biçimde ve ünlem kullanarak söylemesi gerekmektedir. Temel kuralları öğrencilere açıklayın:

- Besin kartı gösterildiğinde öğrencilerden biri parmak kaldırır ve o yiyecek ile ilgili ne düşündüğünü ünlem kullanarak söyler, "Oooo! Pizza! Çok severim fakat sağlıklı bir yiyecek değil", "Balık! Hmmm, severim çünkü çok sağlıklı!", "Limon! Seviyorum diyemem fakat çok sağlıklı bir şey!"

Parmak kaldırarak düşüncelerini ifade eden öğrencinin söylediklerini diğer öğrenciler genel beslenme bilgilerine göre onaylar veya onaylamaz. Örneğin: öğrencilerden biri "Balık! Hmmm, severim çünkü çok sağlıklı!" dediğinde diğer öğrenciler "Eveet! Balık sağlıklıdır" demeliler. Düşüncesini ifade eden öğrenci sayısı arttıkça yiyecekler hakkında kimin ne söylediğini hatırlamak zorlaşır. Bir süre sonra, balık kartını gösterince öğrencilerden balık hakkında kimin konuştuğunu hatırlamalarını isteyin. Bu aşamada öğrencilerin balık hakkında konuşmuş olan öğrenciyi hatırlaması gerekmektedir. Öğrencinin ismini doğru hatırlayabilirlerse, o öğrencinin ne söylediğini sorun. Öğrenciler sorunuzu cevaplayınca bu yiyecek hakkında "Evet, gerçekten harika bir yiyecek üstelik sağlık için çok faydalı" gibi ifadeler kullanarak kısaca konuşun. Bir kaç kart gösterdikten sonra kartları masanın üzerine koyun ve kartları kendileri seçerek arkadaşlarına göstermelerini sağlayın. Grubun bir üyesi olarak onlara katılın ve besin kartı gösterildiğinde siz de parmak kaldırın. Son olarak, belirli bir kart hakkında arkadaşlarının söylediklerini hatırlayan öğrenci 10 puan kazanır. Tüm besin kartları gösterildikten sonra en yüksek puanı toplayan öğrenci oyunu kazanır.

## ETKİNLİK 18



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Öğrencileri Kendi Beslenme Alışkanlıklarını Düşünmeye Teşvik Etme



ÖNERİLEN MATERYALLER

Taze ekme, taze ve bayat yumurtalar

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri biliyorum.	- Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri sayabilir. - Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri seçebilir.

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Okul öncesi ve ilkokul eğitiminde sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi ve uygulanmasına yönelik yenilikçi öğretim yöntemi (HealthEDU)

Sınıfa taze ve bayat ekmekek getirin. Öğrencilerden ekmeğe dokunmalarını ve koklamalarını isteyin. Ekmekler arasında ne gibi farklılıklar var? Öğrencilere “Ekmek neden bayatlamış?”, “Bayat ekmekek yemek sağlığa zararlı mı?”, “Market ve pazardan yiyecek satın alırken nelere dikkat etmeliyiz?” gibi sorular sorun. Daha sonra yiyeceklerin son kullanım tarihlerini, içindekiler listesini ve bu listedeki yazım sıralamasını kontrol etmenin önemini vurgulayın (ürünün içinde oransal olarak en fazla kullanılan maddeler içindekiler listesinde daima en başta yazılır). Öğrencilere taze ve bayat yiyecek resimlerini gösterin. Resimlerdeki yiyeceklerden hangilerinin bayat veya taze olduğunu sorun. Öğrencileri dört gruba ayırın. Gruplar taze sebzeler, bayat sebzeler, taze meyveler ve bayat meyveler olarak adlandırılır. Gruplar resimleri inceler ve kendi gruplarına ait resimleri seçer. Ardından fen bilgisi masasına gidin ve iki bardak suya tuz ekleyin. Yumurtaları bardaklara koyun. Taze yumurtaların su üzerinde batmadan yüzmesini fakat bayat yumurtaların suyun içinde batmasını açıklayın. Bardaklardaki yumurtaları gözlemelerini sağlayın, ardından hangisinin taze veya bayat olduğunu açıklamalarını isteyin. Buna ek olarak, taze yumurtanın bayat yumurtadan daha ağır olduğunu söyleyin. Yumurtanın bayatladıkça hafiflediğini belirtin.

Daha sonra, taze ve bayat ekmeği koklamalarını ve tatmalarını isteyin. İki ekmekek arasındaki farkı ve yiyecekleri bayatlatmadan korumanın mümkün olup olmadığını sorun. Öğrencilerden gelen cevaplara uygun geri bildirimler verin. Bayat ekmekek ile köfte veya tatlı yapma hakkında konuşacak bir öğrenci için tetikte olun. Bu konu hakkında konuşan bir öğrenci olursa fırsatı değerlendirin, aksi takdirde öğrencilere bayat ekmekek ile köfte yapmak mümkün mü diye sorun. Cevabın EVET olduğunu söyleyin. Köfte yapmak ile ilgili kısa bir drama çalışması yapacağınızı duyurun:

Biz Köfteyiz (Drama):

- 6-7 öğrenci yere serili halı üzerine yatar ve köftedeki et rolünü oynamak için birbirine yaklaşır.
- Bazı öğrenciler de ekmekek, yağ, tuz ve karabiber rolünü oynamak için yere serili halı üzerine arkadaşlarının arasına yatar. Biri aşçıyı diğeri yardımcısını canlandıran iki öğrenci köfte çevirmeyi canlandırmak için yerde yatan arkadaşlarının yerini değiştirir.
- Yerde yatan kişilerin hepsi birer köftedir. Aşçı ve yardımcısı sanal bir plan üzerinde köfteleri yerleştirir.
- Köfteleri hayali olarak tavaya koyarak pişiriciye veya ocağa koyar.
- Aşçı ve yardımcısı “Tamam, hepsi kızardı” der. Köfteleri diğerk taraflarının da kızarması için çevirirler.
- Son olarak köfteleri hayali tabaklara yerleştirirler. Köfteleri tadına bakmaları için sınıftaki arkadaşlarına servis ederler. Arkadaşları tadına baktıktan sonra köfteler hakkında ne düşündüklerini sorarlar.

Bu aşamada, köftenin tadının nasıl olduğuna dair konuşmalarını ve israfı önlemek için bu yöntemin iyi olup olmadığını tartışın. Şimdi tüm yiyeceklerin tadına bakılmaya değer ve çok önemli olduğu hakkında konuşmak için mükemmel bir fırsat. Bir eğitimci olarak konuyu desteklemek ve pekiştirmek için bu konudaki düşüncelerinizi ifade edin.



## 1.3.5 Çocukları yeni şeyleri tatmaya teşvik eden etkinlikler

Günümüzde ebeveynlerin çocukları ilgili yaşadıkları belki de en büyük zorluk çocuklarını yeni şeyleri tatmalarını sağlamaktır. Sağlıklı yiyecekler çocukların hastalıklara karşı korunmak için ihtiyaç duyduğu enerji, vitamin, antioksidan, lif ve suyu sağlar. Sağlıklı beslenme sadece bazı sağlıklı yiyecekleri tüketmeyi değil ana besin gruplarındaki tüm yiyecek çeşitlerinden yeterli ve dengeli tüketmeyi ifade eder. Bireylerin çocukluk döneminde yeterli ve dengeli beslenmesi yetişkinlik ve daha sonraki dönemlerde sağlıklı olmakla doğrudan ilişkili olduğu için çocukluk dönemindeki beslenme ebeveynler için önem kazanmaktadır, bu nedenle yeni şeylerin tadına bakarken çocukların keyif alması sağlanmalıdır. İlerleyen sayfalarda, sağlıklı bir yaşam için genellikle aşılması gereken en büyük engellerden biri olarak görülen çocukları yeni şeylerin tadına bakmaya teşvik etmekle ilgili evde veya sınıfta uygulayabileceğiniz sınıf içi etkinlik örneklerine yer verilmektedir.

## UYGULAMALI ETKİNLİKLER

### ETKİNLİK 19



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Öğrencileri yeni şeyleri tatmaya teşvik etme



ÖNERİLEN MATERYALLER

Küçük bez keseler, küçük kaplar, yoğun doğal aromaya sahip yiyecekler veya gıda maddeleri

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li></ul>

## ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Aromatik yiyecekleri (kahve, reyhan, fesleğen, limon, maydonoz, nane, vb.) farklı bez keselere koyun.

Öğrenciler bez keselere dokunarak ve koklayarak içinde ne olduğunu tahmin etmeye çalışır, daha sonra keseyi aynı amaçla yanındaki öğrenciye verir.

Ardından, tahmin ettikleri yiyeceklerin resmini çizerler. Resimler sınıf içindeki panolarda sergilenir.

Keselerin içindeki yiyecekler veya yenileri küçük kaplar (tabaklar) içinde öğrencilere sunulur.

Keseleri ve kapları sayarlar.

Keseleri ve kapları (tabakları) kokularına göre eşleştirirler. Eşleştirmenin doğru olup olmadığını görmek için keseleri açarlar.

Bu etkinlikten sonra tatları ve kokuları farklı yiyecekleri kapalı kaplar içinde masanın üzerine koyun. Öğrencilerin gözlerini sırayla kapatın ve yiyeceklerden küçük miktarlarda tatmalarını isteyin. Öğrencilerden tattıkları yiyeceklerin ne olduğunu tahmin etmelerini isteyin.

Etkinlikten sonra şu soruları sorabilirsiniz:

Bu etkinlikte ne yaptık? Keselerdeki yiyecekleri nasıl tahmin ettiniz? En kolay tahmin ettiğiniz yiyecek hangisi? Hangi yiyeceklerin tatlarının benzer olduğunu düşünüyorsunuz? İlk defa bu etkinlikte tattığınız bir yiyecek var mı? Hangi yiyeceklerin tadını sevmediniz?

## ETKİNLİK 20

 SÜRE

40 dakika

 TEMATİK ALAN

Öğrencileri yeni şeyleri tatmaya teşvik etme

 ÖNERİLEN MATERYALLER

4 elma, 1/4 bardak fıstık ezmesi, 1/4 bardak tahıl gevreği ve kuru meyve, üzerine serpmek için 1/4 çay kaşığı öğütülmüş tarçın, süsleme için eritilmiş siyah çikolata (kakao oranı >%70)



Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim	- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.  - Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden tüketilmesi gerektiğini kavrar.

## ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

### ÇİKOLATA-FISTIK VE TAHIL GEVREKLİ ELMA DİLİMLERİ

#### >TARİF:

Bu etkinliğin amacı öğrencilerin kendi yiyeceklerini hazırlayarak yeni şeylerin tadına bakmalarını sağlamaktır. Etkinliğe başlamadan önce dikkat edilmesi gereken hijyen kuralları hakkında kısa bir açıklama yapın. İlk olarak ellerini yıkamalarını ve malzemeleri masanın üzerine koymalarını isteyin. Bisküvi parçalarını derin kase içerisinde ezmelerini söyleyin. Ardından şunları yapmalarını sağlayın:

- 1 elma soyulur (emniyetli bir plastik bıçak kullanabilirler), çekirdekleri çıkarılır ve ardından küp şeklinde doğranır;
- 3 elma 2'ye bölünür ve çekirdekleri çıkarılır;
- Çocuklar için emniyetli mutfak ekipmanı varsa elmalar çocuklar tarafından rendelenir aksi takdirde öğretmen tarafından yapılır;
- Elmaların iç yüzeyleri fıstık ezmesi ve küp olarak doğranmış elma parçalarıyla doldurulur ardından üzerine tahıl gevreği, kuru meyve ve tarçın serpilir;
- çikolata eritilir;
- hazırlanan elma dilimlerinin üzerine eritilmiş çikolata gezdirilir;
- elma dilimleri tabakları konur ve servis edilir.

Öğrenciler hazırlanan atıştırmalıkların tadına baktıktan sonra hazırlama aşamasında ne hissettikleri, yiyecek hazırlarken hijyen kurallarının neden önemli olduğu ve sınıf içinde denenebilecek lezzetli diğer seçenekler hakkında sorulur sorun.

## ETKİNLİK 21



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Öğrencileri yeni şeyleri  
tatmaya teşvik etme



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

süt, pudra şekeri, doğal kakao  
tozu, az miktarda tuz, vanilya,  
limon veya ekşi portakal

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Bu etkinlik öğrencilerin ekşi, tatlı, tuzlu ve acı gibi temel tatları temel duyular yoluyla keşfetmelerini amaçlamaktadır. Her iki tarifi de yapma olanağınız varsa çikolata kalitesi veya içindekiler hakkında konuşabilir ve tatlarını karşılaştırabilirsiniz.

Bu amaç için 1. tarifi uygulayarak ev yapımı sıcak şekerleme:

- 4 bardak süt
- 1/2 bardak pudra şekeri
- 1/4 bardak kakao tozu
- az miktarda tuz
- 1 çay kaşığı vanilya
- limon veya ekşi portakal

veya aşağıdaki 2. tarifi kullanarak ev yapımı ham çikolata hazırlamalısınız:

Precision Nutrition (Hassas Beslenme) topluluğu üyesi olan Kaisa aslında bizim için faydalı olan çikolata çeşidinin çikolata denilince akla ilk gelen sütlü çikolata olmadığını belirtmektedir. Sütlü çikolata aslında bir tür "şekerlemedir". %85 veya daha fazla kakao içeren, şeker içeriği düşük, gerçekten zengin ve kalitesi yüksek çikolata sağlıklı çikolata olarak kabul edilmektedir.



Bu nedenle ham çikolata yapmayı denemenizi öneriyoruz.

- ½ bardak kakao yağı
- ½ bardak işlenmemiş hindistan cevizi yağı
- ½ bardak işlenmemiş organik kakao tozu
- tatlandırıcı olarak ¼ – ½ bardak sabır otu (agave) şurubu
- organik bal, şeker otu (stevia) veya ham şeker kamışı şekeri; şeker kullanmak zorunda değilsiniz

Bununla birlikte, aşağıdakilerden bir veya daha fazlasını ekleyerek her iki tarifi de renklendirebilirsiniz.

- kurt üzümü
- kuru böğürtlen
- kuru üzüm
- doğranmış hurma
- öğütülmüş fındık, badem ve diğer kabuklu yemişler
- kırmızı toz biber
- maca
- yeşil çay özütü
- keçi boynuzu

veya sevdiğiniz herhangi bir yiyecek!

**1. tarif için:** tüm malzemeleri sıcak çikolata makinesine koyun ve karıştırın veya alternatif olarak hepsini ocağın üzerindeki bir tencereye boşaltın ve yeteri kadar ısınana kadar karıştırın.

**2. tarif için:** (1) Kakao yağından ½ bardak kadar rendeleyin. Rendelenmiş kakao yağı daha kolay eriyecektir. ½ bardak hindistan cevizi yağı ölçün. (2) Kakao yağı ile hindistan cevizi yağını ısıya dayanıklı bir kase veya kaba koyun. Kase veya kabı içinde kaynamaya yakın sıcaklıkta su bulunan ve derin olmayan bir tavaya koyun. Kase veya kabın içindekiler eriyene kadar karıştırın. (3) ½ bardak kakao tozu ölçün. Farklı kuru bir malzeme eklemek isterseniz onları da ölçüp ayırın ve kakao yağıyla birlikte hepsini karıştırın. (4) Kuru malzemeleri erimiş malzemelerin bulunduğu kaba veya kaseye aktarın. Kıvam alıncaya kadar karıştırın. (5) Çikolatayı tatlandırmak için karışıma 4-6 yemek kaşığı sabır otu (agave) şurubu ekleyin ve karıştırın. Tatlandırmak istemezseniz bu adımı atlayabilirsiniz. (6) Kalitesini anlamak için birinin tatmasını sağlayın. Sonraki adımlara devam ederek çikolatanın yeteri kadar tatlı olup olmadığını kontrol edin. Kırmızı biber (chili/cayenne), kuru meyve, yemiş ve benzeri malzemeler bu adımda eklenebilir. (7) Erimiş çikolatayı bir tava/tabak/buz küpü tepsisine aktarın. Dilerseniz bazı malzemeleri çikolatanın üzerine serpiştirerek daha güzel bir görünüm elde edebilirsiniz. Çikolatayı 30 dakika buzlukta veya 60 dakika buzdolabında bekletin. Dolaptan çıkarın ve lezzetin tadını çıkarın!

2. tarifin kaynağı: <https://www.precisionnutrition.com/chocolate-making>

Öğrencilere kakao tozunun biraz acı olduğunu söyleyebilirsiniz fakat bu konuda en iyisi klasik yöntemi uygulamaktır: dene ve öğren. Öğrencilerin tabaklarının üzerine bir miktar pudra şekeri,

kakao ve tuz ekleyin. Bu adım dört temel tattan üçünü içermektedir. Soyulmuş limon veya ekşi portakal ekleyerek tarife biraz ekşi tat katabilirsiniz. Tadına baktıktan sonra üzerine biraz çikolata eklemelerini ve tadının nasıl olduğunu söylemelerini isteyin. Öğrencilerin tepkisi genellikle "Oooo! Tatlı, acı değil, tuzlu da değil..." olmaktadır.

Sonraki adımda burunlarını ve gözlerini kapatmalarını isteyin. Tat almada çok önemli rolü olan burun ve gözler kapatıldığında yiyeceklerin tadı neredeyse tamamen kaybolur. Yemek yerken tat ve keyif almamızı sağlayan diğer duyular ile yiyecekler farklı yiyeceklerle birlikte tüketildiğinde tatlarının değişmesi hakkında öğrencilerin kendi deneyimlerini düşünmesi için bir tartışma başlatın. Her yiyeceğin tadına bakmaya değer olduğunu vurgulayın. Denemeden bir yiyeceğin tadını bilmek imkansızdır.

## ETKİNLİK 22



SÜRE

40 dakika



TEMATİK  
ALAN

Öğrencileri yeni şeyleri  
tatmaya teşvik etme



ÖNERİLEN  
MATERYALLER

Etkinlik bölümünde listelenen  
yiyecekler

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li></ul>

### ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Her ne kadar tat alma etkinliklerinin anaokulu öğrencilerine farklı yiyeceklerin tadını öğretme konusunda eğlenceli bir yöntem olduğu düşünülse de bu yaş grubundaki çocukların yeni yiyecekleri tatmaları ve bunları tuzlu, baharatlı, ekşi, acı veya tatlı gibi temel tatlarla ilişkilendirmeleri genellikle çok zor bir maceradır. Farklı tatları tatmaları istendiğinde etkinliği eğlenceli hale getirmek daha da zorlaşmaktadır. Tat alma etkinliğinde kullanılacak yiyecekleri çocuklarla birlikte seçmek ve onlar için yaratıcı bir tat alma testi hazırlamak etkinliği kesinlikle zenginleştirecektir. Gerektiğinde aşağıdaki besin listesinde değişiklik, ekleme veya çıkarma yapabilirsiniz.





**Tatlı:** muz, bal, kuru üzüm, çikolata, meyveler ve üzümü meyveler

**Ekşi:** lime, limon, tam olgunlaşmamış elma veya üzümü meyveler (böğürtlenler), ekşi üçgül veya kuzukulağı,

**Tuzlu:** kristal tuz, patates cipsi, tuzlu kraker, doğal salatalık turşusu,

**Baharatlı:** salsa ve diğer soslar

**Acı:** işlenmemiş kakao tozu, bitter çikolata, turp, hardal

Tüm yiyecekleri farklı kaplara koyun. Farklı tat kombinasyonları hakkında konuşmaya başlayın ve her yiyecekte yalnızca bir tat olmadığını, örneğin bir yiyeceğin illa tamamen tatlı veya baharatlı olmayacağını aynı anda bir çok tada sahip olabileceğini açıklayın. Yiyecekler aynı anda tatlı-baharatlı, tuzlu-ekşi, vb. olabilir. Sunulan yiyeceklerden ilk siz tadarak öğrencilere rol model olun ve yiyeceğin tadıyla ilgili düşüncelerinizi ifade edin. Belirli yiyecekleri tatmaları konusunda ısrar etmekten kaçının, yemeyi reddederlerse bu yiyeceği pas geçin ve başka birini önerin. Tattıkları her yiyecekten sonra deneyimleri ile ilgili konuşmalarını sağlayın. "Tadı nasıl? Sevdin mi? Lime'daki ekşi tadı hissettin mi? Tatlı mı, tuzlu mu, baharatlı mı yoksa acı mı?" gibi sorular sorun. Öğrencilerden gelen cevaplara uygun geri bildirimler verin. Aynı etkinliği öğle yemeği veya akşam yemeğinde tüketilen yiyecekleri kullanarak daha kapsamlı hale getirebilirsiniz. Farklı yiyecekleri tatmalarını sağlamak için aynı yöntemi uygulayın.

## ETKİNLİK 23



SÜRE

40 dakika



TEMATİK ALAN

Öğrencileri yeni şeyleri tatmaya teşvik etme



ÖNERİLEN MATERYALLER

Kelebek resimleri, "çok aç tırtıl" hikaye kitabı, etkinlikte belirtilen meyve yiyecekler, yuvarlak kurabiye kesicisi

Ana Mesaj	Öğrenme Hedefleri. Öğrenciler:
<b>Besin piramidinde belirtilen besinlerden dengeli ve yeterli miktarda tüketmeliyim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Besin piramidinde belirtilen besinlerin farklı miktarlarda tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li><li>- Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden tüketilmesi gerektiğini kavrar.</li></ul>

## ÖNERİLEN ETKİNLİKLER:

Öğrencilere ilk önce kelebek resimlerini daha sonra tırtılın kelebeğe dönüşme serüveni ile ilgili resimler gösterin. Aç tırtılın güzel bir kelebeğe nasıl dönüştüğünü hikaye tarzında eğlenceli bir şekilde anlatın! Öğrencilerle birlikte bu hikayeyi lezzetli bir etkinlikle birleştireceğinizi söyleyin. “Çok aç tırtıl” hikayesinin orijinal metnini edinin. Orijinal metin elinizde varsa hikayeyi öğrencilerle birlikte okuyarak etkinliğe başlayın. Orijinal metin yoksa aşağıda sunulan kısa özeti kullanabilirsiniz.

***Bir Pazar sabahı, kırmızı yüzlü bir tırtıl yumurtadan çıkar ve yiyecek aramaya başlar. Sonraki günlerde her gün artan sayıda meyve yemeye başlar, Pazartesi bir elma, Salı iki armut, Çarşamba üç erik, Perşembe dört çilek, Cuma beş portakal, Cumartesi günü ise bir dilim çikolatalı pasta, bir külah dondurma, bir parça turşu, bir dilim kaşar peyniri, bir dilim salam, bir lolipop, bir dilim vişneli pasta, bir sosis, bir kap kek ve bir dilim harpuzdan oluşan büyük bir ziyafet hazırlar. Cumartesi günü henüz bitmeden kaçınılmaz olan olur ve çok yemekten dolayı tırtıl karın ağrısı çekmeye başlar ve hastalanır. Pazar günü karın ağrısı geçince, sonraki iki hafta boyunca içinde yaşayacağı kozayı örmek için büyük bir yeşil yaprak yiyerek daha dikkatli beslenmeye başlar. Daha sonra, “şişman büyük tırtıl” kozasından büyük, göz alıcı ve ren-garenk kanatları olan güzel bir kelebek olarak çıkar.***

Bu hikayeyi öğrencileriniz için eğlenceli bir etkinliğe dönüştürmek için şu malzemeleri kullanabilirsiniz.

- Şekerli kurabiye hamuru (hazırlamak mümkün olmadığında hazır satın alınabilir)
- Kek süslemesi için kırmızı ve yeşil şekerli krema
- Elma, armut, erik, çilek, portakal
- Küçük yuvarlak kurabiye kesici
- Küçük çubuk Pretzel’ler

Kurabiye hamurunu açın ve her tırtıl için 6 yuvarlak kurabiye yapın. Kurabiyeleri piştikten sonra soğuması için kenara alın. Kurabiyeleri hazır alırsanız bir sonraki adıma geçin. Meyveleri küçük parçalar halinde doğrayın. Meyveleri iki eşit parçaya bölmenizi öneriyoruz. Meyvelerin bir yarısını pizza için doğrayın, diğer yarısını ise öğrencilerle birlikte hikaye okurken yemek üzere ayırın. Yuvarlak altı kurabiyeyi tırtıl şeklinde görünmesi için birbirine temas edecek şekilde yan yana koyun. Öğrencilerin kurabiyelere kırmızı ve yeşil süsleme kreması sürmesini sağlayın. Tırtıl şeklindeki her kurabiye dizisinde ilk kurabiyeyi tırtılın başı gibi görünmesi için kırmızıya boyayın. Dizelerdeki diğer kurabiyeler yeşile boyanmalı. Meyvelerden uygun şekilli parçalar keserek tırtılın gözünü, ağızını ve antenlerini yapın veya tırtılın yüzünü oluşturmak için kırmızı zeminde yeşil kremayı kullanarak çizim yapabilirsiniz. Öğrencilerin doğradıkları meyve ve diğer yiyecekleri kullanarak kurabiyeleri süslemelerini sağlayın. Her kurabiyeyi bir veya birden fazla meyve kullanarak süsleyebilirler. İstedikleri şekilde süslemelerine izin verin. Süsleme işi bittikten sonra hikayeyi tekrar okuyun ve kurabiyeleri birlikte afiyetle yiyin!



# 2 EBEVEYN KATILIMI ÖNEMLİDİR

## 「2.1」 GİRİŞ

Kişisel beslenme tercihi gibi bireysel faktörler, beslenme alışkanlıkları gibi sosyo-ekonomik ve çevresel faktörler ve coğrafi bölgeye özgü yaygın beslenme alışkanlıkları çocuğun beslenme ile ilgili davranışlarını kısmen belirler fakat bu konudaki en belirgin belirleyici ebeveynlerdir. Ebeveynler beslenme uygulamalarını dikkatli bir şekilde kullanarak çocuklarına sağlıklı ve sağlıksız tercihler yapma olanağı sunabilir, bu sayede onların beslenme ile ilgili davranışlarını etkileyebilirler. Bu bölümde beslenme eğitiminde ebeveyn katılımının önemi, ebeveyn katılımının az olmasının nedenleri ve çocukların sağlıklı beslenmesi için okul-aile işbirliğini sağlamaya yönelik bazı yöntemler açıklanmaktadır.

## 2.2 ÖĞRENME SÜRECİNE AİLENİN KATILIMI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Eğitim sürecinde istenen sonuçların elde edilmesi büyük oranda öğretmene, diğer bir ifadeyle öğretmen tarafından uygulanan etkinliklere, öğretim yöntemine, çocuklarla iletişimine ve öğretmenin kişisel özelliklerine bağlıdır. Öğretmenlerden öğrencilerin bireysel becerilerini ve yeteneklerini destekleyen ara bulucu ve yönetici rolünde bir otorite olması beklenmektedir. Fakat çocukların eğitim ve öğretiminden sorumlu olan yalnızca öğretmenler değildir, asıl sorumluluk aileye düşmektedir.

**Zeki, kendini gerçekleştiren, kendini geliştirmek için sorumluk üstlenen sağlıklı genç nesilleri yetiştiren ebeveynlerdir.** İnsanın kişilik ve alışkanlıkları (hijyen, beslenme, motor beceriler, vb.) öğretmen figürünün henüz kişinin zihninde bulunmadığı ilk çocukluk döneminde oluşur. **Çocuğun okuldan veya eğitim ortamından aldığı eğitimin kalitesi, bilgiye karşı isteği ve motivasyonu ailenin eğitim sürecine katılımı ile yakın ilgilidir.** Ebeveynlerin çocuğun eğitim sürecine dahil olması çocuğun ahlak ve tutumunu geliştirmesine, bütün alanlarda akademik başarı kazanmasına ayrıca okula devam oranının yüksek olmasına, davranışsal olarak gelişmesine ve sosyal uyum sağlamasına katkı sağlayacaktır (Centre for Child Well-Being, 2010). Bu nedenle, ebeveynler ve öğretmenler arasında iyi ve etkili bir iletişim tesis edilmesi çocukların iyi ve nitelikli bir eğitim alması için şarttır.

**Çocuklarının eğitim sürecinde aktif rol alan aileler okulda veya anaokulunda verilen eğitimi, uygulama yöntemlerini, sunulan program ve hizmetleri daha yakından tanımakta ve bunlar hakkında farkındalık kazanmaktadırlar<sup>14</sup>. Ebeveynlere çocukların eğitim sürecine katılma fırsatı sunulması aslında çocukların, ailelerin ve toplumların sağlıklı olması için sunulmuş bir fırsattır.**

14

<http://www.projectappleseed.org/barriers>

Amerika'da kurulan ilk araştırma üniversitesi olan Johns Hopkins Üniversitesinde eğitim ve sosyoloji araştırma profesörü olarak çalışan aynı zamanda Okul, Aile ve Toplum İşbirliği Merkezinde yöneticilik görevini yürüten Joyce L. Epstein tarafından yapılan araştırmalarda bizler için faydalı önemli bir çok bilgi sunulmaktadır. Epstein araştırmalarında, bölge ve okul seviyesinde liderliğin okul tarafından uygulanan aile ve toplum katılımına yönelik programları nasıl etkilediğine ve bunların öğrenciler üzerindeki sonuçlarına odaklanmaktadır. Gerçekleştirdiği tüm çalışmalarda araştırma, politika ve uygulama arasındaki bağlantıları ele almaktadır. **J. Epstein ve Johns Hopkins Üniversitesindeki arkadaşlarına göre altı tür toplum katılımı vardır:**

» **EBEVEYNLİK.** Bu kategori aile tarafından karşılanması gereken barınma, sağlık, beslenme,



giyinme, güvenlik, çocukların öğrenmesini destekleyen ev koşullarını oluşturma (örneğin, gerekli kitapların ve diğer okul ihtiyaçlarının satın alınması, ders çalışma ortamı sağlanması, vb.) gibi temel sorumlulukları kapsamaktadır. Ebeveynlik aynı zamanda çocuklara karşı sıcak ve duyarlı olmayı, onlarla iletişim kurmayı ve gelişimlerini desteklemeyi ifade etmektedir.

- » **İLETİŞİM.** Bu tür katılım okul ve aile arasında karşılıklı iletişim kurulması dahil olmak üzere okulun temel sorumluluklarını kapsar. Bu katılım türünde okulların ebeveynleri okul ile konular hakkında bülten, rapor, telefonla arama, e-posta veya ziyaret yoluyla bilgilendirmesi öngörülmektedir. Bunlara ek olarak, ebeveynler düşünce ve kaygılarını öğretmen veya okul idaresiyle iletişim kurarak doğrudan veya muhataplar aracılığıyla iletebilirler.
- » **GÖNÜLLÜLÜK.** Brent'e (2000) göre "gönüllülük" kavramı insanların boş zamanlarını herhangi bir parasal çıkar olmadan genellikle bir eğitim çalışanını yönlendirmesi doğrultusunda eğitim etkinlikleri ve faaliyetlerini desteklemeye yönelik düzenli çalışmalara ayırmasını ifade etmektedir. Velilerin katılımı ile ilgili şunu da açıkça belirtmektedir ki veli, öğretmen, bazen öğrenci ve diğer toplum üyelerinden oluşan Okul-Aile Birliği veya diğer karar verme oluşumlarında yer almak gönüllülük değildir (Lunts, 2003).
- » **EVDE ÖĞRENME.** Bu katılım türü ebeveynlerin evde eğitim programıyla alakalı gerçekleştirilen etkinliklere katılımını ifade etmektedir (örneğin, ödevlerin yapılmasına yardım etmek, kitaplar hakkında çocuklarla konuşmak, okul proje fikirleri ile beyin fırtınası yapmak).
- » **KARAR VERME.** Bu düzeyde katılım sağlayan ebeveynler çocukların çıkarlarını savunur. Bu ebeveynler genellikle danışma kurullarına ve komitelerine katılırlar.
- » **TOPLUMLA İŞBİRLİĞİ.** Bu tür katılımda topluma katkı sağlamanın en iyi yatırım olduğu savunulmaktadır. Toplumdaki farklı kurumların okullara, öğrencilere ve ailelere katkı sağladığı öne sürülmektedir.<sup>15</sup>

Bazı ebeveynlerin kendiliğinden okul veya anaokulu ile iletişim kurması eğitim kurumunun bu ailelere ulaşma konusunda sorun yaşamamasını sağlar. Fakat çocuklarının eğitim aldığı kurum ile hiç bir zaman iletişim kurmayan velilerin katılımını sağlamak özellikle kurum da bu konuda pasif davranıyorsa oldukça zordur. Okul/anaokulu ile aile arasında yaygın olarak kullanılan iletişim kanallarının etkisiz ve verimsiz olması ne yazık ki eğitim dünyasının gerçeklerinden biridir. Bu durum, taraflar arasındaki ilişkide güveninin kaybolmasına neden olur. Geçerli mevcut durumda ise iki kurum gelişi güzel ve zoraki bir iletişim kurarlar fakat bunu gerçek bir işbirliği olarak adlandırmak oldukça zordur.

Okul ve ailenin her ikisi de farklı yörüngelerde ilerlemektedir.<sup>16</sup> Bu ortamda iletişim ise velilere gönderilen bildirim, öğrenci defterine yazılan not, veli toplantısı, telefon konuşması veya veliyi okulda veya anaokulunda görüşmeye davet etmekten ibarettir. Hem aile hem de eğitim kurumunun kendisi

15 <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>

16 [http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev\\_T\\_Colaboration.pdf](http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Colaboration.pdf)

tarafından yaratılan bir dizi engel ailelerin eğitim sürecine katılmamasının başlıca nedenidir. Bu engellerin bir kısmı kaynak yetersizliğinden diğerleri ise ebeveynlerin ve okul personelinin sahip olduğu farklı inanış, algı ve tutumlardan kaynaklanmaktadır.

## 2.3 AİLELERİN ÖĞRENME SÜRECİNE KATILMAMASININ NEDENLERİ

Genel ebeveynlik davranışları incelenmeden ebeveyn katılımının olmayışının özel sebeplerini tespit etmek oldukça zordur fakat ebeveynlerin katılımlarını sağlama sürecinde başlıca sorunların tanımlanması öğretmenlerin aileleri okula veya anaokuluna daha kolay çekebilmesini ve çocukların yararına ebeveynlerle işbirliği yapmaya velileri ikna etmelerini sağlayabilir.

Ailelerin öğrenme sürecine katılmamalarının en yaygın sebebi **zaman yetersizliğidir**. Birden fazla çocuğu olanların yanı sıra çalışan ve/veya yalnız yaşayan ebeveynlerde bu durum özellikle daha sık gözlenmektedir. Her iki ebeveyn de çalışıyorsa okul veya anaokulunu ziyaret etmek için zaman ayırmak daha da zorlaşmaktadır. Günümüzde ekonomik koşullar bir çok ailenin maddi sıkıntı yaşamasına neden olmaktadır. Ailenin masraflarını karşılamak için yeterli ve düzenli bir gelire sahip olunmaması bir çok ebeveynin ek gelir için ikinci bir iş yapmasına neden olmaktadır. Fakat bu çalışma genellikle aile ile birlikte geçirilen zamandan feragat etmeyi zorunlu hale getirmektedir. Bu tür durumlarda, ebeveynler etraflarında meydana gelen değişiklikleri bildirme fırsatını kaçırmakta ve çocuklarını eğitime konusunda doğru yöntemi bulmakta zorlanmaktadır. Öğretmenlerin de zaman sorunu yaşadığı bazı ender durumlar olmaktadır. Çocuklar için yerine getirmek zorunda oldukları görevler listesine aile katılımını da eklemek çoğunlukla ek bir görev olarak görülmektedir.

**Olumsuz tutumlar** da çocuklarının eğitim sürecine ailenin katılımını etkilemektedir. Okulda veya anaokulunda iyi karşılanmamaktan kaygılanan ailelerin yanı sıra eğitim kurumunu sevmeyen aileler de bulunmaktadır. Bu tür düşünceler çoğunlukla ebeveynlerin kendi çocukluklarında anaokulu veya okulda yaşadıkları kötü bir deneyimden veya geçmişte bir okul veya anaokulunu ziyaretlerinden kaynaklanmaktadır.

Öğretmenlerin de kendilerine ait kaygıları vardır; bazı öğretmenler bazen ebeveynlerin iyi eğitim almamış olması nedeniyle kendi çocuklarına faydalı olamayacağını düşünmektedir. Bu yanlış bir düşüncedir. Eğitimsiz bir çok ebeveyn çocuklarının öğrenmesini desteklemekte, okul veya anaokulu hakkında onlarla konuşmakta, ödevlerini nasıl yaptıklarını takip etmekte ve eğitimin kendileri için önemli olduğunu fark etmelerine yardımcı olmaktadır.



Öz saygı eksikliği - ebeveynlerin kuralları, eğitim programını ve eğitim yöntemlerini yeterince bilmemesi veya anlamaması öğretmenlerle iletişim kurmalarını engelleyen büyük bir etmendir. Öz güven eksikliği genellikle ebeveynlerin gerekli eğitimsel becerilere sahip olmaması nedeniyle öz yargılarının zayıf olmasından kaynaklanmaktadır. Bu ebeveynlere göre çocuklarına faydalı olma konusunda okula/anaokuluna sunabilecekleri hiçbir şey yoktur.

**Sosyal farklılıklar** da ebeveynlerin kendi çocuklarının eğitiminde aktif bir taraf olma isteğini "öldürmektedir". Engeli olan veya sosyal çevreden destek alamayan fiziksel ve zihinsel engellilerin bazıları için aktif olarak katılmak bazen gerçekten çok zordur.

Göçmen durumunda veya yokluk içinde yaşayan bir çok ebeveyn çocukların anaokulunda veya okulunda yaşanan sürece dair kısıtlı bir fikre sahiptir, bazı durumlarda ise öğrenme sürecinin tamamen dışında kalmaktadır. Bu durum, ebeveyn olarak eğitim kurumunun standartlarını karşılayamayacaklarını ve eğitim kurumu için uygun olmadıklarını düşünmelerinden kaynaklanmakta bu sonucunda da eğitim kurumuyla iletişim kurmaktan uzak durmaktadırlar.

Bir çok ailenin **beklentileri çok düşüktür**; okulu veya anaokulunu ziyaret etmenin faydalarını anlayamazlar veya çocukların eğitiminde ve gelişiminde önemli bir değişiklik sağlayabileceğini düşünmezler. Diğerlerinin de eğitimden bir bütün olarak beklentileri yüksek değildir, sonuç olarak sürece dahil olmakta herhangi bir fayda görmezler.

Ne olursa olsun aile ve eğitim kurumu arasındaki ilişkide yaşanan ciddi zorluklar her iki tarafın da gerçekleştirmeye çalıştığı genel amaçları ve etkili işbirliği hedefini engelleyemez. Ebeveynler için en önemli öncelik hiç şüphesiz çocuklarının geleceğin gereksinimlerine uygun şekilde gelişmesi ve tam donanımlı bireyler haline gelmesidir. Öğretmenler için ise en önemli öncelik mesleklerini icra etmek ve çocuklar, ebeveynler ve toplumun tamamına karşı sorumluluklarını yerine getirmektir. Paydaşlar arasında verimli bir işbirliği tesis etmek emek, özen ve tüm tarafların birbirini anlamasını gerektirdiği için gerçekten çok karmaşık ve uzun bir süreçtir. Aile ve okul/anaokulu arasında gerçekleşen verimli etkileşim türleri bu yöntemsel materyalin sonraki bölümlerinde açıklanmaktadır.

## 2.4 ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI BESLENMESİNİ SAĞLAMAK İÇİN OKUL VE AİLENİN İŞBİRLİĞİ YAPMASINA YÖNELİK YENİ YÖNTEMLER

Kurumun gerçekleştireceği herhangi bir etkinlik veya girişimden önce aileleri konu hakkında detaylı olarak bilgilendirmek ailelerin okul veya anaokulu etkinliklerine etkin katılımını sağlamak ve öğretmen, ebeveyn ve çocuklar arasındaki işbirliğini geliştirmek için en iyi yöntemdir. Gerçekleştirilecek destek

faaliyetlerine odaklanmak ve bu doğrultuda hareket etmek için velilerin zaman konusunda sorun yaşamaması için bu tür bildirimlerin önceden yapılması önemlidir. Ebeveynlerin kendini rahat hissederek beceri, bilgi ve serbest zaman bakımından sunabilecekleri en uygun yardımcı önermelerini sağlamak için ebeveynlere nasıl katılım sağlayacaklarına dair özel talimatlar vermemek dikkat edilmesi gereken önemli bir husustur.

Ebeveyn, öğretmen ve öğrenci katılımının sağlandığı spor etkinlikleri, oyunlar ve yiyeceklerin gün boyunca enerji vermesi ile ilgili tartışmalar ebeveyn katılımı ile ilgili iyi uygulamalar arasında sayılabilir. Ebeveynler sağlıklı beslenme oyunlarına ve etkinliklerine farklı şekillerde katılabilirler, örneğin çocuklara sunulacak yiyeceklerin hazırlanmasına yardım edebilirler, sağlıklı tarifler önerebilirler, çocukların besinleri sanatsal şekilde sunmalarına ve farklı kostüm ve sahneler hazırlamalarına yardım edebilirler. Aşağıda okul ile ilgili işlere ebeveynlerin katılımını sağlamaya yönelik bazı iyi uygulamalar açıklanmaktadır:

#### **Ailelerle birlikte sağlıklı beslenme konusunda etkinlik düzenlerken drama yönteminin kullanımı:**

- Öğretmen, ebeveyn ve çocuklar çeşitli tiyatro teknikleriyle farklı hikaye ve masallar oluşturarak değişik bakış açılarından bakmayı öğrenebilirler;
- Farklı rollere girme;
- Birbirini tanıma;
- Birlikte çalışma.

Öğretmen ve öğrencilerin sağlıklı beslenme hikayesini canlandırması ve ebeveynler ile çocukların farklı roller seçerek yiyecek türlerini, suyu, diğer içecekleri ve vücudumuzdaki organları canlandırmaları tiyatro yönteminin kullanımına örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda öğrencinin “kendisi” hakkında bilgi sahibi olması, diğer bir ifadeyle canlandıracağı yiyeceğin türünü, bu yiyeceğin vücut üzerindeki etkilerini, vücut için faydalı şeyleri veya zararlı olan şeylerin neden zarar olduğunu öğrenmesi gerekmektedir.

**Dış mekan etkinlikleri** ailelerin okul etkinliklerine katılımı için son derece uygundur. Dış mekan etkinlikleri şunlardır:

- Ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte yiyecek hazırlayıp farklı tarifler deneyebileceği piknikler;
- Fiziksel etkinliklerin sağlıklı menülerle birleştirildiği spor etkinlikleri;
- Çocukların ürünlerin tarladan veya kaynağından sofralara nasıl geldiğini öğrenmesine olanak sağlayan çiftlik, sebze veya meyve bahçelerine gezi;
- Eğitim kurumlarında ebeveyn ve çocukların bakımını üstlendikleri özel bahçeler kurulması.

#### **İç mekan etkinlikleri** (okul veya anaokulunda):

Bu etkinlikler düzenlenirken okul içinde çocuklarla birlikte düzenlenen etkinliklere genellikle katılmayan ebeveynlerin katılımını sağlamak amaçlanmalı ve bu doğrultuda düzenlemeler yapılmalıdır. Ebeveynlerin katılımını sağlamayı amaçlayan ilgi çekici etkinlikler:

- **“Okul içinde sağlıklı bir salon/toplantı odası oluşturma”** - bu etkinlikteki temel fikir ebeve-





eyn, öğrenci ve öğretmenlerin hep birlikte çalışarak okul içinde herkesin vakit geçirmekten mutluluk duyarak rahatlayacağı “sağlıklı bir beslenme odası” oluşturmalarıdır. Ebeveyn ve öğretmenlerin diğer insanlarla paylaşmak üzere evlerinden getireceği fotoğraf, tarif, fikir, bitki ve baharat gibi şeylerle dolu bir oda. Bu salon öğretmen, ebeveyn ve öğrencilerin yapacağı toplantılarda katılımcıların kendini evindeymiş gibi hissetmesi ve ilgi çekici yemek ve sağlıklı atıştırmalık fikirleriyle gelmelerini sağlamak için kullanılabilir. Okul içinde böyle bir “salon/oda” yapmak ebeveyn, öğrenci ve öğretmenlerin katkı yapmasını gerektiren uzun bir süreçtir. Okul içinde sağlıklı yaşam salonu olarak seçilen odayı “oluşturma” etkinliği odanın özelliğine göre inşaat çalışması, boya veya sadece yeniden tefriş ve tasarım gerektirebilir.

- **Ebeveynlerin farklı yemek kültürlerini keşfetme/Yemek turistleri** – bu etkinlik farklı kültürlerden insanları bir araya getirerek çocuklara tüm dünyadan farklı beslenme geleneklerini göstermelerini amaçlamaktadır. Bu etkinlik ebeveynlerin kendi çocukluklarında önemli olan yiyecekleri, bu yiyeceklerini neden önemli olduğunu, ailelerinin bu yiyecekleri nasıl hazırladığını ve beslenme kültürlerini nasıl devam ettirdiklerini paylaşmak için getireceği resimlerle atölye çalışması şeklinde düzenlenebilir. Bu etkinlik ile farklı kültürlerde yer alan farklı yiyecek hazırlama geleneklerinin görülmesi sağlanmaktadır. Etkinlik sayesinde öğrenciler çeşitli tatları keşfetmektedir (küçük yaşta çocuklar genellikle tercih ettikleri veya sevdikleri sınırlı sayıda yiyeceğe odaklandığı için bu etkinlik önemlidir). Ebeveynlerin bu tür bir etkinliğe katılması farklı kültürlerde çocukları sağlıklı tutmak için kullanılan uygulamaların, değerlerin ve inanışların paylaşılmasına olanak sağlamaktadır.
- **Yiyeceklerin deneysel fotoğrafı** – bu etkinlik ebeveyn ve çocuklarla birlikte uygulanmalıdır. Etkinlikte temel fikir olarak çocukların sevdikleri belirli bir yemeği veya tatlıyı ebeveynleriyle birlikte hazırlamaları ve ardından farklı açılardan fotoğraflarını çekmeleri istenmektedir (yapım aşaması da dahil). Çekilen fotoğraflar çocukların ebeveynlerle birlikte yemeklerin içindeki malzemeleri tahmin edeceği, bunların besin değerleri ve sağlık açısından önemleri hakkında konuşacakları bir atölye çalışmasında veya başka bir etkinlikte sergilenir. Bu etkinlik yiyeceklerle ilgili yeni becerilerin ve bilgilerin öğrenilmesini sağlamanın yanı sıra işbirliği içinde çalışmayı ve ebeveyn katılımını da teşvik eder.
- **Yiyeceklerin yolculuğunu keşfetme (yetiştirme aşamasından tüketime, çürümeye ve gübre yapımına kadar)** önerilen etkinlik iki şekilde gerçekleştirilebilir: birinci seçenekte etkinlik tüm akademik yılı kapsayacak şekilde uzun süreli olarak; ikinci seçenekte ise kısa süreli bir etkinlik olarak (yalnızca bir kere düzenlenecek bir etkinlik ile) uygulanabilir. Etkinlik uzun süreli bir faaliyet olarak uygulanacaksa öğrenciler bahçeye farklı sebze veya meyveler ekerek bunları yetiştirebilirler (bakım, sulama, vb.) daha sonra yetiştirilen meyve/sebzeleri yiyebilir veya bunlardan yemek yapabilirler. Bu süreçlerden sonra kalan meyve/sebze artıklarını kompost gübre yaparak toprağı yeni üretim için güçlendirmek için kullanabilirler. Kısa süreli etkinlik olarak uygulanacaksa yapılacak atölye çalışmasında tüm yiyecek resimleri döngüyü göstermek amacıyla daire (yiyeceğin yolculuğı) düzeninde yerleştirilebilir. Bu yöntem özellikle okulda “yetiştirilmesi veya üretilmesi” zor olan et, süt ve peynir gibi yiyecekler için de uygulanabilir. Ebeveynler görsel materyalleri hazırlayarak veya bahçe işlerinde çocuklara yardım ederek etkinliğe katılabilirler (hafta bir veya iki defa çocuklara yardım etmek için kısa sürelerle bahçeyi ziyaret edebilirler).

- **“Yiyecek” konulu bir duvar resmi yapma** - Etkinlikteki temel fikir farklı yiyecek türlerini kullanarak büyük ölçekli bir “resim” yapmaktır. Resme başlamadan önce duvar üzerinde planlama yapılmalı ve kılavuz çizgiler çizilmelidir, bu nedenle çocukların resmi yapmasına yardım etmek amacıyla ebeveyn ve öğretmenlerin birlikte çalışması gerekmektedir. Duvar resminin yapılması sürecinde öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler yiyecekler hakkında yeni şeyler öğrenebilir (örneğin, renklerin farklı olma nedenlerini), iletişim ve takım halinde çalışma becerilerini geliştirebilirler.
- **Yiyecek dominosu** - bu etkinlik çocukların ve ebeveynlerin birbirlerini daha iyi tanımalarını, daha rahat iletişim kurmalarını ve başkalarının düşüncelerine ve yiyecek tercihlerine saygılı olmayı öğrenmelerini amaçlamaktadır. Etkinlik sonunda grup halindeki katılımcıların bir daire oluşturması gerekmektedir. Etkinlik bir kişinin şu şekilde kendini tanıtmayla başlar: “Benim adım Ahmet. Bir taraftan (sağ elini gösterir) havucu severken diğer taraftan da (sol elini gösterir) tavuğu seviyorum.” “Yiyecek dominosuna” katılan bir sonraki kişi Ahmet’in elini tutar (kendi yiyecek tercihine uygun eli tutar) ve örneğin şunu söyler: “Benim adım Can. Bir taraftan havucu severken (Ahmet’in elini tutar) diğer taraftan da elmayı (Can’ın elmayı gösteren elini daha sonra elmayı seven başka biri tutar, diğer elini ise başka bir şeyi seven farklı bir kişi tutar) severim.” Bu etkinlik daha büyük yaştaki çocuklar için şu şekilde düzenlenebilir: yiyecek dominosuna giren yeni öğrenci elini tuttuğu öğrencinin tuttuğu eli için söylediği yiyeceğe uygun ve sağlıklı bir yiyecekle birleştirir. Örneğin: “Benim adım Ahmet. Bir taraftan (sağ elini gösterir) havucu severken diğer taraftan da (sol elini gösterir) tavuğu seviyorum.” Ahmet’in elini tutan kişi havucun hangi yiyecekle (örneğin patates) uygun ve sağlıklı bir şekilde birleştirilebileceğini düşünür. Ahmet’in tavuğu gösteren elini tutan kişi ise örneğin tavuğu bulgur pilavı ile sevdiğini söyler ve etkinlik bu şekilde devam eder.



# 3

## ÇOCUKLARI SAĞLIKLI BESLENMEYE TEŞVİK ETMEK İÇİN YARATICI VE EĞLENCİLİ YÖNTEMLER

### 3.1 OKUL VE EVDE ÇOCUK DOSTU ETKİNLİKLER TASARLAMA

#### “GÖKKUŞAĞINI YEMEK”

Gökkuşığı ile ilgili neden bu kadar çok şarkı var? Çünkü gökkuşığı sadece gökyüzünde değil sofrada da inanılmaz derecede güzeldir. “Gökkuşasını yemek” etkinliği insan vücudunun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri almasını sağlar.

Gökkuşığının altında ne var? **KURALLAR:**

1. Yemekten önce bir kağıt üzerine bir gökkuşığı şekli çizin. Çizimi ve boyama kalemlerini masanın üzerine koyun.
2. Masanın üzerindeki yiyeceğin renginin çizmiş olduğunuz gökkuşığında olup olmadığını kontrol edin, ardından eksik renkleri not alın. Eksik renklerle aynı renkteki yiyeceklerin listesini yapın. Bu yiyecekleri haftalık alışveriş listenize ekleyin.
3. Gökkuşığınızı okul veya anaokulunuza götürün ve öğle yemeğinde üç arkadaşınızla bu oyunu oynayın.<sup>17</sup>



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "Colours of foods (Yiyeceklerin rengi)" sayfasını kullanın

### MEYVE VE SEBZE GÖKKUŞAĞI!

Büyük bir gökkuşağı çizin. Çocuklara "Bu gökkuşağının meyve ve sebzelerden yapıldığını hayal edebilir misiniz?" diye sorun. Tüm kırmızı, turuncu, sarı, mor ve yeşil renkli meyveleri ve sebzeleri düşünmelerini isteyin. Onlar bunu yaparken meyve ve sebzelerle ilgili ilginç bilgiler ve kişisel hikayeler anlatabilirsiniz.<sup>18</sup>

### NEREDEN GELİYORUM?

Bu oyun çocukların yiyeceklerin kaynağını öğrenmesini amaçlamaktadır. Çocuğunuzla birlikte elma yerken örneğin sesinizi değiştirip elma taklidi yaparak "nereden geliyorum" diye sorabilirsiniz. Çocuk kısa sürede hatırlamazsa O doğru cevabı verene kadar siz kısa konuşmalar yapabilirsiniz. Şunlar bu oyun için harika birer örnektir: patates - yumruları toprağın altında gömülü bir bitki, limon - ağaçta, süt - inekten, ekmek - buğday, bal - arılar. Doğal yiyeceklerin nerede, nasıl ve hangi koşullarda yetiştirildiğini çocuğın görmesini sağlamak için onunla birlikte bir çiftliği veya bahçeyi ziyaret edebilirsiniz.

### ELLERİ YUKARIDA

Farklı yiyecekler hakkında çocuklara eğlenceli şeyler öğretin! Aşağıdakilere benzer ilginç bilgileri internetten araştırabilirsiniz: Elma, soğan ve patatesin tadı aynıdır... Burnunuzu kapatarak yerseniz. Kiraz Rosaceae familyasına ait bir bitkidir. Çekirdeği dışarıda olan tek bitki çilektir. İçinde %25 oranında hava olduğu için elma suya batırıldığında batmaz.<sup>19</sup>

### EĞLENCELİ MEYVE VE SEBZE ATIŞTIRMALIKLARI

Söz konusu çocuklar olduğunda sanat her zaman mucizeler yaratır. Hayal gücünüzü serbest bırakın ve çocuklarınızla birlikte yaratıcı ve eğlenceli meyve ve sebze atıştırmalıkları hazırlayarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlayın. Domates ve zeytin kullanarak uğur böceği, meyvelerden şiş kebab, komik insan yüzleri, fare, vb. şeyler yapın.



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "Lad bug tomatoes (Uğur böceği)" sayfasını kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "Funny faces (Komik yüzler)" sayfasını kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "Food skewers 1 (Yiyeceklerden şiş kebab 1)" sayfasını kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "Food skewers 2 (Yiyeceklerden şiş kebab 2)" sayfasını kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "Mice (Fareler)" sayfasını kullanın

18 <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>

19 <http://www.kidspot.com.au/kitchen/articles/nutrition/5-fun-ways-to-teach-your-kids-about-healthy-food-choices>



## EĞLENCİLİ SAĞLIK BULMACASI

Faydalı ve sağlıklı yiyecekler içeren bir bulmaca hazırlayabilirsiniz. “Ağaçta yetişir, kırmızı renkli ve yuvarlaktır. Bu yiyeceğin adı nedir?” örneğini değiştirerek kullanabilirsiniz. Cevap sağlıklı bir elmadır.

Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “Fruit and vegetable crossword (Meyve ve sebze bulmacası) sayfasını kullanın



## KAVANOZUN İÇİNDE NE VAR TAHMİN ET

Meyve, sebze, baklagiller ve benzeri yiyecekleri çocukların tahmin etmesi için içine koyabileceğiniz bir kaç kavanoz hazırlayın. Kavanozun içinde ne olduğunu tahmin etmesi için çocuklara söz hakkı verin. 1. kavanoza mercimek, 2. kavanoza kırmızı pancar, 3. kavanoza kurutulmuş biber, 4. kavanoza avakado, 5. kavanoza kuru üzüm, 6. kavanoza armut, diğer kavanozlara da benzeri yiyecekler konulabilir.

## YİYECEKLERDEN TRAFİK IŞIĞI

Çocukların istedikleri yiyecek ve içecekleri bir kağıt üzerine çizmelerini sağlayın. Daha sonra çocukların çizimlerini boyanmış trafik ışığındaki büyük dairelere yapıştırmalarını sağlayın! Yasaklanan yiyecek ve içecekler kırmızı ışığa ait dairenin yanına yerleştirilmeli! Sarı dairenin yanına ise az miktarda tüketilmesi gereken yiyecek ve içecekler yerleştirilir. Yeşil ışığın yanına da güvenli bir şekilde tüketilebilecekleri faydalı yiyecekleri yapıştırmalarını sağlayın!

Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “Traffic light (Trafik ışığı) sayfasını kullanın



## YİYECEK AVI

Bu oyun için karton, makas, yapıştırıcı ve eski yemek dergileri veya tanıtım broşürleri gerekmektedir. Oyundaki temel fikir çocukların öğle veya akşam yemeği için yiyecekleri “yakalaması” gerekmektedir. Sebzeli pilav, salata, meyve veya tatlı gibi yiyecekler içeren bir menü hazırlayın. Çocukların dergi ve benzeri kaynaklardan öğle veya akşam yemeği için uygun yiyecek resimleri bulmalarını, kesmelerini ve aile ile birlikte yenilen bir öğle/akşam yemeği resmini yapmak için kartona yapıştırmalarını sağlayın. Oyundaki kurallar piknik, doğum günü ve kahvaltı gibi temalara göre değiştirilebilir.<sup>20</sup>

## HAZİNE ADASI

Bu oyun bahçe, park veya benzeri herhangi bir yerde birbirine uzak mesafelere hazineler gömerek oynayabileceğiniz ilgi çekici bir açık hava oyunudur. Çocuklar birbirinden uzak yerlerde hazine aradıkça, fiziksel olarak aktif oldukça ve uzun mesafeleri koştukça daha zorlayıcı bir hale gelmektedir. Bu oyun için araziye uygun hale getirdiğiniz ve çeşitli meyve ve sebzeler hazırlamanız gerekmektedir. Mango veya guava gibi bazı meyveler çocuklara egzotik veya tuhaf gelebilir. “Yiyecek hazinesi” için yiyecekleri seçme işini bitirince her birini bir çalı veya ağacın dibine, bir bank veya masanın altına, bir saksı veya benzer bir şeyin arkasına dikkatlice saklamalısınız. Çocuk/çocuklara bir alışveriş çantası veya sepeti verdikten sonra hazine avını başlatın. Çocuklar buldukları “hazinelere” ile birlikte yanınıza döndüğünde hangi meyve ve sebzeleri bulduklarını sorun. Tatları, faydaları ve

20 <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>

nasıl tüketildikleri ile ilgili bilgi verin. Oyuna katılmasına ödül olarak her çocuğun en sevdiği “yemek hazinesini” seçmesine ve almasına izin verin.<sup>21</sup>

### YEMEK SANATI

Çocuklardan bazı resim ve çizimleri kullanarak bu nesnelere meyve, sebze, tohum ve benzerleri ile yeniden tasarımlarını isteyebilirsiniz. Normalden farklı renklerdeki yiyecekleri kullanarak çocuklardan hayvanları ve doğal objeleri yeniden “boyamalarının” istenmesi yaratıcılıklarını geliştirecektir.



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “Butterfly (Kelebek) sayfasını kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “Ship\_sun (Gemi\_güneş) sayfasını kullanın

## 3.2 YIYECEK, SU VE SAĞLIKLI BESLENME İLE İLGİLİ DÜNYA GENELİNDE KUTLANAN ÖNEMLİ GÜNLERİ KUTLAYIN

Belirli konularda farkındalık oluşturan dünya gıda günü, dünya sağlık günü ve dünya su günü gibi özel günlerin kutlanması çocuklara sağlıklı beslenmeyi öğretmenin en iyi yöntemlerinden biridir. Her bir etkinlik için öğretmen ve ebeveynler kendilerinin de katılabileceği çocuklara yönelik özel bir sunum veya etkinlik hazırlayabilirler. Çocuklarla denediğimizde büyük bir ilgiyle karşılanan eğlenceli bazı kaynakları önermekteyiz.



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “presentation 1 for the world food day (dünya gıda günü için sunu 1)” sunumunu kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “presentation 2 for the world water day (dünya su günü için sunu 2)” sunumunu kullanın



Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki “Hansel ve Gretel masalının rol canlandırma metni) masalını kullanın

21 Aynı.



## 3.2.1 Yiyecek ve su deneyleri

### BOYANMIŞ BİTKİLER

**MALZEMELER:** Yeterli sayıda bardak (mevcut boya çeşidi sayısınca bardak gerekmektedir), gıda boyası (yiyecekleri boyamak için uygun boyalar), farklı bitkiler (beyaz çiçekler, lahana, marul veya ağaç yaprağı, otlar).

**DENEY:** İlk olarak her bardağa farklı bir gıda boyası koyun, ardından her birine farklı bir bitki yaprağı koyun. Yaprakları gece boyunca bardakların içinde beklemeye bırakın. Sabah olunca (yaklaşık 6-8 saat sonra) yaprakların ve çiçeklerin renklerinin gittiğini göreceksiniz. En belirgin değişiklik ilk hali parlak veya beyaz olan bitkilerde gözlenir. Bununla birlikte çiçek yapraklarının kenar ve köşelerinin de rengi açılacaktır.

**AÇIKLAMA:** Bitki içine çektiği su ile birlikte aslında sudaki boyayı da içine çekmiş olur. Suyun yapraktaki en küçük damara bile ulaştığı bu olay "kılcal etki" olarak bilinmektedir. Bu deney çiçek, ot ve hatta ağaç kullanılarak bile yapılabilir. Tüm süreç çocuklarla birlikte uygulandığında ve değişimler saat saat gözlemlendiğinde daha etkili bir deneyim olacaktır.

### AYNA YANSIMASI

**GEREKLİ MALZEMELER:** temiz şeffaf bardak (veya camdan yapılmış sürahi, maşrapa, vazo), su, ortadan ikiye bölündüğünde her iki tarafında da aynı görüntü olan bir çizim (örneğin, ok işareti, gülümseme).

**DENEY:** Boş bardağın arkasından bakıldığında net bir şekilde görünmesi için çizimi bardağın arkasına koyun (kağıt ve bardak birbirine yaklaşık 15 cm uzaklıkta olmalıdır). Tüm resmi kaplayana kadar yavaşça su ekleyin ve ne olduğunu gözlemleyin.

**AÇIKLAMA:** Su dolu bardağın arkasından bakınca nesnelerin ve çizimlerin komik ve farklı görüldüğünü fark ettiniz mi? Su dolu bardaktan bakılınca ne olduğu çizimlerde açıklanmaktadır.

Yardımcı materyal olarak Ekler bölümündeki "water experiment\_mirror reflection (su deneyi\_ayna yansıması)" sayfasını kullanın



## SIHİRLİ SU

**MALZEMELER:** 440 gram soda; 0.5 litre sirke; 1 litre su.

**YÖNERGELER:** sodayı kaseye boşalttıktan sonra kaseyi su ile doldurun, ardından su ekleyin ve karışım şeffaf bir hale gelene kadar ocakta düşük ateşte ısıtın daha sonra şeffaf bir kaba boşaltın ve soğumaya bırakın.

**DENEY:** kütlenin kaynatıldığı kaptaki sıvı başka bir kaba aktarılınca tencerenin dibinde beyaz toz görünür. Kulak temizleme çubuğuyla bu tozu silin ardından kulak temizleme çubuğunu hazırlamış olduğunuz sihirli suya batırın, ne olduğunu gözlemleyin. Hazırlamış olduğunuz suyun yüzeyine bu tozdan biraz serpiştirin ve kalanını suyun üzerine dökün.

## YAĞMUR POŞETİ

**MALZEMELER:** Normal polietilen plastik poşet; suya dirençli keçeli kalem, bir fincan su; mavi gıda boyası.

**YÖNERGELER:** çocuklardan plastik poşetin üzerine en üstte bulut olacak şekilde güneş, bulutlar, deniz ve dalgalar çizmelerini isteyin. Gıda boyası ekleyerek şişedeki suyun mavileşmesini sağlayın. Mavi suyu poşete boşaltın (poşetin içindeki su dalgaları belli edecek şekilde dalgaların seviyesini geçmelidir) ve sıkıca kapatın. Üzerinde deniz resmedilen poşeti pencerede güneş gören bir yere asın. Ne olduğunu gözlemleyin (deney bir kaç gün sürer).

**NE OLDU?** Güneş ışınları su dolu poşeti ısıtınca, poşetin içindeki su buharlaşır ve yukarı doğru yükselir. Küçük bulutlar gibi damlacıklar oluşur. Soğuyan su damlacıkları tekrar "denize" düşer. Bu şekilde bir su döngüsü oluşturulur. Çocuklar suyun buharlaşmasını ve gizemli su buharının nasıl oluştuğunu öğrenirler.

## RENKLİ SABUN KÖPÜĞÜ

**MALZEMELER:** bardak, ılık su, guaj boya, organik sıvı sabun.





**YÖNERGELER:** sıvı sabunu aynı miktarda su ile karıştırın (1/1). Farklı renklerdeki guaj bo-yaları karıştırın (baloncukların rengi daha parlak olacaktır). Köpük oluşuncaya kadar tüm malzemeleri karıştırın. Farklı renkteki karışımları daire şeklinde konumlandırın. Bardağın içi-ne koyduğunuz pipeti kullanarak bardakta baloncuklar oluşuncaya kadar hava üfürün. Diğer küçük bardaklardan çıkan renkli baloncukların masanın üzerinde birleşmesini sağlayın.

**NE OLDU?** Çiğerlerimizden çıkan sıcak hava ile dolu baloncuklar sıcak hava odadaki hava-dan daha hafif olduğu için hemen yükselir. Sıvı sabun, guaj ve sudan meydana gelen karı-şımdan oluşan baloncuklar ağır oldukları için yüzeye çıkınca patlamaz. Fakat, sıvı sabun aynı anda her yöne genişleme özelliğine sahiptir. Bu sayede baloncuklar patlamaz. Ortaya çıkan baloncuklarda her renk tonu vardır.

## SIHİRLİ BALONCUK

**MALZEMELER:** cam kap, su, gıda boyası (guaj boya da kullanılabilir), yağ, kristal tuz.

**YÖNERGELER:** Gıda boyası kullanarak suyu renklendirin. Renklendirilmiş suya yağ ekleyin. Su daha ağır olduğu için karışımdaki yağ suyun üzerinde yüzer. Ardından tuz ekleyin. Cam kabın içinde yüzeye doğru baloncuklar çıkmaya başlar.

**NE OLDU?** Suya eklenen tuz yağın tabana çökmesine neden olur. Tuz çözülünce yağ serbest kalır. Sudan daha hafif olan yağ damlaları renkli baloncuklar oluşturarak yüzeye çıkarlar.

## MUM İLE SU ÜZERİNE ŞEKİL ÇİZME

**MALZEMELER:** bir mum, soğuk su dolu kase, kibrit.

**YÖNERGELER:** Kibriti kullanarak mumu yakın, ardından eriyen mum sıvısını değişik şekiller ortaya çıkaracak şekilde soğuk suya damlatın. Erimiş sıcak mum su içinde farklı şekiller alır. Ortaya çıkan orijinal şekilleri seçtiğiniz konuda resimler yapmak için kullanabilirsiniz.

**NE OLDU?** Mumun her halinin gerçek sıcaklıkla ilişkili olduğunu çocuklara açıklayın. Isınan mum sıvı hale gelir, düşer ve katılaşır. Endüstride cam, plastik ve metal ürünleri kalıplara almak için bu tekniğin kullanıldığını çocuklara anlatın. Başta çikolata üretimi olmak üzere şekerleme üretiminde de bu tekniğin kullanıldığını söyleyin.

## DANS EDEN KURU ÜZÜMLER

**MALZEMELER:** kuru üzüm, karbonatlı maden suyu veya şeffaf diğer içecek şişeleri.

**YÖNERGELER:** soda şişesinin kapağını açtıktan sonra kuru üzümleri şişeye koyun. Kapağı kapatın. Üzümler bir aşağı iner bir yukarı çıkar - “dans ediyor” gibi görünürler.

**NE OLDU?** Kuru üzümler batınca karbonik suda üzümlerin üzerine yapışan baloncuklar üzümleri yüzeye çıkarır. Yüzeyde üzümlerin üzerindeki baloncuklar patlar ve üzümler tekrar sudan daha ağır hale gelir ve batarlar. Batarken üzerinde tekrar karbondioksit baloncukları oluşan kuru üzümler tekrar yükselir. Bu olay nedeniyle üzümler sanki dans ediyorlarmış gibi görünür.

## 3.3 ÇOCUKLARLA HAZIRLANABİLECEK SAĞLIKLI TARIFLAR



### FISTIK EZMESİ & YUNAN YOĞURDUNA MEYVE BATIRMA

#### Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra yüksek proteinli muhteşem bir atıştırmalık elde edeceksiniz! Elma dilimi, ince doğranmış diğer meyveler veya kraker ile servis edin.

*Afiyet olsun!*

#### Gerekli malzemeler:

- > 1 kap (~200 ml) Yunan yoğurdu (sade)
- > 1-2 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi, sade veya gevrekli
- > Farklı tatlar eklemek isterseniz bal, vanilya esansı veya tarçın ekleyebilirsiniz.



## HAM BİYO BONBONLAR

### Gerekli malzemeler:

- › 250 gr ceviz (alternatif olarak badem, kaju, ay çekirdeği gibi kabuklu yemişler de kullanılabilir);
- › 400 gr hurma (hurma yerine kuru üzüm de kullanabilirsiniz);
- › 3 yemek kaşığı tahin;
- › Antep fıstığı, kakao, tarçın, çikolata, öğütülmüş kakao.

### Hazırlanışı:

Fındıkları 30 dakika sıcak suda bekletin. Bu süre zarfında hurmaları tahini blender ile karıştırabilirsiniz. Fındığı yağı çıkmaması için çok ince olmayacak şekilde blender ile öğütün. Fındığı ve blender ile karıştırılmış hurmaları karıştırın. Karışım kalın ve yapışkan bir hale gelecektir. Karışımın küçük parçalar olarak top şekline getirin ve antep fıstığı, kakao, tarçın ve çikolata karışımında yuvarlayın. Yukarıda belirtilen en son malzemelerin fazla olduğunu düşünürseniz bunlardan bazılarını isteğe bağlı olarak eklemeyebilirsiniz.

*Afiyet olsun!*



## YAZ MEYVELERİNDEN BURESCHETTA

### Gerekli malzemeler:

- › ince dilimlenmiş 1 Fransız ekmeği
- › küp şeklinde doğranmış 10 çilek
- › küp şeklinde doğranmış birkaç şeftali
- › birkaç yemek kaşığı balzamik sirke
- › 1 bardak ince doğranmış taze fesleğen yaprağı
- › Yaban mersinli keçi peyniri veya sade keçi peyniri

### Hazırlanışı:

Fırını önceden 180 dereceye kadar ısıtın. Fransız ekmeğin pişirme kağıdının üzerine koyun ve tamamen kızarana kadar 8-10 dakika boyunca pişirin. Orta boy bir kasede çilekleri, şeftalileri ve balzamik sirkeyi karıştırın. Fransız ekmeği dilimlerinin her iki tarafına da keçi peyniri sürün. Fransız ekmeği dilimlerinin her iki tarafına da meyve karışımını sürün.

*Afiyet olsun!*

## SAĞLIKLI KEK

### Gerekli malzemeler:

- › olgunlaşmış 2-3 adet muz;
- › büyük boy yumurtalar;
- › 1 fincan öğütülmüş yulaf;
- › 1/2 bardak tam tahıl unu;
- › 1/2 bardak kahverengi şeker (tamamen sağlıklı olmasını isterseniz tarifi şekersiz de uygulayabilirsiniz);
- › 1/2 bardak yağ;
- › 2 yemek kaşığı tarçın;
- › 1 çay kaşığı kabartma tozu;
- › 1 bardak portakal suyu;
- › 1/2 bardak öğütülmüş ceviz;
- › 1/2 bardak doğranmış kayısı;
- › 1/2 bardak kuru üzüm.

### Hazırlanışı:

Muz, yağ, yulaf, portakal suyu, yumurtaları ve şekeri (eklemek isterseniz) bir kabın içinde karıştırın. Ardından unu, kabartma tozunu ve tarçını karışıma ekleyin. Tüm malzemeleri blender ardından da mikser ile karıştırın. Kekin daha güzel görünmesi için isteğe bağlı olarak biraz kakaolu süt ekleyebilirsiniz. Son olarak fındık, ceviz, kuru üzüm ve kayısı ekleyin. Fırını orta derecede ısıtın. Keki 180 derecedeki fırında 50 dakika pişirin, karışımı pişirme kasesine veya tavasına dökmeden önce kaseyi veya tavayı yağlamanız, ardından biraz un dökmeniz gerekmektedir. Kekin pişip pişmediğini kürdan kullanarak kontrol edin.

*Afiyet olsun!*



## ISPANAKLI RULO

### Hazırlanışı:

Ispanağı haşlayın ve tenceredeki fazla suyu dökün. Yumurtaları iyice çırpın, ardından ispanağı ve çeşnileri ekleyin. Tahta kaşıkla karıştırırken yavaş yavaş unu ekleyin. Hazırlanan karışımı pişirme kağıdı ile kaplı tepsiye aktarın ve 180 derecede 10-15 dakika pişirin. Soğuduktan sonra pişirme kağıdının üzerinden alın ve bir havluya sarın. Bol miktarda krem peynir ile kaplayın, ardından üzerine kızarmış biberleri veya somon balığını ya da kızarmış havuçları koyun. Rulo şekline getirin, daha sonra folyo ile sararak bir kaç saat buzdolabında bekletin.

*Afiyet olsun!*

### Gerekli malzemeler:

- › yumurta;
- › 300 gr ispanak;
- › tuz, karabiber, uygun baharatlar veya çeşniler;
- › yemek kaşığı un;
- › krem peynir;
- › kızarmış 3-4 kırmızı biber veya somon balığı ya da kızarmış havuç;
- › yağ.



## ATIŞTIRMALIK SAĞLIKLI ELMA DİLİMLERİ

### Gerekli malzemeler:

- › Elma
- › Sürülecek krema için gerekli malzemeler
- › Süsleme için gerekli malzemeler



### Sürülecek krema için öneriler:

- › Fıstık ezmesi (%100 doğal, biyo veya organik): içerdiği protein sayesinde bu atıştırmalığın besinsel olarak dengeli olmasını sağlayan yer fıstığı mükemmel bir seçimdir.
- › Badem ezmesi: tıpkı yer fıstığı gibi badem ezmesi de protein içermesi nedeniyle elmanın üzerine sürmek için mükemmel bir seçimdir.
- › Krem peynir
- › Yoğurt: sade veya vanilyalı yoğurt elma ile birlikte mükemmel bir tat verir, ayrıca süsleme için de düşünülebilir
- › Çikolata (>%70 kakao oranındakilerin kullanılması önerilir)
- › Ayçiçeği yağı (tarçınla karıştırabilirsiniz)

### Süsleme için öneriler:

- › kuru meyve ve tahıl karışımı (granola)
- › damla çikolata

### Hazırlanışı:

Elmaları yıkayın ve orta kısımlarını çıkararak dilimlere ayırın. Bir kaç damla limon suyu damlatılmış soğuk suda bir kaç dakika bekletin. Üzerine herhangi bir şey sürmeden önce tamamen kurutun. Her bir dilimin üzerine doğal fıstık ezmesi veya krem peynir ezmesi sürün. Süsleme malzemelerinin bulunduğu kaba batırarak süsleyin.

*Afiyet olsun!*

- › hindistan cevizi
- › kuru yaban mersini
- › kuru üzüm
- › doğranmış fıstık ve fındık
- › kızarmış buğday tohumu (rüşeym)
- › ayçekirdeği
- › tahıllar
- › dilimlenmiş badem

### Gerekli malzemeler:

- › 2 adet olgunlaşmış muz
- › 1 bardak tam tahıl yulaf
- › 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- › İsteğe bağlı olarak şunları ekleyebilirsiniz: damla çikolata (en sağlıklı kaka oranı >%70'den olanlardır), kuru yaban mersini, kıyılmış hindistan cevizi, ceviz veya az miktarda tarçın ve kuru üzüm.

## YULAFI VE MUZLU KURABIYİLE

### Hazırlanışı:

Kurabiye pişirme kağıdını yağlayın ve fırını 180 dereceye ısıtın. Muzların kabuğunu soyduktan sonra çatal ile ezin. Muz, yulaf ve seçtiğiniz diğer malzemeleri karıştırın (not: ekleyeceğiniz malzemelerin ¼ bardaktan az olmasına dikkat edin aksi takdirde hamur kıvam almayacaktır). Karışımın kıvamı ıslak kurabiye hamuru gibi olmalıdır. Büyük bir kaşık kullanarak hamuru yağlı kurabiye kağıdının üzerine lokma şeklinde parça parça dökün. 15 dakika fırında pişirin. Fırından çıkarın ve servis edin.

*Afiyet olsun!*



### Gerekli malzemeler:

- › ¾ bardak balkabağı püresi
- › ½ bardak rafine edilmemiş hindistan cevizi yağı (eritilmiş)
- › 6 yumurta
- › 2 çay kaşığı vanilya özütü
- › ¼ bardak saf akçaağaç şurubu veya bal
- › 1 bardak tam buğday unu
- › 2-3 çay kaşığı balkabağı tatlısı sosu (tarçın, öğütülmüş zencefil, öğütülmüş karanfil, öğütülmüş hindistan cevizi)
- › ½ çay kaşığı kabartma tozu
- › 1 bardak >%70 kakao oranına sahip damla çikolata

## BAL KABAĞI KEKİ KURABIYESİ

### Hazırlanışı:

Fırını önceden 180 dereceye ısıtın. Balkabağı püresini, hindistan cevizi yağını, yumurtaları, vanilyayı ve akçaağaç şurubunu veya balı mikser kullanarak veya büyük bir kaptan iyice karıştırın. Un, balkabağı tatlısı sosunu ve kabartma tozunu ayrı bir kaptan karıştırın. Un karışımını ıslak malzemelere ekleyin. Topaklanmalar bitene kadar iyice karıştırın. Damla çikolatayı ekleyin ve tüm malzemeleri iyice karıştırın. Büyük bir yemek kaşığı kullanarak hamuru pişirme kağıdının üzerine lokma şeklinde parça parça dökün. 12-15 dakika veya kurabiyelerin altı hafifçe kahverengileşene kadar pişirin. Bu kurabiyelerin normal kurabiye gibi görünmeyecek ve kek kıvamında olacaktır.

*Servis edin, afiyet olsun!*





## TAM TAHILLI MUZLU EKMEK

### Gerekli malzemeler:

- › 80 ml sızma zeytin yağı;
- › 100 ml bal;
- › 2 yumurta;
- › 2 adet büyük boy muz (tam olgunlaşmış);
- › 60 ml süt (isteğe bağlı olarak inek sütü, soya sütü, badem sütü);
- › 1½ çay kaşığı kabartma tozu;
- › 1 çay kaşığı vanilya özütü;
- › ½ çay kaşığı tuz;
- › 1 çay kaşığı tarçın;
- › 1 çay kaşığı öğütülmüş zencefil (isteğe bağlı);
- › 180 gr tam tahıl unu;
- › 30 gr siyah damla çikolata (isteğe bağlı).

### Hazırlanışı:

Fırını 170 dereceye kadar ısıtın ve ekme kalıbını fırça ile yağlayın. Bal ve zeytin yağını bir kasede iyice çırpın. Yumurtaları ekleyin ve tekrar iyice çırpın. Muzları ayrı bir kasede ezin ve sütle birlikte karışıma ekleyin. Kabartma tozu, tuz, vanilya, zencefil ve tarçını da ekleyerek iyice karıştırın. Mümkünse unu kaseğin üzerinde bir elek kullanarak eleyin ve un karışımın içinde kaybolana kadar büyük bir kaşıkla karıştırın. Karışım içine muz eklendiği için tamamen pürüzsüz olmayacaktır ama sorun değil. İsteğe bağlı olarak karışıma damla çikolata ekleyebilirsiniz. Karışımı pişirme tavasına alın. İsteğe bağlı olarak üzerine biraz tarçın ekleyebilirsiniz. 60 dakika veya hazır oluncaya kadar pişirin. Ekme piştikten sonra fırından çıkarın ve pişirme tavasında soğumak üzere bırakın. Ekme henüz soğumadan tavadan çıkarılmaya çalışılırsa kırılma ve kopmalar meydana gelebilir. Tamamen soğuduktan sonra tavadan çıkarın ve hava geçirmeyen bir kap içerisinde buzdolabında muhafaza edin.

*Afiyet olsun!*

## 3.4 ÇOCUKLARA YÖNELİK EĞİTİM MATERYALLERİ İÇİN LINKLER

1. Meyve ve sebzelerin ana karakterler olduğu çocuklar için ilgi çekici senaryolar içeren boyama sayfaları: <http://www.montefiore.org/coloring-pages>
2. Kök sebzeleri nasıl yetiştirilir: <https://www.youtube.com/watch?v=VJ7KwES45GY>
3. Meyve ve sebzelerin önemi hakkında. Çocuk filmi Captain Kuk, "The Treasure of the Pyramid (Piramit-teki Hazine) bölümü": [http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_7\\_0\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1495](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1495)
4. Sağlıklı çocuklar için hareket: <http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/find-challenges/classroom-challenges/1212-nutrition-education>
5. Çocuklar için sağlıklı yiyeceklerin tercih edilmesini teşvik etme: <https://healthy-kids.com.au/teachers/teaching-resources/>
6. Tarlaya ekilmesinden hasat edilmesine kadar soğanın hikayesi: <https://www.youtube.com/watch?v=GUHaXWZg7fQ>

## KAYNAKLAR

1. Academic clinic independent medical journal and leading health portal in Turkey. Available at: <https://www.medikalakademi.com.tr>
2. *Benefits & Barriers to Family Involvement in Education*. [Cited June 2017], Available at <http://www.projectappleseed.org/barriers>
3. *Better bites, More nutrition in every bite*. [Cited June 2017] Available at: <https://www.wholekidsfoundation.org/downloads/better-bites/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>
4. Brent, B. O. (2000, September). Do schools really need volunteers? *Educational Policy*, 14 (4), 494-510.
5. Dewey, J. *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*, 1916, Available online: [http://www.johndeweyphilosophy.com/books/democracy\\_and\\_education/Thinking\\_in\\_Education.html](http://www.johndeweyphilosophy.com/books/democracy_and_education/Thinking_in_Education.html)






6. Epstein J. L. *School, family, and community partnerships in teachers' professional work*. April 2018 *Journal of Education for Teaching: International Research and Pedagogy* 44(3):1-10. DOI: 10.1080/02607476.2018.1465669
7. Epstein J. L., Sheldon S. B. *Necessary but Not Sufficient: The Role of Policy for Advancing Programs of School, Family, and Community Partnerships*. September 2016, DOI: 10.7758/rsf.2016.2.5.10
8. Lunts E. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. *Meridian: A Middle School Computer Technologies Journal a service of NC State University, Raleigh, NC. Volume 6, Issue 1, Winter 2003. ISSN 1097 9778, p.2. Available online: <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>*
9. MEGEP (mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi) : bilişim teknolojileri yapısal programlama temelleri // SVET (Strengthening vocational education and training system): Structural programming bases of information technologies. Ankara : Milli Eğitim Bakanlığı, 2007. Fiziksel Tanımlama: 50 s. : tbl. ; 27 cm. Konu Başlığı: Mesleki Eğitim - Türkiye.
10. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. [Cited June 2017], Available at <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html> Pinar Su. Available at: <http://www.pinarsu.com.tr>
11. TCE. Ministry of Health (Turkish: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü). Available at: <http://ailehekimligi.gov.tr>
12. Popkochev T. *Cooperation family school*. [Cited June 2017], Available at [http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev\\_T\\_Colaboration.pdf](http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Colaboration.pdf)
13. Tolkington G *Food games for kids* [Cited June 2017] Available at: <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>
14. T. C Ministry of Health Public Health Agency of Turkey (Turkish: Sağlık Bakanlığı). Available at: <http://beslenme.gov.tr>
15. T. C Ministry of Health Public Health Agency of Turkey // T .C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. Ankara: 2013
16. *5 fun ways to teach your kids about healthy food choices* [Cited June 2017] Available at: <http://www.kidspot.com.au/kitchen/articles/nutrition/5-fun-ways-to-teach-your-kids-about-healthy-food-choices>

MUTFAKTA  
NELER  
OLUYOR?

KISIM IV





1. MUTFAKTA NELER  
OLUYOR? 188

# 1

## MUTFAKTA NELER OLUYOR?

Okuldaki hayatın bir parçası olması nedeniyle okul yemekhanesi ve diğer yiyecek alanları öğrencilere sadece yemek hizmeti sunulan mekanlar olarak değil önemli birer eğitim kaynağı olarak düşünülmelidir. Bu nedenle, **okuldaki yemekhane eğitim kurumunun hedeflerini yansıtmalı ve öğrencilerin öğrenmelerini tamamlayıcı ve destekleyici nitelikte olmalıdır**. Her gün kullanıldığında okul yemekhaneleri öğrencilerin gün içindeki gıda tüketimlerinin yaklaşık üçte birini sağlamaktadır, bu nedenle okul yemekhaneleri öğrencilerin sağlık ve beslenmeleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Öğrencilerin besleyici yiyecekleri ve sağlıklı bir yaşam tarzını aktif olarak seçebilecekleri sürdürülebilir bir kültür oluşturmaya yönelik bütünsel bir okul programını desteklemek için ebeveyn, öğretmen ve öğrencilerin birlikte çalışması önem arz etmektedir.

### 1.1

#### SAĞLIK EĞİTİMİ İLE İLGİLİ DÜZENLENECEK TOPLANTILARA MUTFAK PERSONELİNİN KATILIMINI SAĞLAMANIN ÖNEMİ

Okul hizmetleri ile ilgili yönetmelikler, içerisinde yemekhane hizmeti sunulan okullarda “Yemekhane Komisyonu” kurulmasını gerektirmektedir. Yemekhane komisyonu tedarikçiler ile tüketiciler arasın-

da bağlantı ve iletişim sağlayan bir kurul olmanın yanı sıra yiyecek hizmetlerinin kalitesini artırmak için kontrol görevi de üstlenir.

Danışma kurulu olarak yemekhane komisyonları şunları yapabilir:

- tüketici öneri ve şikayetlerini iletmekle ilgili iletişim görevi;
- Yiyecek ve hizmetlerin uygunluğunu önceden hazırlanan değerlendirme kriterleri doğrultusunda izlemeyi gerektiren işbirliği rolü.

Hem kurul üyelerinin daha fazla sorumluluk üstlenmesini sağlamak hem de velilerin sağlıklı beslenme ilgili tercihlerini desteklemek için yemekhane komisyonunun beslenme eğitimi ile ilgili projelere taraf ve paydaş yapılması önerilmektedir. Belediyeler yemekhane komisyonlarının faaliyet ve çalışmalarını belirlemek ve bu komisyonların diğer kurum veya kurullarla olan ilişkilerini tanımlamak için yerel yönetmelikler çıkarmalıdır.

Örnek olarak İtalya'nın Floransa şehrindeki bir Yemekhane Komisyonu ayrıntılı şekilde açıklanmaktadır (her ülkede belediyeler tarafından farklı yönetmeliklerin uygulanabileceği unutulmamalıdır)

Eğitim ve Kültür Hizmetleri başkanı

- Eğitim ve Kültür Hizmetleri memuru
- Eğitim ve Kültür Hizmetleri diyetisyeni
- Okul yiyecek hizmetleri yüklenicisinin mutfak biriminin müdürü (veya temsilcisi)
- Mutfak biriminin temsilcileri
- Mutfak biriminin diyetisyeni
- Her anaokulu veya ilkokuldan 1 ebeveyn temsilcisi
- Her anaokulu veya ilkokuldan 1 öğretmen temsilcisi

Yemekhane Komisyonu danışma kurulu görevi yürütür ve okulda sunulan yemek hizmetiyle ilgili her türlü bilgiyi toplar.

Yemekhane Komisyonu üyelerinin görevleri şunlardır:

- Çocukların beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için dağıtım noktalarını kontrol ederek yeterli ve etkili hizmet sunmak;
- Ebeveynlere, çocuklara ve okul personeline beslenme eğitimi sunmak amacıyla hazırlanan program, etkinlik ve atölye çalışmalarını destekleyerek okul idaresi ile işbirliği yapmak.;
- Okul yemekhanelerini ziyaret ederek yiyecekleri tatmak ve kontrol etmek;
- Okul idaresi tarafından hazırlanan değerlendirme raporları doğrultusunda yiyeceklerden memnuniyeti sürekli olarak takip ederek yiyecek işleme ve yönetimi ile ilgili sorunları rapor etmek;
- Mutfak birimini ziyaret etmek.

## 1.2 MUTFAK PERSONELİNE YÖNELİK EĞİTİM KURSLARININ ÖNEMİ

Çocuklara etkili bir sağlıklı beslenme eğitimi vermek için bir çok paydaşın katıldığı sektörler arası etkinlikler ve mesajlar ile davranışlar bakımından tutarlı, koordineli ve süreklilik arz eden eylemler gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Gıda güvenliği kurallarına bağlı olarak okul yemekhanelerinde yiyeceklerin besinsel ve duyuşsal kalitesinin artırılması çok önemlidir.

Bu nedenle yiyeceklerin eğitimsel yönü, yiyeceklerin eğitimsel gücü, kahvaltı/öğle ve akşam yemeğinde eğitimsel bir araç olarak yiyecekler ve yemek sunumu gibi konularda mutfak personeline yönelik eğitim kursları düzenlemenin önemini vurgulamak istiyoruz.

Yiyecek hizmetlerini doğru şekilde yönetmek menülerin yeterliliğinin değerlendirilmesini dolayısıyla da farklı yemek ve tariflerin teşvik edilmesini sağlayarak yiyecekler konusunda doğru tercihler yapılmasını sağlar. Yemek üretimi ve dağıtımı ile birlikte **yiyecek hizmetlerinin de doğru şekilde yönetilmesi çocuklara, ailelere ve öğretmenlere yönelik**

**beslenme eğitiminde önemli bir role oynamaktadır.**

Hizmet Müdürünün görevleri:

- Hizmet sunarken geçerli yasa ve sözleşme şartlarına uygun hareket etmek;
- Gıda ürünlerini belirli kalite standartlarına uygun hazırlamak
- Yiyecek hizmetleri personeline yönelik düzenlenen eğitim kursları hakkında önerilerde bulunmak ve bu konudaki bilgileri güncellemek

**Doğru beslenme ile ilgili temel prensipleri, kendi çalıştıkları kurumla ve hitap ettikleri son tüketici gruplarıyla (örneğin, özel diyetler) ilgili yiyecek hazırlama sektöründe var olan genel kavramları öğretmek amacıyla mutfak personeline yönelik eğitim ve bilgi güncelleme etkinlikleri düzenlemek önemlidir.** Uygun araç ve yöntemler kullanılarak eğitimin etkisi ve verimliliği belgelendirilmelidir. Öğle yemeği eşsiz bir sosyalleşme ortamıdır: birlikte yemek yiyen öğrenciler okul saatlerinde olduğu gibi bir arada olmaya devam edebilirler. Bazen, öğle yemeği sınıfın bütünleşmesini sağlar. Çocuklar yemek ile ilgili doğru davranışları ve nasıl yemek yemeleri gerektiğini en iyi sofradayken öğrendikleri için birlikte yenilen yemekler beslenme eğitimi açısından önemli bir fırsattır.

Kuşkusuz yemek vakitlerinde çocukların öğretmenleri tarafından takip edilmesi gerekmektedir. Çocuklar yemekhanedeyken normalde sevmedikleri yiyecekleri grubun veya öğretmenin teşvikiyle bazen yerler. **Vücut ağırlığı, ortalama porsiyon boyutu ve çocukların tercihlerinin niteliği arasındaki muhtemel ilişki nedeniyle sağlıklı beslenme eğitiminde porsiyonlar her geçen gün daha fazla önem kazanmaktadır.** Bu nedenle, tedarikçilerin porsiyon hazırlama konusunda yeterli eğitime sahip olmaları ve yemekleri dağıtırken uygun mutfak eşyalarını kullanmaları (bir seferde uygun miktarda yiyecek vermeyi sağlayan kapasitesi belli kepçe gibi mutfak eşyaları) veya dilimleri önceden belirlenmiş sayılara göre dağıtmaları gerekmektedir. Aynı mekanda farklı yaş gruplarından veya farklı okullardan



(anaokulu ve ilkokul) öğrenciler birlikte yemek yiyorsa öğrencilere uygun miktarda yemek verebilmek için aynı mutfak eşyasının farklı kapasite ölçülerinin mevcut olması gerekir. Yemek dağıtırken hedef kitlenin yaş özelliğine uygun farklı mutfak eşyalarının sorunsuz şekilde kullanılabilmesi için dağıtımda kullanılan her mutfak eşyasının üzerinde ayırt edici bir işaret olmalıdır. Yemekhanedeyken keyifli ve eğitim açısından uygun anlar yakalamak için mekanın özellikleri çok önemlidir: güzel bir şekilde boyanmış ve tefriş edilmiş olmalı; tüm bunlara ek olarak yeteri kadar büyük, ses geçirmez ve iyi havalandırılıyor olmalı.

Ancak tüm çabalara rağmen çocuklar bazen yemekhanede yemek yemeyi istemeyebilirler. Neden? Bunun bir çok nedeni var. Yemekte kaliteli malzeme kullanma, uygun ısıda ve çekici şekilde servis etme gibi yemeğin duylara hitap eden özellikleri bu konudaki belirleyici faktörlerdir. Bunların yanı sıra kahvaltıdan başlamak üzere çocukların günlük beslenme planlarının önemli etkisi vardır. Çocukların çoğu nadiren kahvaltı yapar veya yaptıkları kahvaltı genellikle yetersizdir. Sonuç olarak, kuşluk vaktinde acıktıkları için teneffüs zamanında çok fazla yemeye meyilli olurlar ve sandviç ya da pizza gibi yüksek kalorili yiyeceklerden fazla miktarda tüketirler. Kaçınılmaz olarak öğle yemeği vaktinde iştahları olmaz ve bir şeyler yemek istemezler. Yaygın olarak yapılan bu hata öğleden sonra da tekrarlanabilmektedir: yüksek kalorili atıştırmalıklar besin değeri açısından dengesiz bir akşam yemeğine zemin hazırlar. Ebeveynlerin tutumları da son derece önemlidir: ebeveynler yemekhaneye güvenmediğinde çocuklar bu duyguları algılar ve okulda yemek yememenin doğru olduğunu düşünürler.

Okulda sağlıklı yemeklerin sunulması hem çocukların hem de ailelerinin beslenme alışkanlıklarını düzeltebilir. Kültürler arası bir bakış açısı kazanarak, yapıcı diyalog zemini hazırlayarak ve kültürel tartışmaları teşvik ederek sağlık ve önleme kriterleri bakımından kalitenin artırılması için bir strateji geliştirilmelidir.

Özel diyetler gibi telafi edici önlemler alınması yeterli değildir. **Kültürler arası bir anlayışla “Yemek hazırlamak” aslında “Çeşitlilik sunmak kültürel farklılıklara açık olmaktır” diye düşünüldüğünü göstermektedir.**

## 1.3 YIYECEK KOMBİNASYONLARI, PROTEİN VE KARBONHİDRAT DENGESİ

Dengeli bir diyetle vücutta parçalanıp emilerek kana karışan proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su bulunmalıdır. Yiyecekleri doğru şekilde tüketmek ve bu konudaki akıllı tercihler besinlerin emilimini artırır, bu nedenle yemekhane personelinin (çocukların beslenme

sürecinde yer alan herkes) yiyecek kombinasyonları ve besin dengesi hakkında özel bilgilere sahip olması çocukların genel gelişimleri bakımından önemlidir.

### 1.3.1 Beslenme İlgili Konular

Dengeli ve doğru beslenme sağlıklı olmanın ve ideal büyümenin ön koşuludur. Okulda doğru beslenmenin sağlanması çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve davranışlarının kazandırılmasını sağlar.

Okulda hazırlanan yemeklerin lezzetli ve çeşitli olması için yemek menülerinin bilimsel olarak geçerliliği sağlanmış beslenme ilkelere göre hazırlanması gerekir. Yerel yemek kültürünü devam ettirmek ve bu konuda bilgi sahibini olunmasını desteklemek için bölgeye özgü yemeklere yer verilmelidir. Besinler çok az veya fazla tüketildiğinde adaptasyon mekanizmalarına başvurmamak için beslenme tablosu sağlıklı olma ve büyüme için gerekli besinlerin nitel ve nicel olarak doğru şekilde alınmasını sağlamalıdır.

Bu nedenle, her yaş grubu için uygun besin ve enerji gereksinimlerinin karşılanmasını sağlayan ulusal kılavuzlar kullanılmalıdır. Beslenme planı bu konuda yeterli ve güvenilir alan uzmanları (doktor, diyetisyen ve diğer beslenme uzmanları) tarafından düzenlenmelidir. Günlük enerji alımının doğru olması dengeli beslenmenin ön koşuludur. Enerji gereksinimi (kcal) düzenli fiziksel etkinlik yapan, sosyal hayatta aktif olan ve vücut yapısı uzun dönemde sağlıklı olmaya elverişli insanların harcadıkları enerjiyi karşılamaları için gerekli enerji miktarıdır.

Akşamları gerçekleştirilen etkinlikler ve enerji gereksinimi azdır. Bu nedenle öğle yemeğinde alınması gereken kalori miktarı akşam yemeğine göre yüzdesel olarak daha yüksektir. Öğleden sonra gerçekleştirilecek etkinliklerin sindirim işleminden olumsuz etkilenmemesi için öğle yemeğindeki enerji alımı günlük enerji gereksiniminin %40'ını aşmamalıdır.

### 1.3.2 Protein gereksinimi

Enerji gereksinimi ile ilgili değerler, bedensel büyüme ve yeterli miktarda enerji alımı olduğunda vücuttaki nitrojen dengesini sağlamak için gerekli protein miktarı hesaplanarak belirlenir. Bu değerler güvenli bir emniyet payı sağlamak için %50 artırılmış ve %70 etkili yararlanım oranı göz önünde bulundurularak düzeltilmiştir. Protein alımı toplam enerji gereksiniminin %10-15'ini sağlamak zorundadır. Diğer besinlerde olduğu gibi fazla protein alımı da uzun dönemde sağlık sorunlarına neden olabilir. Belirtilen miktarlara riayet edilmesi ve önerilen seviyenin iki katının aşılması önerilmektedir. Pediyatrik beslenme kılavuzlarına göre bitkisel ve hayvansal proteinlerin birbirine oranı 1/1 olmalıdır.



### 1.3.3 Yağ gereksinimi

---

İki yaşına kadar önerilen günlük yağ tüketim miktarı alınan kalorinin %35-40'ını, yetişkinlik dönemine kadar ise %30'unu geçmemelidir. Yağ asitleri toplam enerjinin %10'unu, çoklu doymamış yağlar %2-6'sını ve tekli doymamış yağlar %14-15'ini geçmemelidir. Çoklu doymamış yağlardan olan Omega 3 ve Omega 6'nın önemli yapısal ve metabolik fonksiyonları vardır. Çocuklar için önerilen Omega 6 ve Omega 3 miktarı sırasıyla %2-3 ve %0,5'tir. Kolesterol önemli diğer bir konudur. Dünya Sağlık Örgütü 100 mg/1000 kcal değerinin aşılmasını önermektedir (World Health Organisation, 2000).

### 1.3.4 Karbonhidrat gereksinimi

---

Ana enerji kaynaklarından biri olan karbonhidratlar sinir sisteminin yanı sıra organlar ve dokular için de önemlidir. Karbonhidratlar bakımından zayıf bir diyet doku proteinlerinde aşırı yıkıma ve sodyum gibi katyonların kaybedilmesine diğer bir ifadeyle keton birikimine neden olur. Toplam enerjinin yaklaşık %55-65'i makarna ve ekmeğe gibi lif bakımından zengin yiyeceklerden karşılanmalı, fakat basit şekerlerin oranı %10'u geçmemelidir. Basit şekerler çocukların günlük beslenmesinde önemli bir yer tutan süt, meyve ve bazı sebzeler gibi bir çok ana besinde zaten bulunmaktadır; bu nedenle tatlılarda ve şekerli içeceklerde bulunan sakkarit alımının sınırlandırılması kaydıyla çocuklar için %15-16 seviyesinde basit şeker tüketimine izin verilebilir.

## REFERANSLAR

1. LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la Popolazione Italiana 2014 (<https://tavologenitoriasva.wordpress.com/normative-2/commisione-mensa/>).
2. Ministero della Salute, Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, approved in the framework of the State – Regions Conference and published on the Official Gazette n. 134\_11/06/2010. Available online: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_1248\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf);
3. Regione Toscana, Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica, approved by Tuscany Regional Government with the resolution GRT 898 of 13/09/2016. [http://sintef.usl11.toscana.it/portale\\_empoli\\_new/attachments/article/234/Camarlinghi%20Linee%20RT%202016%202.pdf](http://sintef.usl11.toscana.it/portale_empoli_new/attachments/article/234/Camarlinghi%20Linee%20RT%202016%202.pdf);
4. World Health Organization. (2000). Pellagra and its prevention and control in major emergencies. Geneva: World Health Organization. WHO/NHD/00.10, 40 p. Available online: [http://www.who.int/nutrition/publications/en/pellagra\\_prevention\\_control.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/en/pellagra_prevention_control.pdf)

SAĞLIKLI  
BESLENME  
EĞİTİMİ İLE İLGİLİ  
AVRUPA'DAKİ İYİ  
UYGULAMALAR

KISIM V



1. YEREL UYGULAMALAR 196
2. BÖLGESEL UYGULAMALAR 140
3. ULUSAL UYGULAMALAR 140
4. ULUSLARARASI UYGULAMALAR  
141

# 1

## YEREL UYGULAMALAR

6 Avrupa ülkesinde faaliyet gösteren ortaklarımız tarafından ilgi çekici ve ilham veren bir çok yerel uygulama paylaşılmıştır (Ulusal analiz raporları ve Uluslararası analiz raporu için: <http://healthedu.emundus.eu/analysis>). Bu uygulamalar arasında en güçlü etkiyi Yunanistan'ın Oropos kasabasında faaliyet gösteren bir ilkokulda öğrenciler, veliler ve öğretmenler tarafından birlikte kurulan ve öğrencilerin sadece ev yapımı atıştırmalıklar satın alabildiği "Alternatif Okul Kantini" olarak adlandırılan kantin uygulamasıdır. Her hafta farklı bir öğrenci grubu kantini işletme görevini üstlenmekte ve o hafta boyunca kantinde satılacak yiyecekleri velileriyle birlikte hazırlamaktadırlar. Sağlıklı ve kaliteli beslenme ile ilgili bilgileri normalde sadece kitaplardan öğrenebilecek öğrencilere günlük hayatlarında yapılacak en basit değişikliklerin bile fiziksel durumları, sağlıkları ve enerji seviyeleri üzerinde harika etkiler yaratabileceğini kantin aracılığıyla öğrenme fırsatının sunulması kesinlikle mükemmel bir yöntemdir. Bu konuda daha fazla bilgi için HealthEDU projesinin web sitesinde yayınlanan Yunanistan ile ilgili ulusal rapora göz atabilirsiniz. İtalya'da IC Montelupo Fiorentino (Floransa) kurumu tarafından yürütülen "A scuola con la zucca!" projesi kapsamında okul yemekhanesinde yapılan balkabağı deneyleri ve ayrıca ailelerle birlikte farklı girişimlerin sınıfta öğrencilere eşlik ettiği eğitim etkinlikleri aracılığıyla sağlıklı beslenme İtalya'da da yerel olarak desteklenmektedir. Litvanya ulusal raporunda birçok yerel uygulamaya yer verilmesi Litvanya'da çocuklar başta olmak üzere toplumun geneli için sağlıklı beslenmeye büyük önem verildiğinin bir göstergesidir. Projeye Litvanya'dan katılan eğitim kurumları sağlıklı yaşam tarzıyla ilgili olumlu tutum kazandırmak amacıyla gerçekleştirdikleri bir çok iyi uygulamayı paylaşmıştır. Bu uygulamalardan bazıları şunlardır: Smilgių lisesi tarafından Panevėžys'te uygulanan "Hareket et, sağlıklı ol" projesi, Trakai bölgesinde Old Trakai anaokulu tarafından yürütülen "Dünyayı Keşfetmek" projesi (her ayın son haftası sağlıklı yaşam

tarzi eğitimlerine ayrılarak sağlıklı yaşam tarzı, meyve ve sebze tüketmenin faydaları gibi konular da dersler gerçekleştirilmektedir), Kaunas Waldorf kindergarten “Šaltinėlis” tarafından yürütülen “Sağlıklı ve güçlü büyüyeceğim” projesi, Kaunas Çevre Merkezi tarafından yürütülen “1 m2 bahçe” ve Kaunas “Šviesa” anaokulu ile Kaunas “Aušrinė” anaokulunun katılımıyla yürütülen “Elma yemek beni güçlendirir” adlı sağlıklı yaşam biçimini ve sağlıklı beslenmeyi desteklemeye yönelik yıllık bazda gerçekleştirdikleri etkinlikler. İyi örnekler devam edecek olursak “Avrupa sağlıklı beslenme günü” Litvanya’da Vilnius anaokulu “Linelis” ve Piliuonos lisesinin de katılımıyla yaygın olarak kutlanmaktadır. “Seikatai palankūs” (“Sağlık Dostu”) sosyal sorumluluk projesi. HealthEDU projesinde en başından beri yer alan okul ve anaokulları bu projeyi iyi bir uygulama olarak tanımlamaktadırlar. Bu izlenim Kaunas bölgesinde faaliyet gösteren ve “Ecologic flowerbed (Ekolojik çiçek bahçesi)”, “Yeşil pencere pervazi”, “Büyükbabanın bahçesinde” ve “Büyükannenin mutfağında” projelerini uygulayan “Vaikystės lobiai” özel anaokulu tarafından paylaşılmıştır. Trakai bölgesinde faaliyet göstermekte olan yedi anaokulu tarafından kurulan “Sveikatos želmėliai” Derneği sağlıklı beslenmeye odaklı eylemler için kurumların uzun dönemli bir vizyona ve sürdürülebilir amaçlara sahip olduklarını gösteren önemli bir deneyimdir. Bu dernek, öğretmen niteliklerini geliştirerek ayrıca anaokullarında sağlıklı yaşam tarzı eğitimi alanındaki iş deneyimlerini paylaşarak sağlıklı yaşam tarzı ilkelerinin toplumda ve öğretmenler ile ebeveynler arasında yaygınlaşmasını sağlamaktadır. Dernekle ilişkili öğretmenler sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam tarzı konularında temalar hazırlamakta ve çocuklara kendi sağlıklarına özen göstermeyi öğretmektedir. Kurumun kendi arazisi içinde melisa otu, adaçayı, tarhun otu ve lavana gibi çeşitli bitkilerin yetiştirildiği bir çiçek bahçesi bulunmaktadır.



# 2 BÖLGESEL UYGULAMALAR

Bölgesel ölçekteki iyi uygulamalardan biri de Bulgaristan'da yürütülmektedir: "Sağlıklı olmamızı sağlayın". Bu kampanya Image Consult Ltd. ve Plovdiv Belediyesi işbirliğiyle 6 yılı aşkın bir süredir belediye sınırlarındaki tüm anaokullarında uygulanmaktadır. Kampanya küçük yaştaki çocuklar için özenle hazırlanmış çağdaş eğitim programları geliştirme bakımından son derece etkili ve sürdürülebilir niteliktedir. Kampanya dahilinde geliştirilen sağlıklı beslenme programı bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Çocuklar animatörler yardımıyla ana besin gruplarının yanı sıra besleyici şekilde beslenme ve çeşitli yiyeceklerin tüketilmesi gerektiğini de öğrenmektedirler. "Sağlıklı olmamızı sağlayın" kampanyası kapsamında son 5 yıl içinde 76000 çocuk için beslenmede çeşitliliğin gerekliliği, meyve-sebze tüketimi ve düzenli spor yapma konularında 850'den fazla performans gerçekleştirildi. [3] İtalya'nın Toskana bölgesinde uygulanmakta olan ve farklı duylara (görme, koklama, dokunma, tatma) dayanan çeşitli eğitim etkinlikleri yoluyla çocuklara dengeli ve sağlıklı beslenme eğitimi vermeyi amaçlayan "A scuola con Gusto" projesi de anlatılması gereken önemli bir projedir. Proje 2007-2008 eğitim öğretim yılında Encümen ve Mensa AUSL12 Versilia mutabakatı ve İtalya Eğitim, Üniversite ve Araştırma Bakanlığının yardımıyla başladı. İyi örneklerden biri de ülkenin Eğitim Bakanlığı ve Atina Tarım Üniversitesi tarafından Yunanistan'da uygulanan "Okul Yemeği" programıdır. Bu program her ne kadar Attica bölgesinde yaşayan sosyo-ekonomik durumu düşük ailelerden gelen öğrencilere sosyal bir destek programı olarak öğle yemeği sunmak gibi farklı nedenlerden dolayı başlatılmış olsa da "Okul yemeği" programının beslenme ile ilgili oluşu ve hazırlanan yemeklerin sağlıklı Akdeniz mutfağına uygun şekilde hazırlanması programı bizim için önemli yapmaktadır. Okul yemekhanelerindeki menülerin kalite kontrolü için İspanya Sağlık Bakanlığı tarafından başlatılan ve Valensiya bölgesindeki okullarda eğitim gören çocuklara sunulan yemek hizmetinin binsel

bakımdan kaliteli olmasını sağlamayı amaçlayan programdan da burada bahsetmek istiyoruz. Bu programda, yiyecek ve içecek temini ile ilgili verileri işlemekle gevli eğitimli personelin yanı sıra beslenme ve diyet alanında eğitim almış uzmanlar ve okul yemekhanelerinin resmi denetiminden sorumlu denetçiler yer almaktadır. Bunlara ek olarak, ay içinde okulda sunulan menüler için temin edilen yiyecekleri değerlendirmek amacıyla Halk Sağlığı Merkezleri (CSP) gibi yerlerden merkezi hizmet personeli de program kapsamında gevlendirilmektedir.



# 3 ULUSAL UYGULAMALAR

İtalya'da uygulanan "Saltainbocca" ve Yunanistan'da uygulanan "DIATROFI Nutrition Initiative" programları ulaştıkları geniş kitleler bakımından özellikle önemlidir. SALTAINBOCCA projesi İtalya'daki anaokullarına ve ilkokullara yönelik olarak İtalyan Pediatri Federasyonu ile işbirliği içinde başlatılan bir girişimdir. Projenin amacı çocuklara ve ebeveynlere sağlıklı beslenme ve doğru fiziksel aktiviteler hakkında ihtiyaç duydukları bilgiyi sağlayarak İtalya'da sürekli artmakta olan çocukluk döneminde aşırı kilo ve obezite sorununu çözmektir. SALTAINBOCCA İtalya Temsilciler Meclisi ve Senatonun desteğiyle 11 Ekim 2016 tarihinde Temsilciler Meclisinin Basın Odasında tanıtılmıştır. Şu ana kadar bu inisyatife katılan 213 okuldan her birine şunları içeren bir SALTAINBOCCA KİTİ almıştır: Sağlıklı yaşam tarzını teşvik eden bilgiler ve ipuçları içeren 1 kitap, çocukların dengeli ve sağlıklı yaşam tarzını öğrenmelerini sağlamaya yönelik 1 oyun tahtası ve gerekli oyun malzemeleri, her sınıf, yemekhane ve konferans odası için 1 poster, projeyi sınıfta öğrenmeye ve özel bir yarışmaya katılmaya davet edilmeleri için çocukların ebeveynleri için hazırlanmış 25 posta kartı. Yunanistan'da uygulanan DIATROFI Beslenme Girişimi [4] PROLEPSIS Kurumu tarafından 2010 yılından bu yana uygulanmakta ve sosyo-ekonomik durumu düşük öğrencilere ücretsiz yemek hizmeti sunulmaktadır. 2015-2016 eğitim öğretim yılında ülke genelinden programa katılan 247 okuldan 20528 öğrenci programdan yararlanmıştır. Programa katılan istisnasız her öğrenciye beslenme ihtiyaçlarına uygun şekilde özel olarak hazırlanmış ücretsiz öğle yemeği günlük olarak sunulmaktadır. Program kapsamında bunlara ek olarak sağlıklı beslenme ile ilgili kısa mesajlar ve ipuçları içeren özel eğitim materyalleri kullanılmış ve ebeveynler ile çocuklar için bilgilendirme etkinlikleri düzenlenmiştir. Bu çalışmalar aracılığıyla, öğrenciler ve aileleri tüm yaşamları boyunca kullanacakları sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda teşvik edilerek sağlık beslenme desteklenmiştir.



Sağlıklı beslenme ve çocuklara yönelik menü hazırlama konusunda ülke genelinde eğitim kurumlarına danışmanlık sağlayan Kaunas'taki VŠĮ "Sveikatai palankus" kurumu Litvanya için bir gurur kaynağıdır. 2016'da, VŠĮ "Sveikatai palankus" kurumu çocuk beslenmesi konusunda toplumu ve ilgili kurumları bilgilendirmek ve bu alanda gerekli değişimleri başlatmak amacıyla ulusal düzeyde bir sosyal girişim olan "Sağlık dostu eğitim kurumu" projesini başlattı. İlgi çekici diğer projeler: - Bulgaristan'da Lidl Bulgari tarafından başlatılan "Culinary recess – Manjitsu" projesi: bu proje 1.-4. sınıflara sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili konuları eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde sunmayı, öğrencileri okulda öğrendikleri bilgileri evde paylaşma ve yiyecek hazırlama süreçlerine ebeveynleriyle birlikte daha aktif olarak katılmaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır. - WWF Hellas ve Atina Harokopeio Üniversitesi işbirliğiyle 2016 yılında başlatılan "Sağlıklı Çocuklar, Sağlıklı Gezegen" girişimi sağlıklı ve "yeşil" yiyecekleri tercih etme konusunda çocuklara eğitim sunmayı amaçlamaktadır.



# 4 ULUSLARARASI UYGULAMALAR

Başta okullar ve çocuklar olmak üzere toplum genelinde sağlıklı beslenmeyi desteklemek için başlatılmış girişimler hemen hemen her ülkede mevcuttur. Gençlerin sağlıklı olmasını destekleyici yöntemler uygulamak, bu konuda farkındalık yaratmak, ayrıca eğitim süreçlerini çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanacağı ve kendi beslenme tercihleri, akıl ve beden sağlıkları hakkında daha iyi bilgilendirilecekleri şekilde düzenlemek için Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF tarafından başlatılan bir çok girişim bulunmaktadır. “Vaatten icraata: yanlış beslenmenin 2030 yılına kadar bitirilmesi” raporunu okuyucuların okuması oldukça faydalı olacaktır – bu raporda yalnızca veri ve geçici tedbirler değil dünya genelinden ülke profilleri ve bu ülkelerin sağlıklı beslenme ile ilgili sorunları ele alış yöntemleri açıklanmaktadır.

Aşağıdaki iki kılavuz sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmada araç olarak kullanılabilir:

- “Çocuk Beslenmesi İle İlgili En İyi Uygulamalar ve Fiziksel Etkinlik Ortamları- Öz Değerlendirme ve Politika Geliştirme Kılavuzu” – yemek sunum hizmetleri, fiziksel etkinlik, ebeveyn ve öğretmen eğitimleri ile öz değerlendirme araçları sunması bu kılavuzun en önemli özelliklerinden biridir. Sağlıklı beslenme ile ilgili uyguladığı politikalarını ve eğitim programlarını değerlendirmek isteyen ve bu alanda her yaş grubu için en iyi seçenekleri öğrenmek isteyen okullar bu kılavuzdan faydalanabilir.
- “Sağlıklı Beslenme İle İlgili En İyi Uygulamalar: Çocukların Sağlıklı Büyümesini Destekleyici Kılavuz” – bu kılavuzda 6 yaş ve üzeri çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırma süreci açıklanmaktadır. Kılavuzda, sağlıklı yemek porsiyonları hazırlamakla ilgili ipuçları ve besinsel bilgiler de açıklanmaktadır.

## REFERANSLAR

1. Better life in the school [Cited: Jan 2017] Available at:  
[http://kalyterizoi.gr/sxoleia/action?field\\_topic\\_tid=13](http://kalyterizoi.gr/sxoleia/action?field_topic_tid=13)
2. Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy, [Cited at Feb 2018], Available at:  
<https://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/heguide.pdf>
3. For our tomorrow: Culinary recess. LIDL. [Cited Jan 2017] Available at: <http://www.lidl.bg/bg/8689.htm>  
Socialinės atsakomybės projektas „Sveikatai palankūs“.[Cited: Feb 2017] Available at: <http://sveikosmitybosstandartas.lt/sveikatai-palankus/>
4. From promise to impact: ending malnutrition by 2030. UNICEF [Cited at Feb 2018], available at:  
<https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/06/130565-1.pdf>
5. National and International Report, published by HealthEDU project partners. Available online:  
<http://healthedu.emundus.eu/analysis>
6. Practices for Child Care Nutrition and Physical Activity Environments A Guide for Self-Assessment and Policy Development, [Cited at Feb 2018], Available at: <http://www.healthybeveragesinchildcare.org/bestpractices/BestPracticesHandbook.pdf>
7. Program on food aid and promotion of healthy nutrition [Cited Feb 2017] Available at:  
<http://diatrofi.prolepsis.gr>
8. Sveikatos želmenėliai. Apie asociaciją. [Cited: Feb 2017] Available at:  
<http://www.szemeneliai.lt/apie-mus>
9. Sveikatai palankus ugdymo įstaigų tinklas [Cited: Jan 2017] Available at:  
<http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankiu-ugdymo-istaigu-tinklas/>

# GÜNLÜK HAYATTA BESLENME



— KISIM VI —

1. BESLENMEDE RİTMİN ÖNEMİ 206
2. YEMEKLERİ PLANLAMA 213
3. SOFRA ADABI 219
4. HERKES İÇİN YİYECEK HAZIRLAMA  
KURALLARI 236

# 1

## BESLENMEDE RİTMİN ÖNEMİ

Ritim her alanda önemlidir. Doğada gerçekleşen mutlak bir düzen vardır: gece gündüze dönüşür, gece yeni günü başlatır, akşamı gece takip eder. Kuşlar, hayvanlar ve diğer organizmalar yıl içinde kendi arasında belli bir düzen içinde değişen mevsimleri takip eder. İnsan vücudunda da belli bir düzene tabi süreçler yaşanır: kalp atışı devam eder, ciğerler nefes alıp verir, vücuttaki tüm hücrelerin günlük bir döngüyle çalışmasına karşın kalp, karaciğer ve bağırsakların ritmi çok daha hassastır. Bu nedenle, **bozulan iç düzen bütün organizmayı etkiler. Dolayısıyla, kişinin dengeli bir düzene sahip olması ve bunu devam ettirmesi çok önemlidir.**



Diğer canlılar gibi biz de dünyanın bir parçasıyız, bu nedenle onlar için geçerli tüm kurallar bizim için de geçerlidir. Dünyada belirli düzenler, döngüler ve evreler gerçekleşmektedir, dünyaya ait olduğumuz için biz de bu döngülere tabiiyiz. Dolayısıyla, iç ahengi yakalamak için önce bu düzenle uyumlu olmamız gerekmektedir.

Organizmamız doğa tarafından belirlenen özel bir düzen içinde çalışır: her şey belirli bir zamanla-

maya göre gerçekleşir. Düzenli beslenme günlük yaşantımızda ihmal edilemeyecek kadar önemlidir. İşlevini yerine getiremeyen bir cıvata tüm makinenin bozulmasına neden olabileceği unutulmamalı. Sonra ne olur? Kırgınlık, ağrı, hassasiyet ve kaygı doğal olarak acı çekmemize neden olur. Bu nedenle yemekleri günün hep aynı saatlerinde yemek sağlığımız için özel bir öneme sahiptir.

Herkesin yemek düzeni farklı olmasına rağmen doktorlar, beslenme uzmanları ve hatta sağlık eğitimi uzmanları tarafından organizma ve ritim ile ilgili öneriler sunulmaktadır. İlk olarak, vücuttaki tüm hücrelerin günlük bir döngü düzenine göre çalışması iç organların gün boyunca özel bir ritimle işlevlerini yerine getirmesi son derece önemlidir, dolayısıyla beslenme düzenimiz bozulduğunda, örneğin günlük düzenimizin dışına çıktığımızda uyku bozukluğu, kendini kötü hissetme ve takip eden rahatsızlıklar ortaya çıkacaktır.

Bununla birlikte, beslenme ve gün içinde belirli zamanlarda çocuğun vücudunda gerçekleşen süreçler arasındaki ilişki önem kazanmaktadır. Kalp atışının geceleri azaldığı, vücut ısısının sabaha doğru en düşük seviyeye düşerken akşam saat 5-6 civarında en yüksek seviyeye çıktığı muhtemelen herkes tarafından biliniyordur. Bir çok ebeveyn çocuğu hastayken bunu mutlaka fark etmiştir. Organların ritmi ve gün içinde beslenme daha sonra ayrıntılı olarak açıklanacak.

## 1.1 GÜN İÇİNDE NEYİ, NE ZAMAN YEMELİ?

Ebeveynler çocuklarının kalori ihtiyacını karşılamak için işbirliği yapmalıdır: yemekhanesinin menüsünü inceleyerek çocuklarının günlük beslenmesindeki eksiklikleri gidermeleri gerekmektedir.

Bu amaç için öneriler:

- **Beslenme 5 öğün şeklinde düzenlenmelidir: kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği 2 hafif öğün. Enerji gereksiniminin 3 ana öğüne ve 2 hafif öğüne bölünmesi açlığın kontrol edilmesine, aşırı yemenin önlenmesine ve öğünlerden sonra insülin seviyesinin zirveye çıkmasını önleyerek gliseminin sabit tutulmasına yardımcı olur.**

- Ebeveynlerin okulda yenilen öğle yemeğini tamamlamasına olanak sağlamak için ebeveynlere yemekhane menüsünün bir kopyası verilmelidir. Menünün her aileye gönderilmesi mümkün olmadığı durumlarda menü listesi okulda, belediyede ve çevrimiçi olarak erişilebilir olmalıdır.

Yiyeceklerin az veya fazla tüketilmesini önlemek ve çocuklar için monoton olmayan, çekici bir menü hazırlamak için yiyecekler tüketim oranları dikkate alınarak mümkün olduğunca çeşitlendirilmelidir.

Yukarıda açıklanan tüm gereksinimler sağlıklı beslenmenin tanımlanmasına katkı sağlar. Çocukların bütün gereksinimlerini çeşitlendirilmiş bir menüde bir araya getirmek çocukların beslenme sürecine dahil olan tüm paydaşların ortak sorumluluğudur. Aşağıdaki adımların uygulanması sağlıklı beslenmeyi daha çekici hale getirecektir. Bir sonraki bölümde bu amaçlanmaktadır.

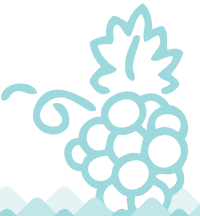
### 1.1.1 Kahvaltı

Sabah saat 7-9 civarında mide etkinliği en yoğun seviye ulaşır, bu nedenle bir bardak su içildikten sonra kahvaltı yapılması ve yataktan kalkar kalkmaz kahvaltı için acele edilmemesi önerilmektedir. Vücudu yormayan, enerji veren fakat hafif ve sindirimi kolay yiyecekler tercih edilmeli. Diğer bir ifadeyle karbonhidratlar içeren yiyeceklerin tüketilmesi önerilmektedir. Avustralyalı ünlü beslenme uzmanı ve diyetisyen Rosemary Stanton'a göre (Stanon R., 2012) tahıllarda (özellikle bütün halindeki tahıl tanelerinde), meyvelerde, sebzelerde, makarna ve patatesten bol miktarda bulunan karbonhidratlar sağlıklı beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Yukarıda belirtilen ilk yiyecekler mükemmel bir kahvaltı için en uygun seçeneklerdir. Özellikle kahvaltıda tüketilen tahıllardaki besin değeri yüksek lifler (sağlıklı karbonhidratlarda bulunur) çok önemlidir ve birçok hastalık riskini azaltmaktadır. Bilimsel araştırmalar vitaminlerin, minerallerin, antioksidanların ve karbonhidratlarda bulunan diğer sebze kimyasalı kombinasyonlarının sağlık için son dereceli faydalı olduğuna dair bulguları desteklemektedir. Dolayısıyla tahılların (her gün farklı tahıllar) yer aldığı bir kahvaltı çok isabetli bir tercih olacaktır. Örneğin, Waldorf eğitimin ve ilk biyodinamik çiftliğin kurucusu olan Rudolf Steiner'in ilkerlerinin uygulandığı Waldorf anaokullarında haftanın her günü farklı bir gezegenle ve belirli bir tahıl türüyle ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle haftanın her günün kendi tahılı vardır:



Etkinliği kanıtlanmış bu uygulamayı evimizde neden uygulamayalım?

Küçük çocuklar sağlıklı beslenmeye diğer bir ifadeyle yiyecekleri uygun şekilde bir arada tüketmeye doğuştan meyillidir. Aslında birbiriyle uyumlu olmayan yiyecekleri annenin kendi damak tadına uygun olduğu için birleştirerek çocuğuna sunması çocuğun sağlıklı beslenmesini olumsuz etkileyerek arzu edilmeyen beslenme alışkanlıkları edinmesine neden olabilir. Muhtemelen çocukların kahvaltılık





tahılları çok şekerli olmamalarına rağmen iştahla yediklerini gözlemlemiştir. Patateslerden etin ayrılması, pilavdan balığın çıkarılması veya bazı bölümlerine hiç dokunmadan yemeğin tabakta bırakılması çok sık gözlenmektedir. Sebzeler, meyveler, üzümü meyveler ve diğer ürünler yeteri kadar şeker ve tuz içerdiği için küçük çocuklar için hazırlanan yemeklere şeker ve tuz eklemekten kaçınınız. Yemeklere tuz, ekşi, tatlı veya acı tat katmak için yalnızca doğal ürünler kullanınız.

### 1.1.2 Çift kahvaltı. Hayal ürünü mü yoksa faydalı mı?

Belki siz de erken ve geç kahvaltı yapıyorsunuzdur? Farklı zamanlarda yapılan bu kahvaltılarının metabolizmamız üzerindeki farklı etkilerini biliyor musunuz? Metabolizma henüz tam olarak uyanmadığı için erken (sabah 07.00 ila 09.00 arasında) yapılan kahvaltılarda kahvaltılık tahıllar, gevrekler, hamur işi veya kızartılmış ekmek, meyve, yoğurt, meyve suyu, çay, süt (süt sindirimi en iyi sabah 10'dan önce gerçekleşir) çok fazla tüketilmemelidir. Bunun tam tersine, kral kahvaltısı da denilen geç kahvaltı yapılan saatte (9-10 a.m.) sindirim organları tamamen uyanmış ve çalışmaya hazırdır. Bu nedenle geç kahvaltıda yağ ve protein bakımından zengin yeşil sebzeler, kaynamış yumurta veya omlet (firında pişmiş), yarı sert peynir, tereyağlı kepekli ekmek ve benzeri yiyecekler tercih edilebilir. Çocuğun öğle yemeğinden önce daha aktif, daha sakin ve daha üretken olmasını ayrıca şeker isteğinin azalmasını sağlamak için daha fazla yiyeceğe yer verilebilir.

Siz uyanmış olmanıza rağmen metabolizmanız henüz tam olarak uyanmamışken hemen kahvaltı yapmaya başlarsanız yiyeceklerle uğraşmak için henüz tam hazır olmayan sindirim sisteminiz olumsuz etkileneceği için erken kahvaltıdan kaçınınız. Çok erken uyanırsanız her iki seçenek de uygundur. Günün geri kalanında ihtiyaç duyacağınız enerjiyi toplamak için ne olursa olsun mutlaka tam bir kahvaltı yapınız. İster erken kalksınlar ister geç çocuklara güne bir bardak su içerek başlamaları gerektiği öğretilmeli.

### 1.1.3 Kuşluk yemeği (saat 11 civarı)

Gündüz saat 10 ile 11 arasında bir saat süreyle metabolizmanızın dinlenmesini sağlayınız. Dalak ve pankreas bu süre boyunca tam kapasite çalışmaktadır, bu nedenle bu süre zarfında bir şeyler yemek bu organları yormaktan başka bir işe yaramaz. Gün ortasına yaklaşırken saat 11 civarında öğle yemeği vaktini beklemekten rahatsız olmaya başlarsanız açlık yüzünden midenizin kazınmasını beklemeyiniz. Meyve veya sebze gibi düşük kalorileri bir şeyler atıştırınız.

## 1.1.4 Öğle yemeğinde ne yemeli, ne zaman yemeli: 4 tadın tamamının olduğu bir yemek en idealidir?

Saat 8'de kahvaltı, saat 11'de kuşluk yemeği yerseniz, saat 1 civarında metabolizmanız tekrar yaratıcı işlere başlayabilmeniz için öğle yemeği yemenin tam vakti olduğuna dair bir sinyal gönderir. Tıpkı kahvaltıda olduğu gibi öğle yemeği de beslenme düzeninde önemli bir yere sahiptir, bu nedenle asla kaçırılmamalı. 11 a.m. – 1 p.m. arası kalp içindir, ardından ince bağırsakların zamanı 1 – 3 p.m. yaklaşmaktadır. Vücuda giren yiyeceklerin çoğunun emiliminin yapıldığı ince bağırsaklar sindirim sisteminin önemli bir organıdır.

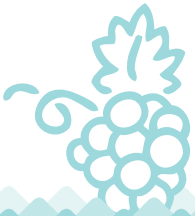
Günün en zengin öğünü 4 tadı da içermelidir. Michael Kassner (Compani & Lang, 2013) **4 tadın şu nedenlerden dolayı gerekli olduğunu söylemektedir:** ekşi tat çocuğa neşe verir, acı tat sahip olunan güçleri uyarır, tuzlu tat vücudun algılamasını geliştirir, şekerli tat bedendeki algılama kabiliyetini güçlendirmeye yardımcı olur. Yemeklere küçük bir yaprak defne, biraz adaçayı veya tarhun otu eklenerek elde edilebilecek **acı** tat en az kullanılan aromadır. Acı aroma sahip olduğu diğer özelliklere ek olarak tokluk hissi de sağlar. Tatlı yiyecekler söz konusu olduğunda yalnızca şekerli yiyecekler akla gelmemeli; şeker patateste, makarnada, tahıllarda ve sebzelerde de karbonhidratlar şeklinde bulunabilir. Bu yiyecekler her ne kadar ağızda çiğnenirken şekerli bir tat vermese bile metabolizmamız bu yiyeceklerdeki tüm karbonhidratları glikoza diğer bir ifadeyle kan şekereye dönüştürür. Tuzlu tat sebze çorbası veya hazırlanan yemeklere biraz tut eklenerek sağlanabilir, bir çok yiyecek doğal olarak zaten tuz içermektedir. Çocuklar ekşi tadı doğal soslar (limonlu, portakallı), yoğurt, meyve suyu ve doğal olarak fermente olmuş sebzelerden almalıdır.

Öğle yemeğinden sonra duyuların dinlenebileceği kısa bir zaman dilimi olmalıdır. Bu dinlenme öğle uykusunu (bu özellikle anaokulu çağındaki çocuklar için önemlidir), yere hareketsiz şekilde uzanma, sakinleşme oyunu veya yürüme şeklinde olabilir.

## 1.1.5 İkinci atıştırma

İkinci atıştırma çocuklar için gerekli olup faydasız bir uygulama değildir. Öğleden sonra saat 3–4 civarında metabolizma öğle yemeğinin etkilerinden kurtulur ve tekrar yiyecek isteği duymaya başlar. Çocuklara sindirim sistemini uyandıracak ve akşam yemeğine kadar yoğun açlık hissini engelleyecek, örneğin az yağlı yoğurt, bir miktar böğürtlen benzeri üzümü meyve, elma veya meyve salatası gibi yiyecek bir şeyler verin. Öğleden sonra saat 3'ten 5'e kadar mesane çok yoğun şekilde çalışır bu nedenle toksik maddelerin atılmasını sağlamak amacıyla bir bardak su içilmesi önerilir.

Tıp doktorları ve beslenme uzmanları tarafından gözlemlenen ilginç bir konu da çok dengeli ve doğru miktarda yenen bir öğle yemeğinden sonra bile saat 2-3 civarında şeker ihtiyacı artmaktadır. Belirtilen bu zaman diliminde kandaki şeker seviyesi düşer ve hafif bir halsizlikle birlikte şeker ihtiyacı



hissedilir. Waldorf eğitimin kurucusu Rudolf Steiner psikolojik bakımdan kandaki şekerin uyanmış bilinçaltımıza temel teşkil ettiğini ve masum egomuzu desteklediğini öne sürmektedir (Steiner, 1996).

Çekiciliği ve hoş kokusuyla (örneğin, tarçın veya vanilya) insanın ruhunu canlandıran içerisine bir miktar da sevgi katılarak hazırlanmış küçük bir porsiyon doğal tatlı şeker isteğini tatmin etmek için en iyi yoldur. Çocuklar için şunlar hazırlanabilir: yulaf 1-2 kurabiye (tarif: yulaf gevrekleri, bal, tereyağı, kuru üzüm veya ayçekirdeği tohumları; fırında pişirilir), kaymak ve hurma ile pişirilmiş elma, ev yapımı bir parça elmalı turta, kakao, çay, böğürtlenli ekşi süt kokteyli, vb.

Yukarıda belirtilen bu zaman diliminde gündüz uykusu uyuyan çocuklarda genellikle şeker ihtiyacı ortaya çıkmaz, fakat günün diğer vakitlerinde düşünme ve zihinsel etkinlikler gerçekleştirildiğinde şeker ihtiyacı (kolay sindirilen ve hızla kana karışan karbonhidratlar) ortaya çıkabilir.

## 1.1.6 Akşam yemeği

Akşam yemeği için un uygun vakit ne zamandır? Kahvaltı, kuşluk vakti atıştırma, öğle yemeği ve ikindi atıştırmalığı düzenine bağlı kalırsanız akşam yemeği için saat 18:30-19:30 uygun olacaktır. Bu konuda kültürel farklılıklar oldukça önem kazanmaktadır. Örneğin, Akdeniz ülkelerinde insanlar akşam yemeğini genellikle saat 19:30-20:30 civarında yemektir bu nedenle daha geç yatmaktadırlar. Beslenme uzmanlarına göre yatmadan en az 3.5 saat önce bir şey yenilmemelidir. Yemekte doğru oranda farklı yiyeceklere yer verilmeli ve akşam yemeğinde hiç bir zaman fazla yenmemeli. Yatmadan bir saat önce bir bardak su içilmesi önerilmektedir.

Akşam yemeğinden sonra metabolizmada neler oluyor? 5-7 p.m. böbreklerin en etkin olduğu zamandır. Başta kızılklık veya yaban mersini olmak üzere farklı çaylar içilebilir. Akşam saat 7 civarında aile bireylerinin birlikte çay içmesi alışkanlık haline getirilerek sıcak bir ev ortamı, iletişim kurmak ve günlük olayları konuşmak için mükemmel bir ortam oluşturulabilir. Akşam saat 9-11 civarı çok fazla enerji harcanmadığı için alkollü içeceklerden kaçınılması ve bu saatte yatılması önerilmektedir. Çocuklar için en uygun yatma saati akşam saat 9-10 civarıdır. 11 p.m.- 1 a.m. safra kesesinin, 2-5 a.m. arası ise akciğerler için önemli saatlerdir. Kalp atışı yavaşlar, vücut ısısı düşer ve kandaki glikoz minimum seviyeye iner. Metabolizmada önemli bir çok süreç gerçekleşir. 5-7 a.m. aynı zamanda kalın bağırsaklar için en önemli zamanlardan biridir. Bu zaman dilimi vücutta fazla miktarda bulunan gereksiz materyallerin atılması için en uygun zamandır. Çocuğunuz veya siz uyuyamazsanız bir bardak ılık su içmeyi deneyin.

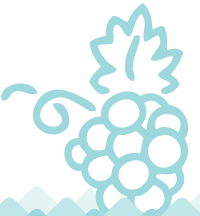
Organların ritmi ile ilgili açıklamaları bitirmeden önce şunu da belirtmek istiyoruz, organların etkin çalışma saatlerinde sürekli sancılar ortaya çıktığını gözlemlerseniz veya geceleyin hep aynı vakitte uyanıyorsanız bir uzmana başvurmanız gerekebilir. Bu tür durumlarda doğru ve uygun şekilde beslenmenin oldukça faydalı olacağını lütfen hatırdan çıkarmayın.

## 1.2 SONUÇ

Çocuklar ebeveynlerine, akrabalarına ve saygı duyduğu diğer yetişkinlere güvenirler ve bu kişilere yakınlık hissederler (örneğin anaokulu öğretmenlerine ve bakıcılarına, evdeki bakıcılara), duyulan bu güven bu kişiler tarafından sunulan yiyeceklerin tıpkı doğumun ilk anlarından itibaren verilen anne sütü gibi faydalı ve sağlıklı olduğunu düşünmelerini sağlar. Çocuklar kişisel ihtiyaçlarına uygun, adanmışlık ve sevgiyle hazırlanmış şeyleri severler ve bunlara değer verirler. Çocuklar için hazırlanan yemeklerde işlem görmemiş ve rafine edilmemiş sebzelere (mevsiminde, yılın diğer zamanlarında ise doğal olarak fermente edilmiş olanlar), tahıllara, patates ve makarnaya mümkün olduğunca fazla yer verilmelidir. Çocuklara yönelik hazırlanan menülerde çeşitlilik olmalı, gün veya hafta içinde aynı yiyecekler tekrarlanmamalıdır.

Her gün sağlıklı beslenmenin başarılması için gereken şeyler şunlardır: uygun şekilde birleştirilen kaliteli malzemeler, tam tahıl, tam meyve, sebzeler, biraz et, balık, makul ısı işlem, yemek düzeni, küçük porsiyonlar, çekici yiyecekler, pozitif bir ortam, yakın insanlarla birlikte yemek.

Çocukluğun ilk yedi yılında gerçekleştirilen ilerleyen dönemlerde de devam ettirilen beslenme eğitiminin öncelikli amacı bunların tamamını çocuklara öğretmek olmalıdır. Bu sayede bireyler ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bunları doğal alışkanlıklar olarak kabul edeceklerdir.



# 2 YEMEKLERİ PLANLAMA

Menülerin ve yemeklerin planlanması zaman azlığının olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak ayrıca ev yapımı sağlıklı yiyecekler hazırlayarak bunların tüketilmesini teşvik etmek için kullanılabilir potansiyel bir araç olarak görülebilir. Ailede beslenmeden sorumlu kişinin şunları bilmesi gerekir:

- Planlama para tasarrufu sağlamanın yanı sıra ailelerin çok sık yaşadığı “akşam yemeği için ne pişirsem?” sorununu da ortadan kaldırır.
- Yiyecek alışverişinin dikkatli bir şekilde planlanması ve anlık verilen satın alma kararlarından kaçınılması haftalık yiyecek harcamalarını yarıya indirilebilir.
- Yemekleri birden fazla defa keyifle tüketilebilecek şekilde planlayabilirsiniz. Akşam yemeği için hazırlanan fırında tavuktan ertesi gün tavuk çorbası yapılabilir veya kuzu etinden ertesi gün için patates pürelili başka bir yemek yapılabilir.
- Çocuklar bu konuda yardımcı olabilir! Aile için hazırlanacak yemek konusunda beyan ettikleri görüşlerin dikkate alındığını gören çocuklar cesaret kazanarak daha fazla sorumluluk üstlenirler.
- Stresten kurtulun. Haftalık menülerin planlanması son derece can sıkıcı olan akşam yemeğinin hazırlanması sürecini keyifli bir hale getirir. Ciddiyiz!
- Aileniz hiç farkına varmadan daha sağlıklı beslenmeye başlayacak. Her hafta için menü hazırlamanız ailenizin tüketebileceği yemek miktarını planlamanızı kolaylaştıracaktır.
- Bununla birlikte, haftalık menünün planlanması genel bir kural değildir. Sahadaki en iyi pratisyenler herkesin zamanla kendi ritmini bulacağını dile getirmektedir.

Menü planlaması ve beslenme, hem çocuklara hem de ailenin tamamına gerekli tüm besinleri doğru

oran ve miktarlarda sağlayabilecek ya da başka bir deyişle, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi güvence altına alacak bir diyet planlanması anlamına gelir. Esenlik ve aile sağlığı, aile fertlerinin tükettiği gıdalara bağlı olduğundan bu konu önemlidir. Belirli bir dönemin (genellikle bir haftadır) menüsünü önceden hazırlamaya karar veren her aile bu etkinliği gerçekleştirirde zorluk yaşamakta ancak bir kez başladıktan sonra aileler bunun aslında keyifli ve ödüllendirici bir deneyim olduğunu fark etmektedir.

İyi menü planlamasının ve yemeklerin temel özellikleri nelerdir? Çocukların ve yetişkinlerin büyük çoğunluğu, mükemmel besin değerlerine sahip olsa dahi hoşlarına gitmeyen şeyleri yemeyecekleri için gıdaların öncelikle lezzetli ve ardından besleyici olması gerektiğini unutmamalıyız. Bununla birlikte, iştah büyük ölçüde yiyeceklere ilişkin hoş bir algıdır ve açlığın yanı sıra yiyeceklerin tadına, dokusuna, görünümüne ve çekiciliğine ve yiyecekleri tükettiğimiz ortamın güzelliğine bağlıdır.

Bu bilgiler ışığında, menü planlaması hem bir sanat, hem de bir bilimdir: Renk, doku ve tatların maharetli bir şekilde bir araya getirilmesi itibarıyla sanattır; sağlıklı ve dengeli bir diyet oluşturmak üzere gıdaların makul ve bilgiye dayalı bir şekilde seçilmesi itibarıyla ise bilimdir.

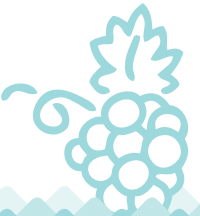
## 2.1 MENÜNÜN PLANLANMASI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Menü planlaması ve yemekler; ailenin fiziksel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek gıdalar hazırlamak üzere malzemelerden, zamandan ve finansal kaynaklardan azami ölçüde, en iyi şekilde yararlanılmasına katkıda bulunur. Hazırlayacağınız yemekleri planlamanız, çocuklar başta olmak üzere evdeki herkesin beslenme ihtiyaçlarının karşılanması açısından çok önemlidir. Bu tür bir planlama, çocukların besin eksikliği yaşamadan sağlıklı bir şekilde büyüebilmesi açısından büyük önem taşır. Yemeklerin planlanması daha az zaman, efor ve enerji harcamanızı sağlar.

Menü aile bütçesine göre planlanabilir. **Pahalı yiyecekler satın alınmadan da zengin bir diyet hazırlanabilir. Bir ön menü hazırlanması, aynı yiyecek grubundan olsa dahi farklı yiyeceklerin seçilebilmesine olanak tanıyarak monotonluğu önler.** Buna ek olarak, ayrı ayrı yiyecek gruplarında yer alan vitamin, mineral ve besin maddelerinin alımı için yemekler hazırlanırken çeşitli gıdaların kullanılması da önemlidir. Planlama ailenin seçtiği diyet türünün etkin bir şekilde tesis edilmesine ve izlenmesine yardımcı olur. Satın alınması gereken yiyecekler, bunların kalitesi, fiyatı ve saklama, hazırlanma ve servis şekilleri kolaylıkla öngörülebilir.

Menü ve öğün planlamasının amaçları:

- Her bir aile ferdinin beslenme ihtiyaçlarını karşılamak.



- Aile bütçesindeki yiyecek maliyetlerini sınırlandırma.
- Kullanılan ürünlerdeki besin maddelerini azami şekilde koruyabilecek pişirme yöntemlerinin kullanımı.
- Zaman, efor ve enerjiden tasarruf sağlamak.
- Çekici ve iştah açıcı yemekler servis etmek.

Menü ve öğün planlaması birkaç faktöre bağlıdır:

**BESLENME İHTİYAÇLARI.** Hazırlanacak yiyecekler her bir aile ferdinin ihtiyaçlarını karşılayabilmelidir. Bu ihtiyaçlar her bir aile ferdinin yaşına, cinsiyetine, aktivite düzeyine ve fizyolojik durumuna göre farklılık gösterir. Bu ihtiyaçları karşılandığından emin olmanın en iyi yolu, tüm yiyecek gruplarından yiyecekler seçmekten geçer (tahıllar, sebze ve meyve, süt ürünleri, kırmızı et ve diğer protein kaynakları, yağlar ve tatlılar). Bununla birlikte, farklı beslenme ihtiyaçları her bir aile ferdi için mutlaka farklı yemekler hazırlanmasını gerektirmez. Diyet, aynı yemek hazırlanırken her bir aile ferdinin beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayacak şekilde planlanabilir. Örneğin, belirli bir yiyeceğin miktarı artırılabilir veya azaltılabilir ya da büyüme çağındaki çocukların tabaklarına proteinli gıdalar eklenebilir. Aşırı kilolu kişilere salatayı sossuz olarak ikram ederek, aynı salatayı hem aşırı kilolu kişilere hem de normal vücut ağırlığındaki kişilere servis edebilirsiniz.

**TASARRUFLAR.** Ailenin sosyo-ekonomik durumuna bağlı olan aile bütçesi de menü planlamasına etki eder. Aileler gelirinin büyük bir bölümünü yiyeceklere harcamaktadır. Bu nedenle, bütçenin en iyi şekilde kullanılabilmesi için harcama yapılırken makul olunmalıdır. Orta gelir düzeyindeki bir ailenin bütçesi varlıklı ailelerin satın alabileceği yiyecekleri almaya yetmese de, yine de çeşitlilik ve seçim imkanı sunabilir. Düşük gelir düzeyindeki aileler ise daha az seçeneğe sahiptir ve menüleri genellikle tahıllı yiyeceklerden oluşur. Bu aileler, diğer dört gruptan da yiyecekler eklenmesini gerektiren dengeli bir beslenme etmede zorlanır. Zorluklara rağmen dengeli bir beslenmesi elde edilmesi imkansız değildir. Bu bağlamda, tavsiye edilen pahalı ürünlerin daha ucuz alternatiflerinin (örneğin, kırmızı et yerine soya) bilinmesi önemlidir.

**KOLAYLAŞTIRICI EKİPMANLARIN VE BULUNURLUĞU VE YARDIM.** Yemek hazırlamaya harcanan süre; aileden kimlerin sürece dahil olduğuna, hazır tüketim gıdalarının (konserve, süt, salata, peynir vb.) kullanılıp kullanılmadığına ve zaman ve efordan tasarruf sağlayan mutfak robotu, blender, pişirme cihazları vb. gibi çeşitli elektrikli ev aletlerinin bulunup bulunmadığına bağlıdır. Bununla birlikte, evde yemekleri hazırlamaktan sorumlu olan kişi genellikle çalıştığından ve işte yerine getirmesi gereken görevleri olduğundan, tıpkı para gibi zaman da doğru şekilde bütçelenmeli ve kullanılmalıdır.

**DOYURUCULUK DEĞERİ.** Kişinin bir sonraki öğüne kadar tok hissetmesi için her yemek yeterince tokluk hissi veren besinler içermelidir. Protein ve yağlar karbonhidratlara kıyasla daha tok tutar. Örneğin, sadece çay ve tost ile yapılan bir kahvaltı öğleye kadar yeterince tokluk sağlamazken, süt, tahıl, yumurta ve meyve içeren bir kahvaltı kişiyi sonraki öğüne kadar tok tutabilir.

**KİŞİSEL TAT TERCİHLERİ.** Her yiyecek grubu için tavsiye edilen diyetle alım miktarına uyulması

gerekmesine rağmen, çocuklar başta olmak üzere her bir kişinin farklı yiyecekleri tercih ettiği unutulmamalıdır. Örneğin, sütte olduğu gibi bir yiyeceğe karşı antipati duyulması çoğu zaman o yiyeceğin kişinin menüsünden tamamen çıkarılmasına neden olur. Buna daha uygun bir çözüm ise söz konusu yiyeceği menüden tamamen çıkarmak yerine tüketim biçiminizi değiştirmenizdir. Örneğin, sütteki besinler peynir, çökelek, kaymak, sos veya tatlılardan da alınabilir.

**DİN, GELENEK VE TÖRELER.** Birçok ailede diyete dahil edilen yiyecekleri, yemeklerin türünü ve servis edilme şeklini belirleyen önemli faktörlerdir. Örneğin, Müslümanlar domuz eti yemezken, Hintler dana eti yememektedir. Düğün ve bayramlarda servis edilen pilav bolluk ve refahı simgeler.

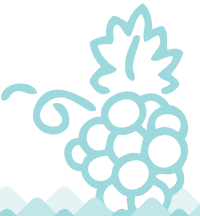
**GENEL HALK ARASINDAKİ YİYECEKLERLE İLİŞKİLİ YANLIŞ ALGILAR.** Çoğu zaman farklı türden yiyecekler ve gıda ürünleriyle ilgili yanlış yönlendirici bilgiler, bunların besin değerleri ve bileşimleriyle ilgili gerçek bilgilerden daha fazla yayılmaktadır. Dolayısıyla, menü ve yemek planlaması yaparken, gerçek anlamda besleyici ve faydalı yemekler hazırlamanız için güvenilir bilgileri temel almanız, gidalarla ilgili bu tür yanlış bilgi ve dedikodulara kulak asmamanız gerekir.

**İKLİM VE GIDA BULUNURLUĞU.** Geçmişte insanların yeme alışkanlıkları esas olarak buldukları bölgede yetiştirilen ürünlere göre şekilleniyordu. Günümüzde ise modern ve gelişmiş saklama ve dağıtım yöntemleri, en dayanıksız yiyeceklerin bile hemen her yerde bulunabilmesine imkan tanıyor. Dünya genelinde gıda düzenlerindeki büyük değişkenlikler büyük ölçüde yetiştirilen ürünlere ve iklime bağlıdır. Bu açıdan diyet esas olarak ilgili mevsime ait gıdaları içermelidir. Menü ve yemeklerin mevsime göre planlanması faydalı olur; örneğin, kış mevsiminde sıcak çorbalara, yaz mevsiminde taze salata ve meyve sularına diyetle yer verilmelidir.

**ÇEŞİTLİLİK:** Çeşitlilik büyük önem taşır; kimse çok seviyor olsa dahi sürekli aynı yiyeceği yemekten hoşlanmaz. İşte bu nedenle günlük menümüzde aynı yiyeceklere yer vermeyiz. Yumuşak ve çıtır yiyeceklerin, hafif ve keskin aromaların, sıcak ve soğuk yemeklerin uygun şekilde bir araya getirilmesiyle birçok farklı tür ve gruptan yiyecekler farklı renk kombinasyonlarıyla diyete eklenerek çeşitlilik sağlanabilir. Bu aynı zamanda farklı doku, renk ve tatları bir araya getiren, iştah açan ve ağız sulandıran ilginç ve çekici yemekler hazırlanmasına yardımcı olur. Pişirme, fırınlama, buharda pişirme ve taze yiyecekler kullanımı gibi farklı gıda işleme yöntemleri de yeni ufuklar açmaktadır.

**AİLEYİ SÜRECE DAHİL ETME.** Yemek planlaması yapılırken her bir aile ferdinin planlamaya bağlılığının, programının, yemek saatlerinin, evde ve dışarıda geçirdiği öğünlerin göz önünde bulundurulması gerekir. Örneğin, okula giden çocuklara öğle yemeği hazırlanması gerekiyorsa paketlenilecek ve paketteyken lezzetini ve besinsel değerlerini koruyabilecek ürünler ve gidalar hazırlanması tavsiye edilir.

**AİLENİN BÜYÜKLÜĞÜ VE AİLE FERTLERİNİN ÖZELLİKLERİ.** Ailenin büyüklüğü hazırlanabilecek yiyecekler açısından belirleyici bir faktördür. Ailenin geliri sabit kalırken aile fertlerinin sayısı arttıkça gıdaya harcanan kişi başına paranın artacağı ortadadır. Buğday ve pirinç gibi ürünler daha büyük miktarlarda satın alınırken, satın alınan süt, sebze ve meyve miktarı azalır. Ancak, bu durum ailenin





diyetinin kalitesini etkiler. Aile fertlerinin özellikleri de ihtiyaç duyulan yiyeceklerin türü ve miktarını ve yiyeceklerin servis edilme şeklini belirler. Örneğin, çocuklar 5 yaşından küçükken daha fazla süte ihtiyaç duyulur ve küçük çocuklar bir defada çok fazla miktarda yemek yiyemeyeceği için öğün sayısı yükselir. Çocuk büyüdükçe diyet değişir ve okul programına ve saatlerine göre belirlenir. Bu durum genellikle çocuğun okulda tüketebileceği evde hazırlanmış bir kahvaltıya veya öğle yemeğine ihtiyaç duymasına neden olur.<sup>22</sup>

**Bununla birlikte, en ideal menü sadece sevdiğiniz yiyeceklerden ya da hazırlamak veya pişirmekten keyif aldığınız yiyeceklerden oluşmaz, tüm aile için yararlı ve sağlıklı yiyeceklerden oluşur.** İyi menü planlaması; yemek pişirmeye zamanınız olmayan akşamlar için önceden hazırlık yaparak işinizi kolaylaştırmanıza yardımcı olur. Örneğin, kızınızın diyetini veya çocuğunuzun alerjisi varsa bunu göz önünde bulundurabilir ve aile bütçesini sarsmadan hareket edebilirsiniz. Başka bir deyişle, iyi menü planlaması hem sizin, hem de ailenizin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmelidir.

**Menü ve yemekler planlanırken göz önünde bulundurulması gereken en önemli beş faktör:**

### **YEMEK PİŞİRMENE ZAMANINIZ OLMAYAN AKŞAMLAR İÇİN GEREKLİ PLANLAMAYI YAPIN.**

Örneğin, haftalık menüyü tasarlamadan önce ailenizin o hafta neler yapıyor olacağını düşünün. Eve geç gitmenize ve yemek pişirmenize zaman kalmamasına neden olabilecek normalden uzun sürecek herhangi bir işiniz var mı? Beklediğinizden daha uzun sürebilecek planlı bir atölye çalışmanız var mı? Bu tür günlerin akşam yemeğini planlayarak işinizi kolaylaştırabilirsiniz. Örneğin, soğuk et ve salata ya da taze sebzeli sandviç gibi hızlı bir yemek tarifi belirleyebilirsiniz. Bu gibi durumlarda yavaş pişiriciler kullanılması yararlı olabilir. Seçtiğiniz yemekleri tüm gün boyunca yavaş pişiricilerin içinde bırakabilir, ailenin tamamı eve geldiğinde lezzetli bir akşam yemeği yiyebilirsiniz.

### **AİLENİZİN SEVDİĞİ YIYECEKLERİ ÖĞRENİN.**

Çocuklarınız genellikle sağlıklı yiyecekler tercih etmediği için çocuklarınızın yiyecek tercihlerine her zaman uymanız iyi bir fikir olmasa da, haftalık menüyü belirli bir ölçüde çocuklarınızın ağız tadına göre ayarlamamız önemlidir. Hazırladığınız tüm yiyecekleri sevmeseler bile, en azından kesinlikle seveceklerini bildiğiniz birkaç yiyecek sunduğunuzda büyük olasılıkla tabaklarını bitirip karınlarını doyuracaklardır. Ailenin tamamının sevdiği ve keyifle yediği yemekleri düşünün. En sevdiğiniz yemek olan Bolonez soslu spagettiği pişirmekten bıktıysanız yeni farklı baharatlar ekleyerek tarifi çeşitlendirmeyi deneyin.

### **ÖĞLE/AKŞAM YEMEĞİNİ DAHA ERKEN SAATTE YEMESİ GEREKEBİLECEK EN KÜÇÜK AİLE FERTLERİNİ DÜŞÜNÜN.**

Genel olarak, ailenin tamamının aynı masada yemek yemesi harikadır ancak gerçekte çocukların

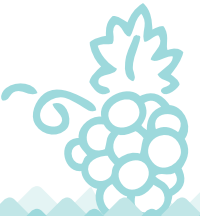
22 <https://sol.du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>

yemek yeme düzenleri (bebekler, küçük çocuklar) yaşamlarının bazı aşamalarında yetişkinlerden farklılık gösterir. Çocukların masada kendi başlarına oturup yemek yiyemedikleri çağlarda, önce çocukları doyurarak masaya oturulması ebeveynlerin akşam yemeğini daha rahat bir şekilde yemelerini sağlayacaktır. Bunun için küçük çocuklarınıza önceden yedirebileceğiniz ve ailenin geri kalanı için akşam yemeği saatine kadar lezzetini koruyacak yemekler planlayın. Atıştırmalık olarak ayrılacak hızlı ısıtılabilen yemekler seçin. Bir elektrikli ısıtıcı kullanın ya da “sıcak yemekler” için yavaş pişirme programında bırakabileceğiniz özel yemekler seçin.

### **YEMEK YAPMAK İÇİN GERÇEKTEN NE KADAR ZAMANA İHTİYAÇ DUYACAĞINIZI DÜŞÜNÜN.**

Hafta boyunca hazırlayacağınız yemekleri planlarken yemeği pişirmeye gerçekten ne kadar zamana ihtiyaç duyacağınızı dikkatli bir şekilde belirleyin. Hafta içi günler için hızlı hazırlanabilecek yemekler (salata, sebze çorbaları vb.) seçin; fırın yemeklerini ve uzun zaman alacak diğer yemekleri daha bol vaktinizin olacağı hafta sonlarına bırakın.

Her aile özel günlerde, yemek pişirmeye vakit olmayan durumlarda vb. hazır yemek sipariş etmenin cazibesine kapılmaktadır. Hazır yemekler çoğu zaman pahalıdır ve daha da kötüsü, yüksek miktarda tuz, şeker ve yağ içerdikleri için sağlıksızdır. Hazır yemekler sipariş edilmesi çok sık olmamak veya özel günlerde olması kaydıyla bir ölçüde kabul edilebilir. Ancak, aile sağlığını ve bütçesini korumak için haftalık menü planında bu gibi fast-food seçeneklerine yer verilmemesi tavsiye edilir. Bununla birlikte, çocuklarınız bu tür yemekler yemede ısrar ediyorsa favori yemeklerini evde de yapabileceğinizi söyleyin. Nugget, hamburger, pizza ve patates kızartması gibi yemekler evde yapılabilir; üstelik, dışarıdan hazır satın alınanlardan çok daha sağlıklı olacaktır. Haftalık menü planlaması arka arkaya haftalar boyunca aynı “sıkıcı” yemeklerin yenileceği anlamına gelmez. Haftalık menülere daha önce denememiş olduğunuz yemekler ekleyerek çeşitliliği artırın. Farklı bir pasta yapın, farklı bir meze hazırlayın veya en sevdiğiniz Çin yemeklerini kendi usulünüze göre hazırlayın.



# 3

## SOFRA ADABI

*En önemli şey kültürdür,  
toplumun bir parçası olmaktır,  
bu ise hem birlikte oynayarak,  
hem de birlikte yemek yiyerek elde edilebilir  
(Lansbergiené, 2011).*

Sofra adabı; pozitif uyum, ışık ve sıcak bir sofranın ortamı gibi faktörleri içeren beslenme okuryazarlığının temel yapıtaşlarından biridir. Örneğin, masaya bir mum koymak veya yemekten önce veya sonra birlikte yemek duası yapmak gibi çeşitli yollarda elde edilebilecek sıcak bir ortam mucizeler yaratabilir. Çocukların ne yiyeceğinin yanı sıra yemeklerin servis edilme şeklini, masa düzenini ve hakim sofranın adabını da göz önünde bulundurmalıyız.

Hem aile fertlerinin hem de öğretmenlerin çocuklara erken yaştan itibaren sofranın adabını öğretmesi çok önemlidir. Bu bölümde çocukların sofradaki davranışları ele alınmakta, sofranın adabının öğretilmesine ve doğru sosyal becerilerin nasıl geliştirilebileceğine ilişkin bazı tavsiyeler verilmektedir.

## 3.1 SOFRA ADABI

Bu alt bölümde sofrada yemek adabı okuyucuların tartışılmaktadır. Önemli birkaç sofrada yemek adabı kuralını ele alacağımız bu bölümde aynı zamanda çocukların sofrada yemek adabı konusundaki kültür ve bilgi düzeyini geliştirmek için verilmesi gereken eğitime değineceğiz. Sofrada uyulması gereken tüm davranış kurallarının bir anlamı vardır, bunlar sadece insanları birbirine bağlamak için tesis edilmiş kurallar değildir. Kuralları bilen ve özellikle erken yaşta itibaren bunları sürekli uygulayan kişiler, bu kuralları özümseyeceği için sofrada hiçbir zaman kendisini tuhaf durumların içinde bulmaz ve stres hissetmez. Görgü kuralları geleneklerden ve davranış kalıplarından türetilmiş kurallara olup iletişimi kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmıştır.

Yeme/içme sırasında uyulması gereken kuralları tanzim eden sofrada yemek adabı aynı zamanda düzgün çatal-bıçak kullanımı kurallarını da içerir. Farklı toplulukların farklı sofrada yemek adabı kuralları bulunur. Her aile veya grubun bu kurallara ne derecede uyulacağına ilişkin kendi standartları vardır.

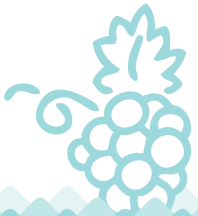
SOFRA ADABI bizi (kısmen de olsa) hayvanlardan ayıran unsurlardan biridir. Bununla birlikte, sofrada oturup yemeğimizi düzgün, sessiz ve kibar bir şekilde yemek hepimizin çok başarılı olduğu bir konu değildir (Loftus, 2014). İster bir randevuda, ister misafirlikte veya ister kendi evinizde yemek yiyor olun, uyulması gereken bazı belirli kurallara sahiptir (Brown, 2017). Görgü kuralları, başkalarına karşı saygılı olunmasını gerektirir. Kültürel farklılıklar bulunsada da, tüm dünya çapında kabul gören bazı davranış kuralları bulunmaktadır.

Annelerimiz sofradayken dirseklerimizi masaya koymamız, peçeteleri dizlerimizin yukarisına sermemiz ve yiyecekleri çiğnerken ağızımızı kapalı tutmamız gerektiği konusunda bizleri uyarırdı. Dünya genelinde farklı kültürler, farklı sofrada yemek adabı kuralları içermektedir (Willard, 2014).

**“İnsanlar görünüşlerine göre karşılanır, düşüncelerine göre uğurlanır” şeklinde bir deyiş vardır. Bununla birlikte, sofrada yemek adabı bir kişi hakkında fikir verebilir.** Sofrada nasıl davranmamız (ve neden böyle davranmamız) gerektiğini gerçek anlamda biliyor muyuz? Tuhaf durumlardan kaçınmak ve yemek yerken başkalarını rahatsız etmemek için temel görgü kurallarını bilmeliyiz ve çocuklarımızın erken yaşta itibaren bu kuralları özümsemesini sağlamalıyız.

Ebeveynler veya öğretmenler olarak, çocuklarınızın alışkanlıklarını şekillendirmede çok önemli bir rol oynarsınız. Sofra adabı kurallarını öğretmek, pozitif bir yeme ortamı sunarak ve iyi bir örnek olarak çocuklarınızın davranışları ve sağlıkları üzerinde uzun vadede etki bırakabilecek doğru alışkanlıklar edinmesine yardımcı olabilirsiniz (Dieticians of Canada, 2016).

Tutarlılık hayatın ilk evrelerinde büyük önem taşır; tekrar ise çocukların gereklilikleri algılamasına yardımcı olur. Sadece konuşarak çocukların düzgün davranış kurallarını anlamasını bekleyemezsiniz. Çocuklar genellikle başkalarının davranışlarını taklit ettiğinden ebeveynlerinin



ve abilerinin ya da ablalarının örnek davranışlar sergilemesi gerekir. Çocuklar, kendilerine uygulamak istediğiniz davranış standartlarına sizin dahi uymadığınızı görürse tüm tavsiyeleriniz kısa süre sonra unutulacaktır (Gustafson, 2009; Ana G, 2015). Çocukların kişiliklerinin henüz tam oturmamış olduğu unutulmamalıdır. Çocukların yaşları dikkate alınmalı ve bireysel eğitim kabiliyetleri ve yaklaşımları da göz ardı edilmemelidir. Beklentilerinizi bazı çocuklara bir kez anlatmanız yeterli olacakken, bazı çocuklara ise birkaç kez anlatmanız gerekecektir. Ebeveynler ve öğretmenler net kurallar tesis etmeye çalışmalıdır. 3-7 yaşındaki bir çocuk sofrada adabı kurallarına mükemmel bir şekilde uyabilir; ancak, her aile çocuklarının hangi kurallara uyacağını belirlemede serbesttir (Lansbergiené, 2016).

## 3.2 ÇOCUKLARIN KABİLİYETLERİ VE YAŞA GÖRE SOFRA ADABI EĞİTİMİ

Çocuklar daha çok küçük yaştan itibaren sofrada adabını öğrenmeye başlar. Görgü kuralları, başkalarına karşı saygılı olunmasını gerektirir. Kültürel farklılıklar bulunsa da, tüm dünya çapında kabul gören bazı davranış kuralları bulunmaktadır. Yemek yeme becerileri 3 yaşına kadar tam olarak gelişmediği için çocuklar bu yaşa kadar henüz düzenli bir şekilde yemek yiyemez. Görgü kuralları önemli olsa da duruma ve zamana göre değişiklik gösterir.

### 3.2.1 3 yaşındaki çocuklar genel olarak neleri yapabilir?

Araştırma (Ward, 2006), günde 2 saat veya daha fazla televizyon izleyen çocukların (3 yaşındaki) aşırı kilo sorunları yaşama olasılığının, daha az televizyon izleyen üç yaşındaki çocuklara kıyasla 3 kat daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çocuklar üç yaşına gelene kadar “teşekkür ederim”, “lütfen” gibi ifadeleri kullanmayı öğrenmelidir. Sofra adabına ilişkin yeni kuralların uygulanmaya başlanması tavsiye edilir (Shaun Dreisbach); örneğin, çocukların yemek sırasında yiyeceklere odaklanması, dikkat dağınıklığının önlenmesi ve masanın etrafında gezinmeden veya dolaşmadan masada oturması sağlanmalıdır. Çocukların bu davranışları edinmesi sağlandığında diğer süreçlerin oturması çok daha kolaylaşacaktır. Herkes masada bir araya gelip oturduktan sonra yemeğe başlayın (mümkünse). Bu, çocuklara sofrada peçete kullanımını göstermek için bir fırsat olabilir. Ayrıca, çocuklara yemeği çiğnerken ağızlarını kapalı tutmaları gerektiği, ağızları doluyken konuşmamaları gerektiği, çatal ve bıçakları doğru şekilde kullanmaları gerektiği, içecekleri bardaktan içmeleri gerektiği, peçete kullanmaları gerektiği vb. konuların öğretilmesi önemlidir (Lollar,

2016). En önemlisi de çocuklar yemek yedikten sonra teşekkür etmeyi öğrenmelidir.

### 3.2.2 6 yaşa kadar olan çocuklar genel olarak neleri yapabilir?

---

Bu yaş, çocukların eylemlerinin diğer insanlar üzerindeki etkilerini öğrendiği yaştır. Bu yaştaki çocuklar görece daha iyi motor becerilerine sahip olduğundan bıçak kullanmayı öğrenmelidir (Shaun Dreisbach).

4 yaşından itibaren çocuklara elmalarını veya başka herhangi bir yumuşak meyvelerini kesmeleri için meyve bıçağı verilebilir. Bu gibi işlemler çocuğun kendine güvenini artırmanın yanı sıra motor becerilerinin, dil yetkinliğinin ve duyularının gelişmesine katkıda bulunur (Kancé, A.).

Çocuklar bu yaşa geldiğinde artık yemek boyunca masada düzgün şekilde oturmaya ek olarak sofrada kibar şekilde davranmayı da öğrenmelidir (Lollar, 2016).

### 3.2.3 6 yaşından büyük çocuklar genel olarak neleri yapabilir?

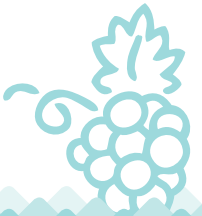
---

Bu yaşın üzerindeki çocuklar masanın uygun şekilde düzenlenmesine ([bkz. 3.4. Sofrada iletişim](#)) ve yemekten sonra sofranın kaldırılmasına yardımcı olmalıdır, yemeği beğendiyse iltifat ederek teşekkür etmelidir ve eleştiride bulunmaktan kaçınmalıdır (Lollar, 2016).

**Bu yaştaki çocuklara masadaki diğer kişilere yemekleri nasıl uzatacağı, kendi tabağına nasıl yemek koyacağı, kaşık veya çatalı ne zaman kullanması gerektiği, biri sofrada ekmek istediğinde ne yapması gerektiği (bir dilim ekmek vermek yerine ekmeği uzatması) gibi konuların öğretilmesi çok önemlidir. Daha büyük çocuklar tuhaf durumlardan kaçınmak için düzgün davranmayı öğrenme konusunda daha motive olur.**

Bir çocuk yeterince bilinçliyse ve sofrada adabını biliyorsa sofrada uyulması gereken iletişim kuralları öğretilir ([bkz. 3.4. Sofrada iletişim](#))

8 - 10 yaş arasındaki çocuklar genellikle daha bağımsız hareket ederler, arkadaşlarını ziyaret eder ve arkadaşları tarafından ziyaret edilirler. Bu yaşta çocuğunuza hem iyi bir ev sahibi, hem de iyi bir misafir olmayı öğretmelisiniz. Çocuğunuza kendisinden önce misafirlerine yiyecek teklif etmesi ve servis etmesi gerektiğini öğretmelisiniz. Masadaki herkesle sohbet ettiğinden emin olun; ayrıca, cep



telefonuna veya video oyunlarına dalmadığından kesinlikle emin olun<sup>23</sup>.

### 3.3 AİLE FERTLERİNİN BİR ARADA YEMEK YEMESİNİN ÖNEMİ

*Birlikte yemek yeme  
ailenize günlük olarak bir araya gelme  
fırsatını sağlar, bu fırsatın keyfini çıkarın.  
(J. Lyttle ve E. Baugh)*

Ebeveyn ve çocukların gündemi çeşitli etkinliklerle doludur. **Masada bir aile olarak bir araya gelmezsek neler kaybettiğimizin farkına bile varamayız.** Aileler kahvaltı ve akşam yemeğini genellikle hafta içi günlerde birlikte yerken, öğle yemeklerini hafta sonlarında birlikte yemektedir. Eğitim kurumları, herkesin aynı masada nasıl yemek yiyebileceğini göstermenin en iyi örneğidir.

Birlikte yemek yemek çok önemlidir. Bu bir alışkanlık haline getirildiğinde küçük çocuklar açısından sofrada yapılan konuşmalar ailenin düşünce, fikir ve duygularını ifade edebileceği temel diyalog kaynağı olur. Birlikte yemek yemek, aile fertleri arasındaki ilişkilerin pekiştirilmesine yardımcı olabilir (Fieldhouse, 2015). **Ailece yenilen yemekler çocukların değerleri, motivasyonları, kişisel kimlikleri ve öz saygıları üzerinde genellikle olumlu bir etkiye sahiptir.** Aileleriyle birlikte akşam yemeği yiyen çocuklar konulan sınırları ve ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerini daha iyi anlar, kabul eder ve bunlara uyar (Lyttle, Baugh, 2008).

Araştırmalar aynı zamanda haftada en az dört kez aileyle birlikte akşam yemeği yemenin çocukların gelişimi üzerinde olumlu bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Ailece yenilen akşam yemekleri çocuklarda obezite, uyuşturucu kullanma ve yeme bozuklukları riskini azaltır ve çocukların liseden mezun olma olasılığını artırır (Gibbs, 2006).

**Bilimsel bir araştırma genellikle birlikte yemek yiyen ve daha fazla sohbet eden ailelerin daha sağlıklı beslendiğini ve daha çeşitli gıdalar tükettiğini göstermiştir. Ebeveynleriyle birlikte yemek yiyen çocuklar ebeveynlerinin kendileriyle gurur duyduğunu düşünür ve dolayısıyla, okulda daha başarılı olur (Lansbergiené, 2011).**

**CASAColumbia yaptığı bir araştırmaya ilişkin sunduğu raporda, ailece yenilen akşam yemeklerinin adölesanlar arasında uyuşturucu kullanımının önlenmesine katkıda bulunduğunu iddia etmiştir. Bu**

23 <https://www.beingtheparent.com>

araştırmada; öğle veya akşam yemeklerini genellikle ailesiyle birlikte yiyen çocuklarda sigara, alkol veya uyuşturucu madde kullanma riskinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (“The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University, 2011”)

Düzenli olarak aileyle birlikte yemek yenilmesi, sağlıklı beslenme olanağı da sunmaktadır. Birlikte yemek yemek; sofrada adabının öğrenilmesine, dil becerilerinin (sözcük dağarcığının genişlemesi vb.) ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Ward, 2006). Yemek sırasında hiçkimse TV izlememeli, İnternet’te gezinmemeli veya cep telefonu kullanmamalıdır.

**Yemek sırasında TV’ye, cep telefonuna, bilgisayara ve diğer herhangi bir ekranlı cihaza bakmanın olumsuz etkileri.** Sorun çocukların televizyon veya bilgisayar ekranına bakmasından değil, yiyeceklerin miktarına, tadına, kokusuna vb. dikkat göstermeden yemek yemesinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca, fark edilmeden gerekenden fazla yemek yenmesi obezitenin yanı sıra karın ağrısına neden olmaktadır (steptohealth.com, 2014).

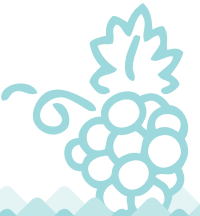
Bu durumda aynı zamanda çocuğunuz ekranlar yerine insanlarla etkileşime girerek edinebileceği önemli sosyal becerileri de eliyle tepmiş olacaktır. Bu sonuç özellikle küçük çocuklar ya da arkadaş edinmede güçlük çeken çocuklar açısından önemlidir. Yemekler çocukların dinlemeyi, konuşan kişiye dikkatini vermeyi ve sırayla konuşmayı öğrenmesi açısından mükemmel bir fırsattır (Child Mind Institute, Understood Founding Partner).

Daha az sıklıkla birlikte yemek yiyen aileler genellikle fast food, hızlı atıştırmalıklar ve gazlı içecekleri tercih etmektedir(Lyttle, Baugh, 2008).

“2000 yılında yapılan bir ankette, aileleriyle birlikte daha sık yemek yiyen 9-14 yaşındaki çocukların daha fazla meyve ve sebze tüketirken, daha az miktarda gazlı içecek ve kızartılmış yiyecek tükettiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu çocukların diyetlerinin kalsiyum, demir ve lif gibi temel besin maddeleri açısından daha zengin olduğu belirlenmiştir. Aile fertleri birlikte yemek yerken “hem beslenme hem de sağlıklı gıdaların temini” konusunda sohbet etme fırsatı bulunmaktadır (anketin baş araştırmacısı ve Harvard Üniversitesi Tıp Fakóltesi’nde Obezitenin Önlenmesi Programı’nın direktörü olan Dr. Matthew W. Gillman’dan alıntılanmıştır). Dolayısıyla, aile yemekleri daha sağlıklı yeme alışkanlıklarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Klein, 2014).

Bilimsel araştırma verileri, aile fertlerinin düzenli olarak birlikte yemek yemesinin (hem ebeveynler hem de çocuklar açısından) faydalarını kanıtlamıştır. Bunlar daha sağlıklı yeme alışkanlıkları, obezite riskinin azalması, aile içi iletişimin gelişmesi, davranış sorunlarında azalma, daha az televizyon izleme, daha az stres ve çocukların okul notlarının yükselmesi gibi faydaları içermektedir (American College Of Pediatricians, 2014).

Ebeveynler olarak çocuklarınızın alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli bir rol oynarsınız. Çocuklarınızla birlikte yemek pişirerek ve yiyerek aile ortamı üzerinde önemli bir pozitif etki sağlayabilirsiniz. Çocuklarınızın daha küçük yaşlarda gıdalara ilişkin pozitif bir deneyim yaşaması erken yaştan itibaren sağlıklı yeme alışkanlıkları edinmesine yardımcı olabilir (Dieticians of Canada, 2016).





## 3.4 SOFRADA İLETİŞİM

Sofrada tartışmaya girilmesi strese ve dolayısıyla yemeğin normalden daha hızlı yenmesine neden olacağından yemek sırasında esas olarak olumlu konulardan bahsedilmelidir (Alli, 2016). Sofrada konuşurken yavaş ve sakin bir şekilde, ses seviyenizi fazla yükseltmeden ve diğer kişilerin sözünü kesmeden konuşmaya özen gösterin. Hoş olmayan bir konudan konuşuluyor olsa bile sakin bir tonla konuşulmalıdır.

Yemek sırasında sofradaki kişileri telaşlandırabilecek veya heyecanlandırabilecek konulara girmekten veya sorunları gündeme getirmekten kaçının. Sakin ve keyifli bir ortam içinde yemek yenilmelidir.

Hiçbir şekilde ağızınız doluyken konuşmayın; bir soruya cevap vermek istiyorsanız lokmanızı yuttuktan sonra konuşun.

Çocukları sohbete dahil ederek çocuklara dinlemeyi öğretin ve görüşlerini ifade etme fırsatını verin. Sofra sohbetleri, sosyal veya ekonomik statüden bağımsız olarak, çocukların sözcük dağarcığının ve okuma becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur. Aile yemekleri her aile ferdinin nasıl bir gün geçirdiğini anlatmasına ve heyecan verici haberleri diğerleriyle paylaşmasına olanak sağlar. Bu tavsiyeleri uygulayarak çocuğunuzu sohbet etmeye teşvik edin, gününün nasıl geçtiğini konuşun ve günlük yaşamında neler yaptığını ilgilendiğinizi gösterin. Tüm aile fertlerinizi sohbete dahil edin. Aktif dinleme yapın, çocuğunuzun da dinlemeyi öğrenmesini sağlayın.

Bir restoranda, arkadaşlarınızın evinde veya kendi evinizde yemek yerken telefonunuzu masa üzerinde tutmayın, çevrenizdeki insanların dikkatini dağıtabilir. Ayrıca, sofrada telefonla konuşmak kaba bir davranış olarak algılanabilir.

Ebeveynlik uzmanları, çocuklarınızla birlikte geçirdiğiniz zamandan en iyi şekilde yararlanabilmeniz için çocuklarınıza çeşitli sorular sormanızı tavsiye etmektedir. Çocuklarınıza istedikleri her konuda konuşabileceklerini, sizin onları dinleyeceğinizi açıkça ortaya koyun. Bu, çocuğun ağızından baklayı çıkarmasını sağlayarak açıklarını yakalamaya yönelik bir tuzak değildir. Uzmanlar, çocukların anlaşıldığını hissetmesinin ve aklındaki her şeyi açıkça paylaşabilmesinin önemli olduğunu dile getirmektedir. Konuların ciddi veya ağır konular olması da gerekmez (Fink, 2017).

Ağızınızda lokma varken size biri bir şey sorduğunda hafifçe gülümseyip ardından el hareketi veya mimikle kibarca yanıt verebilirsiniz. Konuşmaya başlamadan önce ağızınızdaki lokmayı acele etmeden bitirin (Brown, 2017).

Aileleriyle birlikte yemek yiyen ebeveynler, çocuklarıyla bağ kurarak hayatlarında olup biteni öğrenebilir. Sofrada konuşulabilecek konular:

- O gün başınıza gelen en iyi şey
- Ailece yapılabilecek aktivitelerle ilişkili fikirler
- En yakın arkadaşınızın en çok hoşunuza giden 3 özelliği
- Bir dilek hakkınız olsaydı ne dilerdiniz?
- Başka birine kendisini iyi hissetmesini sağlayan yaptığınız bir davranışı paylaşın
- Fıkra anlatın veya komik bir hikayeyi paylaşın (Vancouver Coastal Health, 2016).

## 3.5 ÇOCUKLARIN YEMEK YAPMA SÜRECİNE DAHİL EDİLMESİ

Çocuklarınızı yemek yapma sürecine dahil etmeniz yeni tarifler deneme, çeşitli ürünler hakkında konuşma ve çocukların yemek pişirmeyi ve gıdaları düzgün şekilde işlemeyi öğrenmeleri açısından mükemmel bir fırsattır. Çocuklarınızla birlikte yemek yapmanız; geleneklerden bahsetmenize, farklı kültürleri öğrenmenize ve birlikte vakit geçirmenize olanak sağlar (Dairy Farmers of Canada, 2017). Bu aktivite sırasında çocuklarınızın ürünleri nasıl seçtiğini izleyebilir, sağlıklı yeme alışkanlıkları konusunda çocuklarınızı bilgilendirebilir ve öz güvenlerini pekiştirebilirsiniz. Ayrıca, çocuklar kendilerinin pişirmiş oldukları yeni sağlıklı yiyecekleri denemeye ve yemeye daha meyilli olabilir (Alli, 2016).



Farklı bir ülke mutfağını veya daha sağlıklı bir yemeği deneyeceğiniz bir gün belirleyin. Eski tarifleri daha sağlıklı alternatif tariflerle değiştirin. İtalyan mutfağı, Meksika mutfağı veya Karayipler mutfağı gibi tematik ülke mutfağı etkinlikleri düzenleyin. Ailenize özgü tarifler oluşturun (Lyttle ve Baugh).



Sofranın kurulmasına, yemeklerin hazırlanmasına veya sofranın kaldırılmasına yardımcı olan çocuklar başka kişilerin yaptığı işe daha fazla saygı duyar ve yine başka kişilerin ihtiyaçlarını daha iyi anlar (Ana G, 2015).

Birlikte yemek yeme çocukların gelişimine katkıda bulunur. Ailece birlikte yemek yenirken hissedilen emniyette olma ve birliktelik duygusu çocukların duygusal gelişimine katkı sağlar. Bir ailenin düzenli olarak birlikte yemek yemesi çocukların değerleri üzerinde olumlu bir etki yaratır, motivasyonlarını ve öz güvenlerini güçlendirir; çocuklar ebeveynlerinin otoritesini tanımaya ve kabul etmeye ve genel insani değerleri benimsemeye daha hazır hale gelir (Lyttle, Baugh, 2008).

Dört farklı besin grubundan yiyecekleri tüketin: her gün sebze, meyve, tahıl, süt ürünü, yağsız et, baklagil, yumurta ve balık tüketmeye çalışın. Çocuklarınız bu gıdaları tükettiğinizi gördüklerinde onlar da bu yiyecekleri tüketmeye daha meyilli olacaktır.

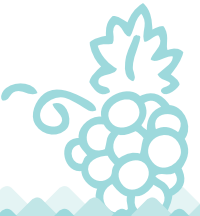
Pasta, çikolata, bisküvi, çörek, dondurma, patates kızartması, cips, gazlı içecekler, şekerli sıcak ve soğuk içecekler gibi çok fazla kalori, yağ, şeker ve tuz içeren gıdaları sınırlandırın. Siz bu ürünleri tüketmezseniz çocuklarınız da bu ürünleri istemeyecektir. Bu ürünlerin belirgin bir gerekçe gösterilmeden ya da çocuklara bu ürünlerin sağlıkları üzerindeki etkileri anlatılmadan “kötü” veya yasak olarak etiketlenmemeleri çok önemlidir. Bunlar sadece nadiren ve sınırlı miktarda tüketilmesi gereken ürünlerdir (Vancouver Coastal Health, 2016).

## 3.6 YEMEK YEME KURALLARI

- **Herkes sofraya oturduktan ve herkesin yemeği servis edildikten sonra yemeğe başlayın.** Yemeğe herkes sofrada bir araya geldikten ve herkesin yemeği servis edildikten sonra başlayın. “Haydi yemeğine başla, yemeğin soğuyacak. Beni bekleme” denilse bile bekleyin. Aksi yönde davranılması, sofrada adabına göre, masadaki diğer kişilere büyük bir saygısızlık olacaktır.
- Yemek yerken **televizyon izlemeyin** ve dikkatinizi dağıtabilecek tüm cihazları bir kenara bırakın (Alli, 2016; Ward, 2006; Lyttle, Baugh, 2008). Bu sadece bir görgü kuralı değildir; dikkatiniz bazı dışsal faktörlere dönükken yemek yemeniz sağlığınıza zarar verebilir. Normal bir vücut ağırlığına sahip olan ve yemek yerken televizyon izleme alışkanlığı bulunan okul yaşındaki çocuklar doyduklarını fark etmeyecekleri ve bu şekilde yemek yenildiğinde gıdalar daha düşük verimlilikle sindirileceği için normalden daha fazla yeme eğilimi göstermektedir (Ward, 2006).
- **Yemekleri yalnızca yemek masasında yemeye özen gösterin** (Alli, 2016)
- Yemeğinizi acele etmeden sakın bir şekilde yiyin. İçeceğinizi kaşıkla karıştırırken çok fazla

ses çıkarmadan karıştırın ve kaşığı bardak ağzına çarpmamaya özen gösterin. Çatal-bıçak takımı da sessiz bir şekilde kullanılmalıdır; çatal veya bıçakla tabağı çizmeyin veya kaşığı tıkrı yapmadan kullanın (Gamtos grožio formulė, 2016).

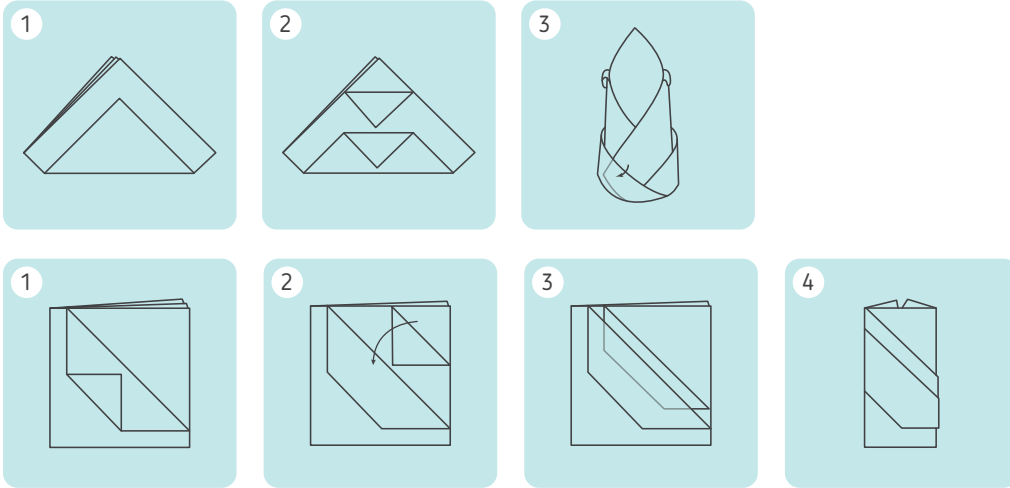
- Yemeğin üflenerek soğutulmaya çalışılması kaba bir davranıştır. En iyi çözüm bir süre beklenmesidir.
- Ayrıca, yiyeceklerin düzgün şekilde kesilmesi de önemlidir. Tabağınızdaki et vb. yemeklerin tamamını bir seferde dilimlemeyin: ancak kestiğiniz ilk parçayı yedikten sonra ikinci dilimi kesin.
- Yemeğinizin tamamını bitiremediğinizde tabağınızdaki yemeği bir başkasının yiyebilmesi için evde yemek yerken tabağınızın estetik açıdan güzelliğini ve düzenini fazla bozmadan yemeğinizi yiyin.
- Kaşığı sağ elinizle kullanın ve kaşığı tabağın kenar kısmına daldırarak yemeğinizi kaşığa alın, kaşığı tabağın ön tarafına daldırmayın. Çorbayı tabağın karşı tarafından daldırarak kaşığınıza doldurun. Son olarak, örneğin, çorbanın geri kalanını bitirmek için hiçbir zaman tabağı kafanıza dikmeyin; bu son derece kaba bir yemek yeme biçimidir.
- Elle yemeye uygun bazı yemekler masada ıslak mendil varsa elle yenilebilir. Adap kurallarına göre midye (kabuklarını çıkarmak için), kaburga veya kemikli bazı et yemekleri elle yenilebilir. Parmakların yalanması nezaketsiz bir davranıştır.
- Yemek masasında otururken ellerinizi masa üzerinde tutmaya çalışın ancak dirseklerinizi masaya koymayın; vücudunuzu ön kol bölgenizden destekleyin, hiçbir şekilde sandalyede sallanmayın.
- Yemeği bitirdikten sonra tabakları itmeyin ya da üst üste dizmeyin; tabakların başka bir masaya konulması da kaba bir harekettir.
- Sofra adabına göre boş tabaklar masadaki herkes yemeğini bitirdikten sonra alınır; herkesin yemeğini acele etmeden bitirmesi beklenir. Ailece birlikte yenilen yemekler kıymetlidir; aile yemeklerinin keyfini çıkarmaya çalışın (Lyttle, Baugh, 2008).
- **Yiyecekleri bir ödül veya ceza aracı olarak kullanmayın.** Çocuklara ceza olarak yemeklerinin önlerinden alınması, çocukların açlık konusunda endişe etmelerine neden olacaktır. Örneğin, bir çocuğun akşam yemeği yemeden yatmaya gönderilmesi çocuğun açlık konusunda endişelenmesine neden olabilir. Çocuklara yemeklerini yemeleri halinde ödül olarak şeker, çikolata vb. vermek de iyi bir uygulama değildir. Bu tür hareketler, çocukların bu hazır gıdaların yemekten daha iyi ve daha değerli olduğunu düşünmesine yol açabilir. Örneğin, çocuğa tüm sebze yemeklerini bitirmesi halinde tatlı sözü verirseniz bu hareket, çocukta sebzeler hakkında kötü bir algı oluşmasına neden olabilir (Alli, 2016). Tatlılar da normal bir yiyecek olarak düşünülmelidir; doğru davranışları ödüllendirme aracı olarak kullanılmamalıdır. Yiyeceklerin istenilen davranışları elde etmede bir pazarlık aracı olarak kullanılması hiçbir şekilde başarılı sonuç vermez (Gustofson, 2009).
- Çocuklarınızın istedikleri kadar yemek almasına izin verin ya da ne kadar yemek istediklerini sorun. Bir araştırmada, çocukların okul öncesi çağda yaklaşık 4 yaşındayken kendilerine uygun miktarda yemeği seçebildikleri ortaya konulmuştur (Ward, 2006).
- Tüm aile fertlerini masaya oturmaya veya yemek bitene kadar masada kalmaya teşvik edin. Bunu sağlayabilmek için tutarlı ve iradeli şekilde davranmanız gerekir (American College of Pediatricians, 2014)



- Sofranın kurulması, birlikte yemek yenilmesi, sohbet edilmesi ve yemekten sonra sofranın kaldırılmasına en az bir saat ayırın.
- Okul öncesi çağıdaki çocuklarla birlikte yemek yenilmesi bu çocukların sosyalleşme sürecine katkıda bulunacaktır. Çocuklar gözlerini devirip oflansa da ebeveynler sıcak atmosferi bozmamalı ve disiplinden taviz vermemelidir. Bir çocuk "Ben bunu yemem" dediğinde ebeveynleri "Tamam ama yiyecek başka bir şey yok" diyerek yanıt vermelidir. Demokrasi, hak ve görevlerden bahsetmenin zamanı gelmiştir. Bu yaştaki çocuklara "Yememe hakkına sahipsin fakat bir aile ferdi olarak yemek sırasında ailenle birlikte oturman gerekir" denilmesinin zamanı gelmiştir (Lansbergiené, 2016).
- **Olumlu bir örnek olun.** Ebeveynler iyi bir rol model olarak çocuklarının yeme alışkanlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Evde yemeği hazırlayan kişiye ya da restoranda yemek yiyorsanız sizi davet eden kişiye teşekkür etmeyi asla unutmayın. Yemeklerin güzel olduğunu söyleyin; hoş bir iletişimde bulunun. İçtenlikle kısaca teşekkür edin. Yemekleri beğenmediyseniz bile bu memnuniyetsizliğinizi asla dile getirmeyin.

## 3.7 YEMEĞE HAZIRLIK

Çocuğunuza yemek peçetelerini katlama görevini verebilirsiniz. Bu görev bazı motor becerilerinin, dil becerilerinin ve yaratıcılığın gelişmesine yardımcı olur. İnternet'te çocukların çok fazla zorlanmadan yapabilecekleri çeşitli katlama modelleri bulabilirsiniz. Örneğin:



Peçeteleri masaya yerleştirirken peçete halkaları kullanabilirsiniz. Peçete halkaları, peçeteleri elle fazla dokunmadan masaya koymanıza olanak sağlar. Peçeteler rulo şeklinde halkanın içine yerleştirilir.

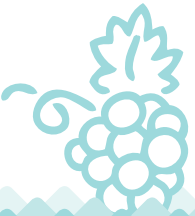


Sofra peçetesi kullanmanın asıl amacı yemek sırasında giysilerin kirlenmesini önlemektir, ağızımızı veya ellerimizi silmek değildir. Peçete kullanma geleneği çok eski tarihlere dayanmaktadır. Peçete kullanımı Roma İmparatorluğu'nda yaygınlaşmış olsa da, peçete kullanımının temel ilkeleri 17-18. yüzyılda Fransa Kralı Luis XIV tarafından belirlenmiştir. Sarayında küçük lokmalarla yemek yenilirdi ve kendinden önceki geleneklerin aksine, ellerini ve yüzlerini kirlenmeden yemek yiyebilenler takdir görürdü.

Yemeğe başlamadan önce kumaş peçetenin katını açıp (masada varsa) dizinizin yukarısına serin. Yemeği yedikten sonra masadaki yerinizden ayrılırken peçeteyi masanın üzerine sol tarafa koyun, sandalyenin üzerinde bırakmayın.

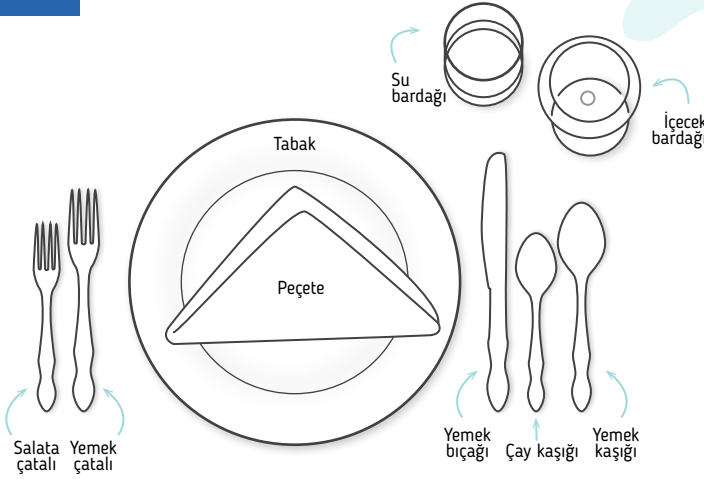
## 3.8 MASA DÜZENİ KURALLARI

Masa düzeni konusunda ilk olarak çatal-bıçak takımının ve tabakların yerleşim düzenine değinilmelidir.



Tabaklar masanın kenarından biraz uzakta düz bir şekilde dizilmelidir. Normal bir masa düzeninde her kişinin önüne tepsi görevi gören büyük bir düz servis tabağı konulmalıdır. Bunun üzerine bir ana yemek tabağı konulmalıdır; ana yemek yoksa bir çorba kasesi konulmalıdır. Salata ve etin servis tabağına konulması yanlış bir uygulamadır. Servis tabağının arkasına küçük bir tatlı kaşığı konulmalı ve onun hemen sağına bir su bardağı konulmalıdır. Servis tabağının soluna küçük bir düz ekmek tabağı konulmalıdır; bu küçük tabak yemeğin sonunda meyve artıklarını koymak için de kullanılır.

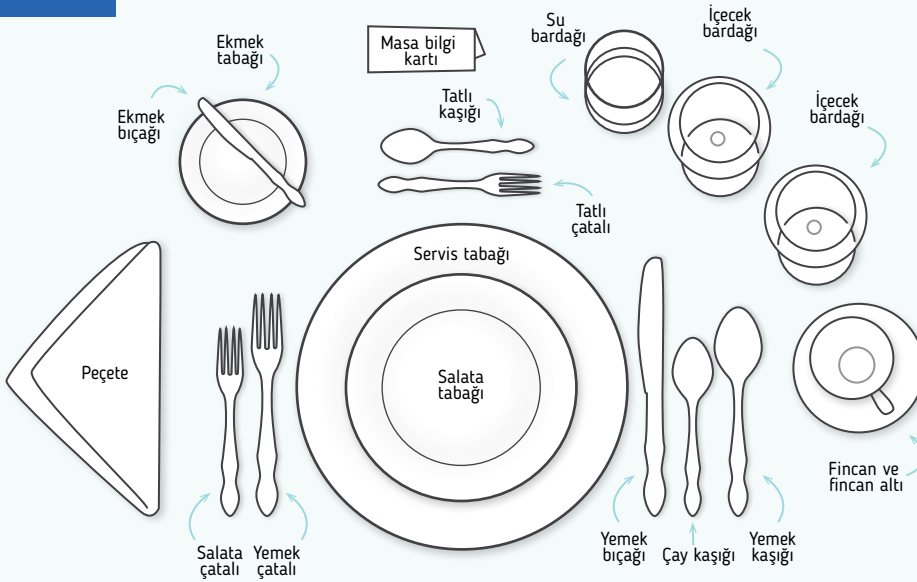
## RESMİ OLMAYAN



Çatal bıçak takımı ile masa kenarı arasında 3 cm boşluk olmalıdır.

**Şekil 10.**  
Masa düzeni

## RESMİ



Tatlı servis edilene kadar genellikle masaya konulmaz

## 3.9 ÇATAL-BIÇAK TAKIMI

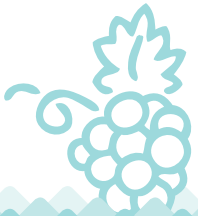
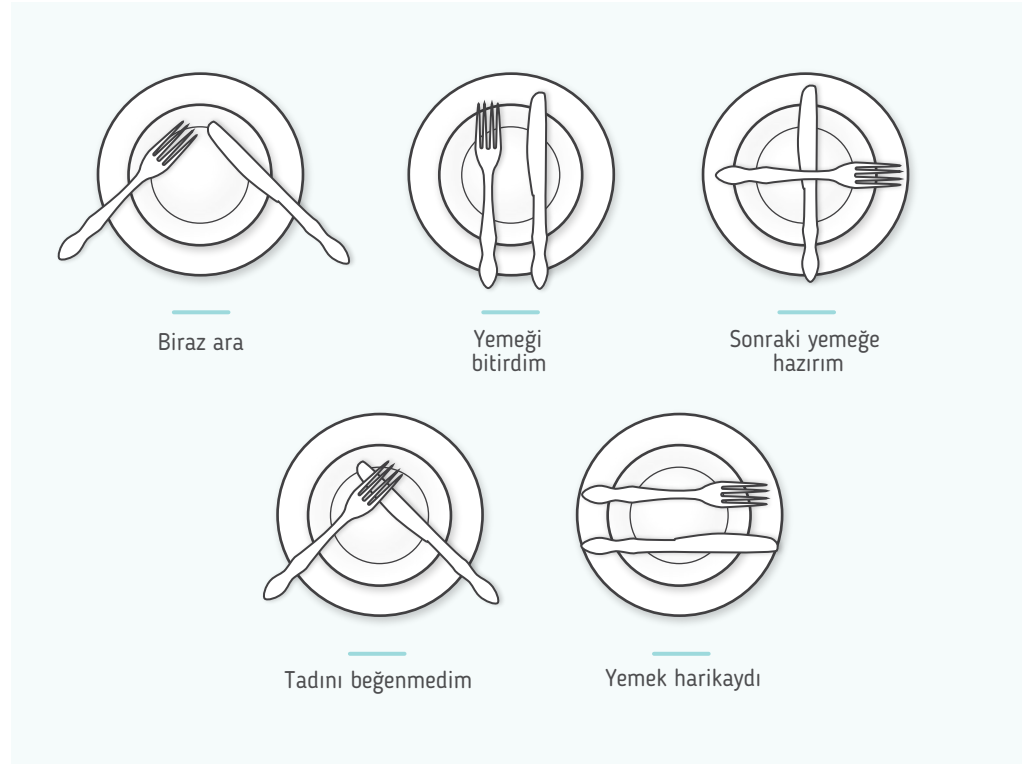
Çatal-bıçak takımı çok çeşitli parçalardan oluşur ve neredeyse her yemek için ayrı bir parçası kullanılır. Bu parçaların hepsini aklınızda tutmanız neredeyse imkansız olsa da bilgi sahibi olmanız önemlidir.

Avrupa'da, çatallar tabağın sol tarafına, bıçak ise tabağın sağ tarafına konulur. Yemekte ilk sırada kullanılacak olan çatal-bıçak takımı parçaları tabağa göre dış tarafa konulur, son sırada kullanılacaklar ise tabağa göre en iç tarafa konulur. Ara soğuklar/sıcaklar için tabağın arka tarafına bir çatal ve bıçak konulur. Balık ve salata (menüye göre) için kullanılacak çatal-bıçak takımı parçaları ortaya konulur. Ana yemekte kullanılacak çatal-bıçak takımı parçaları tabağa göre en iç tarafa konulur; bunlar normalde en büyük çatal-bıçak takımı parçalarıdır. Tatlı kaşığı/çatalı tabağın arkasına konulur. Bıçaklar kesici tarafı tabağa bakacak şekilde yerleştirilir; çatal uçları yukarıya gelecek şekilde, kaşıklar ise sırtı masaya değecek şekilde konulur.

Anaokulunda çocuklara çatal-bıçak takımı parçalarının başparmak, işaret parmağı ve orta parmakla tıpkı kalem tutar gibi tutulması gerektiği öğretilmelidir, bu parçaları yumruk şeklinde elimizi sıkarak tutmamalıyız.

Yemek bittikten sonra çatal-bıçak takımı tabağın ortasına konulmalıdır; bıçakların kesici tarafı içe doğru bakmalı, çatal ise uçları yukarıya bakacak şekilde bıçağın sol tarafına konulmalıdır.

**Şekil 11.**  
Çatal-bıçak  
takımının  
farklı  
şekillerinin  
anlamı





## 3.10 HER ÇOCUĞUN BİLMESİ GEREKENLER

- Masaya el ve yüz yıkandıktan sonra oturulmalıdır
- Dizlerin yukarısına peçete serilmelidir
- Yemeğe herkesle birlikte başlanılmalıdır
- Sandalye dik şekilde oturulmalıdır
- Ağız doluyken konuşulmaz
- Masadaki herkesle sohbet edilmelidir
- Yemekten sonra teşekkür edilmelidir
- Masayı toplama konusunda yardım teklif edilmelidir.

(Björkman, 2008)

## 3.11 YEMEKLE İLGİLİ DİĞER HUSUSLAR

Masaya oturulduğunda uyulması gereken altın kural yemekten keyif almaktır. İster kahvaltı, ister öğle yemeği veya ister akşam yemeği olsun, her yemeğinizi acele etmeden sakin ve hoş bir ortamda yiyin. Zira yemeğinizi hızlıca yerseniz doyduğunuzu anlamazsınız. Ailece, arkadaşlarla veya anaokulunda sınıf arkadaşlarıyla birlikte yemek yemek, beslenmenin ötesinde bir aktivitedir. Birlikte yemek yemek, yiyeceklerin ve yaşam tecrübelerinin paylaşıldığı bir ortam yaratarak stresin ve duygusal sorunların aşılmasını sağlar ve yaşamdan daha fazla keyif alınmasına yardımcı olur. Masa düzeni, mum ışığı, iştah açıcı tabaklar ve düzen gibi detaylar önemlidir.

Farklı renklerde, dokuda ve tatta ürünler seçin; özellikle de canlı renkleri ve güneş ışığını özlediğimiz kış aylarında bu konuya dikkat edin.

Çocuklara yemek servis ederken tabaklarını eğlenceli bir şekilde süsleyin (örn. yulaf lapasının üstüne çilek veya kurutulmuş meyveler ekleyin; pirinç pilavını, patates püresini veya sebzeleri şekillendirerek tabağa koyun; düz bir yemeğe biraz canlılık katın; bezelyelerden göz, havuçtan burun ve kırmızı turptan ağız gibi şekiller yapın), yemekleri düzenli bir şekilde yerleştirin ve sevgiyle hazırlayıp servis edin.

Yemekten önce masayı hazırlayın. Bu görevi çocuklarınıza verebilirsiniz: İlk başta birlikte yapabilir ve ardından nasıl yapacaklarını öğrendiklerinde bu görevi onlardan yapmalarını isteyebilirsiniz.

Bu görev çocuklarınızı eğlendirmenin yanı sıra kültürel gelişimlerine katkıda bulunacak ve sofralarını öğrenmelerine yardımcı olacaktır.

Hoş bir ortam oluşturun. Yemekten önce bir mum yakın (yemekten hemen önce yakabilir ve yemek boyunca masa üzerinde tutabilirsiniz, sıcak bir ortam sağlayacaktır), yemek duanızı yapın ve gülümser bir yüz takınmayı unutmayın. Bazı anaokullarında yapılan yemek duaları buna uygun bir örnek olabilir: “Yediklerimiz şifa olsun, soframız bereketle dolsun, vücudumuz sağlıklı olsun, Allah’ım verdiği nimetler için sana şükürler olsun, hepimize afiyet olsun”. Yemekten sonra kısaca olsa bile teşekkür etmeyi unutmayın.

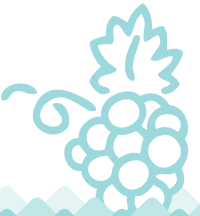


Okul öncesi çağıdaki çocuklar yemek konusunda daha seçicidir; bu nedenle, yemeklerin servis edilme şekli çok önemlidir ve çocukların ilgisini çekmelidir. **Yemek yeme aktivitesini nerede ve kiminle birlikte olursanız olun keyifli bir etkinliğe çevirin; tabaktaki yiyeceklerin hem göze hem de mideye hitap ettiğinden emin olun.**

## Kısa özet

Çocuklarımıza teşekkür etme, özür dileme, yaşlılara saygılı olma vb. temel davranış kurallarını öğretirken, temel görgü kurallarının önemli bir parçası olan sofrada adabını da öğretmeliyiz. Çocukların evde ve halka açık yerlerde sofrada adabına uygun davranması için bu konuda onları en iyi şekilde eğitmemiz gerekmektedir.

Görgü kuralları, başkalarına karşı saygılı olunmasını gerektirir. Kültürel farklılıklar bulunsa da, tüm dünya çapında kabul gören bazı davranış kuralları bulunmaktadır.



Temelde, ailede görgü kurallarına önem verilirse ve çocuk büyüklerinden belirli davranışları görürse bu görgü kurallarını içselleştirecektir. Bununla birlikte, rahat bir yaşam tarzı izliyorsanız çocuğunuza bazı iyi alışkanlıkları öğretmek yavaş yavaş bunları benimsemesini sağlamalısınız.

Çatal-bıçak takımı çok çeşitli parçalardan oluşur ve neredeyse her yemek için ayrı bir parçası kullanılır. Bu parçaların hepsini aklınızda tutmanız neredeyse imkansız olsa da bilgi sahibi olmanız önemlidir.

Her çocuğun bilmesi gereken bazı temel kurallar: Masaya el ve yüz yıkandıktan sonra oturulmalıdır, Dizlerin yukarısına peçete serilmelidir, Yemeğe herkesle birlikte başlanmalıdır, vb.

Masaya oturulduğunda uyulması gereken altın kural yemekten keyif almaktır. İster kahvaltı, ister öğle yemeği veya ister akşam yemeği olsun, her yemeğinizi acele etmeden sakin ve hoş bir ortamda yiyin. Birlikte yemek yeme en önemli aktivitelerimizden biridir. Birlikte yemek yeme çocukların gelişimine katkıda bulunur. Ailece birlikte yemek yenirken hissedilen emniyette olma ve birliktelik duygusu çocukların duygusal gelişimine katkı sağlar. Bir ailenin düzenli olarak birlikte yemek yemesi çocukların değerleri üzerinde olumlu bir etki yaratır, motivasyonlarını ve öz güvenlerini güçlendirir; çocuklar ebeveynlerinin otoritesini tanımaya ve kabul etmeye ve genel insani değerleri benimsemeye daha hazır hale gelir.

# 4

## HERKES İÇİN YİYECEK HAZIRLAMA KURALLARI

Bağışıklık sistemleri henüz gelişimini tamamlamadığı için küçük çocuklarda kontamine gıdalardan hastalık kapma riski daha yüksektir. Çocuklar ayrıca gastroenterit kaynaklı dehidrasyon gibi komplikasyonlara karşı daha savunmasızdır. Tüm gıdalar kontaminasyona karşı korunmalıdır.

Gıda kontaminasyonunun türleri:

- Biyolojik: Bakteriyel kontaminasyon kusma ve ishale neden olabilir. Ciddi vakalar felç ve ölüme neden olabilir;
- Fiziksel: Böcek, cam, plastik veya metal gibi yabancı cisimlerden kaynaklı fiziksel kontaminasyon. Bunlar boğulmaya ve diş kırıklarına neden olabilir;
- Kimyasal: Temizlik ürünleri, spreyler ve doğal yollarla meydana gelen toksin ve alerjenler kimyasal kontaminasyona neden olabilir. Bunlar zehirlenmeye ve şiddetli reaksiyonlara neden olabilir.

Bu nedenle, çocuklara yiyecek hazırlanırken gıda güvenliğinin sağlanması son derece önemlidir.

## 4.1 GIDA GÜVENLİĞİNİN TANIMI

Gıda güvenliği; yiyeceklerin gıda kaynaklı hastalıkları önleyecek şekilde elleçlenmesi, hazırlanması ve saklanmasına ilişkin bir bilim dalıdır. Aynı yiyeceğin tüketilmesi nedeniyle iki veya daha fazla kişide benzer hastalıkların meydana gelmesi gıda kaynaklı bir hastalık salgını olarak değerlendirilir. Gıda güvenliği, potansiyel sağlık tehlikelerinin önlenmesi için izlenmesi gereken bir dizi rutin uygulama içerir. Dolayısıyla, gıda güvenliği, tüketicilerin zarar görmesini önlemeyi amaçlayan gıda savunması uygulamalarıyla örtüşmektedir. Bu prensiplerin amacı endüstri ile pazar arasında ve pazar ile tüketici arasında güvenliği sağlamaktır. Endüstriden pazara doğru süreç içindeki gıda güvenliğiyle ilgili uygulamalar; gıdaların kökeni, gıdaların etiketlenmesi, gıda hijyeni, gıda katkı maddeleri, tarım ilacı kalıntıları, biyoteknoloji ve gıda politikaları, gıdalara ilişkin devlet tarafından yapılan ithalat ve ihracat kontrol ve sertifikalandırma sistemlerinin yönetimine ilişkin kurallar dahil olmak üzere çeşitli hususları kapsamaktadır. Pazardan tüketiciye doğru süreç içinde ise gıdaların pazarda güvenli bir şekilde muhafaza edilmesine ve tüketiciye güvenli bir şekilde teslim edilmesine ve hazırlanmasına yönelik uygulamalar mevcuttur.

Yiyecekler insanlar ve hayvanlarda hastalığa veya ölüme yol açabilecek patojenlerin bulaşmasına neden olabilir.

Patojenlerin ana ortamları bakteriler, virüsler, küf ve mantardır. Yiyecekler de patojenler için büyüme ve çoğalma ortamı görevi görebilir. Gelişmiş ülkelerde, gıdaların hazırlanmasına yönelik kapsamlı standartlar yürürlükteyken, gelişmemiş ülkelerde ise bu konuda standartlar bulunmamakta veya düzgün uygulanmamaktadır. Bir diğer temel sorun da genel olarak hastalıkların yayılmasında kritik bir etken olan yeterli miktarda güvenli içme suyu bulunmamasıdır. Gıda zehirlenmeleri teorik olarak %100 oranında önlenir. Ancak, tedarik zincirinde çok fazla sayıda insanın yer alıyor olması ve patojenlerin alınan tüm önlemlere rağmen gıdalara bulaşabilmesi nedeniyle bu mümkün olmamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre gıda hijyeniyle ilgili beş temel ilke şu şekildedir:

- gıdaların insanlar, evcil hayvanlar ve haşerelerden yayılan patojenlerle kontaminasyonunu önleyin;
- pişirilmiş yiyeceklerin kontaminasyonunu önlemek üzere işlenmemiş ve pişirilmiş yiyecekleri birbirinden ayrı tutun;
- patojenlerin ölmesini sağlamak için yiyecekleri uygun miktarda bir süre boyunca ve uygun sıcaklıkta pişirin; yiyecekleri uygun sıcaklıkta saklayın;
- güvenli içme suyu ve güvenli işlenmemiş malzemeler kullanın.

## 4.2 AVRUPA GIDA GÜVENLİĞİ POLİTİKASI

Gıda üretim sürecinin her aşamasında insan, hayvan ve bitki sağlığının korunması önemli bir kamusal sağlık ve ekonomik kalkınma önceliğidir. Avrupa Birliği'nin gıda güvenliği politikasının amacı, AB vatandaşları için sağlıklı bitki ve hayvanlardan üretilmiş güvenli ve besleyici gıdalara erişimi güvence altına almak ve Avrupa'nın en büyük üretim ve istihdam sektörü olan gıda sektörünün mümkün olan en iyi koşullarda faaliyet göstermesine olanak sağlamaktır. AB politikası; gıda kontaminasyonunu önleyerek, gıdalar için hijyenik koşulları tesis ederek, gıda bilgilerine erişim imkanı sunarak ve bitki sağlığı ile hayvan sağlığı ve refahını destekleyerek tüm "tarım-gıda zinciri" boyunca, yani çiftlikten tüketime kadar gıda üretiminin her aşamasında sağlığın korunmasına katkıda bulunmaktadır.

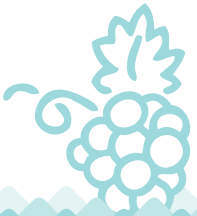
Genel olarak şu üç hedefe odaklıdır:

- gıdaların ve hayvan yemlerinin güvenli ve besleyici olmasını sağlamak;
- hayvan sağlığı ve refahını en üst düzeyde tutmak ve bitkilerin korunmasını sağlamak;
- gıdaların kökeni, içeriği/etiketleri ve kullanımı konusunda yeterli ve şeffaf bilgilere erişim olanağı sağlamak.

Tüketilen gıdaların birçoğunun farklı ülke sınırlarından geçerek gelen ürünler olması nedeniyle gıda sağlığını tesis etme görevi ülke sınırlarını ilgilendiren bir konudur. AB yekpare bir pazardır: gıda dahil olmak üzere tüm ürünler AB üye devletleri arasında ülke sınırları gözetilmeksizin serbestçe satılabilmektedir. Bu durum, ürünlerin sadece ülke içinde satılabilmesine kıyasla tüketicilere çok daha geniş bir seçim yelpazesi ve daha düşük fiyat olarak geri dönmektedir. Ancak, bu durum aynı zamanda temel kalite ve güvenlik kurallarının Avrupa genelinde yasalarla tesis edilmesini gerektirmektedir. Her ürün her ülkede farklı kurallara tabi olacak olsaydı bunun adı serbest ticaret olmazdı. Ayrıca, bu tür farklı kurallar bazı ülkelerdeki üreticilerin adil olmayan rekabet avantajları elde etmesine neden olurdu. AB bütüncül bir tarım politikası izlemektedir. Bu bütüncül tarım politikası da AB'ye çiftçilere yönelik kurallar ve ekonomik destekler yoluyla gıda kalitesini ve güvenliğini istediği yönde şekillendirme olanağını vermektedir. Bu AB kuralları sayesinde, AB vatandaşları dünyanın en yüksek gıda güvenliği standartlarından yararlanmaktadır. Bitki ve hayvan sağlığını korumak ve güvenli, yüksek kaliteli, standartlara uygun şekilde etiketlenmiş ve AB standartlarının katı gerekliliklerini karşılayan gıda ve hayvan yemleri sağlamak için tarım-gıda zinciri boyunca zorunlu kontroller uygulanmaktadır. Modern küresel piyasada, bu standartların sürdürülmesi birçok zorlu görev içermektedir.

Bunlardan bazıları:

- hayvan ve bitki hastalıklarının AB sınırlarına girmesini önlemek;
- hayvanlardan insanlara hastalık bulaşmasını önlemek. Halihazırda gıda zincirinde hayvanlardan insanlara geçebilecek 200'den fazla hastalık bulunmaktadır, örneğin, salmonella bakterisinden kaynaklanan salmonelloz;
- tüketicileri korumak ve rekabette adilliği sağlamak için AB genelinde ortak kuralların uygu-



lanmasını sağlamak;

- hayvan refahını korumak;
- tüketicilerin gıdaların içeriği ve kökeni hakkında net, kesin bilgilere erişebilmesini sağlamak;
- küresel gıda güvenliğine katkıda bulunmak ve insanların güvenli ve kaliteli gıdaya erişimini sağlamak. 2030'a geldiğimizde dünya nüfusunun 8 milyara ulaşacağı, bu artan nüfusun beslenme ihtiyacını artıracacağı ve et açısından zengin diyetlere talebin artacağı tahmin edilmektedir. Bu ihtiyacın karşılanabilmesi için dünyadaki gıda üretiminin en az %40 oranında artması gerekmekte ve bu artışın %80'inin yoğun bitkisel ürün üretiminden karşılanması gerekecektir.

AB gıda güvenliği politikasının temel ilkeleri, 2002 tarihinde yürürlüğe giren AB Genel Gıda Yasası'nda tanımlanmıştır. Bu yasanın genel hedefleri tüm Üye Devletlerde tüketicilere korumaya yönelik üst düzey standartları tesis ederek tüm AB ülkeleri arasında serbest gıda ticaretini desteklemektir. AB gıda yasası; gıdalar, gıda güvenliği, gıda bilgileri ve hayvan refahı ile ilgili çok çeşitli sorunları ele almaktadır. Bu yasa; hayvan yemleri ve gıda üretiminden gıdaların işlenmesi, saklanması, taşınması, ithal ve ihraç edilmesi ve perakende olarak satılmasına kadar gıda zincirinin tüm süreçlerini kapsamaktadır. Bu entegre yaklaşım, AB'de üretilen ve satışı yapılan tüm gıdaların ve hayvan yemlerinin "çiftlikten sofraya" kadar izlenebilmesini sağlamakta ve tüketicilerin gıdalar hakkında yeterli ve doğru bilgiye ulaşmasına imkan vermektedir. AB gıda yasasında aynı zamanda risk analizi ilkeleri de belirlenmiştir. Bu ilkelere; hayvanların, insanların ve çevrenin korunmasına yönelik bilimsel ve teknik değerlendirmelerin nasıl, ne zaman ve kimler tarafından yapılacağı da tanımlanmaktadır. Bu ortak yaklaşım tüm AB genelinde asgari standartların uygulanmasını sağlamaktadır. AB ülkelerinin hastalıkları önlemesine ve kontrol altında tutmasına ve gıda ve hayvan yemleriyle ilişkili güvenlik risklerini koordine, etkili ve uygun maliyetli bir biçimde yönetmesine yardımcı olmaktadır.

## 4.3 AVRUPA GIDA GÜVENLİĞİ POLİTİKASININ İÇERİĞİ

Tüketiciler AB sınırları içinde satın aldıkları gıdaların güvenli olduğundan emin olmalı. AB'de gıda hijyeni ile ilgili ilk kurallar 1964 yılında yürürlüğe girdi. O tarihten bu yana bu kurallar çevrenin yanı sıra insan, hayvan ve bitki sağlığını korumaya yönelik proaktif, tutarlı ve kapsamlı bir araç haline geldi. Bu kurallar ayrıca gıda ve yem ticaretinin de sorunsuz şekilde gerçekleşmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır.

### » Tedbir ve bilimsel öneriler

AB gıda politikası gerçek bilime ve tam bir risk değerlendirmesine dayanmaktadır. AB kurumları-

na bilimsel kurulların çalışmaları ve Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (EFSA) gibi bağımsız kurumlar tarafından hazırlanan bilimsel öneriler rehberlik etmektedir. EFSA merkezi İtalya'nın Parma şehrinde olmak üzere 2002 yılında kurulmuştur. Belirli gıdalar için AB sınırları içinde satış izni alınmadan önce bu gıdalarla ilgili risk değerlendirmelerini gerçekleştirir. EFSA, tüketicilerin korunmasına yönelik etkili kararlar alınmasına yardımcı olmak için Avrupa Komisyonu ve AB ülkelerine bilimsel öneriler sunar. Gıda güvenliği ilgili yaşanabilecek krizlere AB'nin hızlı bir şekilde müdahale etmesine de yardımcı olmaktadır.

#### » Kontroller

Gıda zincirine giren tüm ürünlerin ilgili standartları karşıladığından emin olmak için AB kuralları çerçevesinde sıkı denetimler gerçekleştirilmektedir. Bu denetimler veterinerlik ve tarım ilaçları ile diyoksinler gibi kirleticilerin zararlı kalıntılarını tespit etmeye yönelik testleri içermektedir. AB denetçileri gıda üretimi ile ilgili çiftlikleri ve işletmeleri de ziyaret etmektedir. AB dışından gelen yiyecek ve hayvanlar AB standartlarına uygunluk bakımından AB sınırlarında yetkili ulusal kurumlar tarafından kontrol edilmektedir.

#### » Katkı maddeleri ve tatlandırıcılar

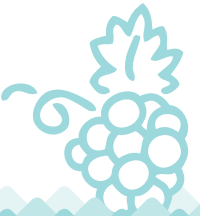
Gıda katkı maddeleri ve tatlandırıcılar gıdanın tadını, dokusunu ve görünümünü zenginleştirmek veya taze kalış süresini uzatmak için bilinçli olarak eklenen kimyasal maddelerdir. Bu tür ürünler insan sağlığına herhangi bir risk oluşturmaması için yasalarla düzenlenir. Koruyucular, renklendiriciler ve tatlandırıcılar dahil olmak üzere AB içinde kullanılan tüm gıda katkı maddeleri satış izninden önce insan sağlığı açısından güvenli olduklarından emin olmak amacıyla bilimsel olarak kontrol edilir. Bu kontroller vaka bazlı olarak gerçekleştirilir. İzin verilen ürünler genellikle belirli gıdalarda belirtilen miktarlarda kullanılmak üzere sınırlandırılır. AB kurallarına göre bir üründe kullanılan gıda katkı maddeleri ürünün ambalajında açık bir şekilde belirtilmelidir. Tatlandırıcı maddeler için kullanım izni verilebilmesi için tüketici sağlığı bakımından herhangi bir risk taşımadıklarının daha önce bilimsel olarak kanıtlanmış olması gerekmektedir. AB'de kullanımı onaylanan 2100 ve halen EFSA tarafından incelenmekte olan 400 tatlandırıcı madde vardır.

#### » Gıda ile temas eden ekipmanlar için güvenlik sınırları

"Gıda ile temas eden ekipmanlar" kavramı örneğin paketleme, gıda işleme makineleri, bıçak ve tabak gibi yiyecek ile temas eden tüm malzemeleri kapsamaktadır. AB kuralları bu ekipmanların güvenli olmasını sağlamaya yönelik temel gereklilikleri belirler. AB içinde kullanım izni verilmeden önce, gıda üretiminde kullanılan örneğin plastik gıda paketi gibi tüm maddelerin EFSA tarafından güvenlik değerlendirmesi yapılmak zorundadır. Güncel AB yasalarına göre, gıda ile temas eden ekipmanlar gıdanın tadını, görünümünü, dokusunu veya kokusunu değiştirebilecek veya kimyasal yapısını farklılaştırabilecek herhangi bir kimyasal tepkimeye neden olmamalıdır.

#### » Yem katkı maddelerinin, bitki ve veterinerlik ürünlerinin kalıntılarının sınırlandırılması

AB kuralları hayvan yemi katkıları, veterinerlik ilaçları ve bitki koruma ürünlerine kullanım izni verilebilmesi için bu ürünlerin tam bir bilimsel değerlendirmeye tabi tutularak insan, hayvan ve çevre için





güvenli olduklarının kanıtlanmasını gerekmektedir. Güvenli olmayanlar yasaklanır. Bazı durumlarda yem içerisinde bulunabilecek maksimum kalıntı miktarı sınırları belirlenmiştir.

### » Gıda hijyenin geliştirilmesi

Gıda hijyeni ile ilgili prosedürler sıkı bir şekilde uygulanmadığında bakteri, virüs ve parazitler halk sağlığı için ciddi riskler oluşturabilir. Kümes hayvanlarında görülen salmonella ile bağlantılı hastalıklar; süt, et ve deniz ürünlerinde görülen listeriya, sığırlarda ortaya çıkan deli dana hastalığı yaygın olarak bilinen örneklerdir. AB kuralları AB vatandaşlarını bu risklere karşı korumak için tüm AB ülkelerinde gıda zincirinde gıda hijyeninin sağlanması için kapsamlı ve koordineli bir yöntem uygulanmasını gerektirmektedir. Bu konuda en büyük sorumluluk gıda üreten ve satan şirketlere ve kişilere düşmektedir. Zorunlu öz-kontrol programlarını uygulamak zorundadırlar. AB 2003 yılında tüm Üye Ülkelerde kümes hayvanı sürüleri için salmonella kontrol programlarını başlattı. Bu programlar üretim zincirinin tüm aşamalarında salmonella ve hayvanlardan insanlara bulaşabilen hastalıklara neden olan diğer bakterileri tespit ve kontrol etmek için uygun ve etkili tedbirler alınmasını sağlamaktadır. Hastalığın yayılmasını ve halk sağlığı açısından oluşturduğu riskleri azaltmak için önleyici tedbirler ağırlıklı olarak ana üretim aşamasında alınır. Bu kontrol programlarına ek olarak kesim, işleme, dağıtım, perakende ve yiyecek hazırlama gibi gıda zincirindeki tüm aşamalarda da farklı kontrol önlemleri uygulanmaktadır. Sonuç olarak, 2007 ile 2011 yılları arasında insanlarda görülen salmonella vaka sayısı %60,5 ve yine aynı dönemde yumurta ve yumurta ürünleriyle bağlantılı vaka sayısı da %42,3 azalmıştır (248 vakadan 143 vakaya düşüş).

### » Gıda kontaminasyonunun azaltılması

Kirleticiler ile ilgili AB kuralları, iyi çalışma uygulamalarının takip edilerek kirletici seviyelerinin mümkün olduğu kadar düşürülmesi esasına dayanmaktadır. Halk sağlığını korumaya yönelik bilimsel öneriler temel alınarak bazı kirleticiler (örneğin, diyoksinler, ağır metaller, nitratlar) için maksimum seviyeler belirlenmiştir.

### » Daha iyi beslenmenin desteklenmesi

Günümüzde AB’de, erken ölüme neden olan en büyük yedi risk faktöründen beşi tükettiğimiz gıdalarla ilişkilidir: yüksek tansiyon, kolesterol, vücut kitle indeksi, yetersiz meyve ve sebze tüketimi, alkol bağımlılığı. AB üyesi ülkeler birliğin dışında bireysel olarak bile bu zorlukların üstesinden gelmeye yönelik halk sağlığı ile ilgili tedbirler alabilecek kapasiteye sahiptir. Bununla birlikte, AB düzeyinde belirli girişimler koordine edilmektedir, örneğin: AB çerçeve çalışması kapsamında beslenme, fiziksel etkinlik ve sağlık ile ilgili faaliyet gösteren eylem platformu ile beslenme ve fiziksel etkinlik üzerine faaliyet gösteren üst düzey grup. Her iki girişim de obezite ve diyabet gibi beslenme ile ilgili sağlık sorunlarını ele almak için tüm Avrupa’dan temsilcileri bir araya getirmektedir.

### » Gıdada inovasyonun desteklenmesi

“Yeni” gıdalar geçmişte insanların tüketimi için kayda değer ölçüde kullanılmayan gıda veya gıda maddeleridir. AB’deki tanımda bu gıdaların 1997 yılından önce kullanılmadığı ifade edilmektedir. Örneğin, nişasta şekeri bakımından zengin sakkaritlerin (tatlandırıcılar) karışımı olan sukromalt ve guar fasulyesinden üretilen beyaz una benzer bir madde olan guar sakızının AB’de satılmasına

2010 yılında izin verilmiştir. AB’de satışına izin verilen yeni gıdaların veya gıda maddelerinin tümü için bilimsel güvenlik incelemeleri yapılmıştır. Yetkili kurumlar tarafından yeni gıdalara verilen izinler bu ürünlerin kullanım ve etiketlenmesi ile ilgili belirli koşulları kapsamaktadır.

#### » Açık ve net etiketleme

AB gıda etiketleme kuralları tüketicilerin yedikleri gıdalarla ilgili bilinçli karar vermelerine yardımcı olmak amacıyla gıdanın içeriği ve bileşimi hakkında kapsamlı ve doğru bilgi almalarını amaçlamaktadır. Enerji, yağ, doymuş yağ, karbonhidrat, şeker, protein ve tuz içeriği dahil olmak üzere yiyeceklerle ilgili alerjen ve besinsel değerler gibi önemli bilgiler gıda etiketlerinde açıkça belirtilmelidir. Gıda etiketlerinde ayrıca üretici, satıcı, ithalatçı ve belirli ürünler için depolama koşulları ve hazırlama ile ilgili bilgilere de yer verilmelidir. Etiketler hem ambalajdan ayrılamaz nitelikte olmalı hem de görülmesi, okunması ve anlaşılması kolay olmalıdır.

#### » Doğru sağlık beyanları

Beslenme ve sağlık beyanları ile ilgili AB kuralları üreticilerin gıdaları örneğin etiket veya reklamlarda sağlığa faydalı olarak sundukları durumlarla ilgilidir. “Kalbinizin normal işlevini yerine getirmesine yardımcı olur” ve “kolesterolü düşürür” gibi ifadeler bu tür beyanlara örnek olarak gösterilebilir. Bu tür ifadelere izin verilebilmesi için iddiaların bilimsel olarak doğru kanıtlanmış olması ve EFSA tarafından gerçekleştirilen bir inceleme sonucunda onaylanmış olması gerekmektedir. Daha önce kullanımına izin verilen beslenme ilgili 31 ifadeye ek olarak 2012 yılı Mayıs ayında AB’ye yapılan 4600’den fazla başvuru (Avrupa Komisyonu) içinden 222 sağlık beyanına daha izin vermiştir.

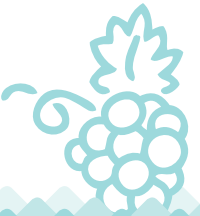
#### » Yüksek kaliteli ve geleneksel yiyeceklerin teşvik edilmesi

Etiketlendirme kuralları sayesinde tüketicilerin organik gıdaları, kaliteli ürünleri ve belirli yöntemlerle üretilen ürünleri tanımaları kolaylaşmaktadır. Belirli bir coğrafi bölgeye özgü ürünler için özel AB logoları kullanılmaktadır: koruma altına alınmış menşei adları (PDO) ve koruma altına alınmış coğrafi işaretler (PGI); veya geleneksel bir yöntemle hazırlanan ya da üretilen ürünler: geleneksel özelliği garanti edilmiş (TSG) ürünler. AB’nin organik çiftlik logosu AB içinde üretilmiş hazır ambalajlı tüm organik ürünlerde kullanılabilir. Bu logo ürünün AB organik üretim standartlarına uygunluğunu garanti etmektedir. 2012 yılının sonunda PDO, PGI veya TSG tescilli yapılmış ürün sayısı 1138’dir.

#### » Hayvan sağlığının geliştirilmesi ve hayvan hastalıklarının azaltılması

AB Hayvan Sağlığı Kanunu hastalıkların tedavisinden ziyade önlenmesi esasına dayanmaktadır. Hayvanlarda salgın hastalıklar ortaya çıktığında hastalığın yayılmasını kontrol etmek, risk altındaki hayvanları korumak ve krizin çiftçiler, ekonomi ve toplum üzerindeki etkilerini sınırlı tutmak için uygulanacak acil durum planları hazırlanmıştır. Çeşitli hayvan hastalıklarını önleme, kontrol etme ve izleme faaliyetlerini desteklemek amacıyla AB tarafından her yıl mali destek sağlanmaktadır. Bu destekler aşılama programları, hayvan testleri, tedavi ve itlaftan kaynaklanan kayıpların karşılanmasını içermektedir. Genel olarak bu programlar kuduz, deli dana hastalığı ve salmonella dahil olmak üzere AB içinde ortaya çıkan hastalık vakalarının sayısının azaltılmasına katkı sağlamıştır.

#### » Genetiği değiştirilmiş organizmalara izin verilmesi ve bunların pazarlanmasına



## yönelik tavizsiz bir sistem

Genetiği değiştirilmiş organizmalar (GDO'lar) yapısal yeni bir özellik kazandırmak amacıyla genetik özellikleri yapay olarak değiştirilmiş organizmalardır. Kuraklığa dayanıklı, tarım ilaçlarına veya belirli böceklerle karşı dirençli veya artırılmış besinsel değere sahip bitki ve ürünler bu organizmalara örnek olarak gösterilebilir. GDO'ların AB içinde piyasaya sürülmesi sıkı bir şekilde kontrol edilmektedir. GDO'ların AB içinde kullanılabilmesi için daha önceden izin alınmış olması gerekmektedir. Bu ürünlere izin verilebilmesi için insan, hayvan ve çevre için güvenli olduklarının onaylanması şartı aranır. İzin verildikten sonra daha önceden öngörülme muhtemel etkileri nedeniyle etkili bir şekilde izlenmeleri gerekmektedir. GDO'lara gıda veya yem olarak ve/veya tarımda kullanılmak üzere izin verilebilir. Başvurular AB seviyesinde ve ilgili AB yasalarında belirtilen prosedürlere uygun şekilde değerlendirilir. Bu süreçte başvurular hem AB Üyesi Devletlerde yetkili ulusal kurumlar tarafından hem de EFSA tarafından değerlendirilir. Komisyonun GDO için izin teklifinde bulunabilmesi için EFSA tarafından olumlu bir risk değerlendirmesi yapılmış olması şarttır. Komisyon tarafından teklif edilen izin kararı için Üye Devletler düzenleyici komitede oy kullanırlar. GDO'lu bir ürün için AB seviyesinde kullanım izni verilmiş olsa dahi ciddi bir risk ortaya çıkması halinde Üye Devletler ulusal seviyede sağlık veya çevre ile ilgili koruma maddelerini uygulayabilirler. Zorunlu veya kasıtsız olarak GDO içeriği % 0.9'u geçmediği durumlar hariç olmak üzere GDO'lu ürünlerden oluşan, üretilen veya bunları kısmen içeren tüm ürünler bu duruma uygun şekilde etiketlenmelidir.

### » Standartlara uygunluk: AB içinde düzenli kontroller

İşletme sorumluları piyasaya sürdükleri gıdaların güvenli olmasından birinci derecede sorumludur. AB Üyesi Devletlerde yetkili kurumlar tarafından gerçekleştirilen sıkı ve düzenli resmi kontroller gıda ve yemlerin AB'nin yüksek standartlarına uygun olmasını ve bunun sürdürülmesini sağlar. Resmi kontroller kuralların uygulanmasına yönelik gerçekleştirilir. Tarım-gıda zincirinde yer alan tüm işletmelerde bağımsız, tarafsız ve iyi eğitilmiş denetçiler tarafından düzenli kontroller gerçekleştirilir. Gerçekleştirilen denetimlerde en gelişmiş teknik ve yöntemler kullanılmalı; ürünlerin kurallara uygunluğunu doğrulamak için ihtiyaç duyulan tüm test ve analizler için yaygın resmi laboratuvar ağı tercih edilmelidir. Avrupa Komisyonu Gıda ve Veterinerlik Ofisinde (FVO) görevli AB denetçileri yetkili ulusal kurumları denetleyerek AB genelinde AB kurallarına uygun hareket edilip edilmediğini kontrol ederler. Bu denetçiler AB üyelik sürecindeki ülkelerde ve AB'ye hayvan, bitki, gıda ve yem ihraç eden ülkelerde de faaliyet göstermektedir.

### » AB sınırlarında resmi kontroller

İthal edilen bitki, hayvan, gıda ve yemlerin AB sınırlarında kontrol edilmesi hem hayvan, bitki ve halk sağlığını korumak için hem de ithal edilen tüm ürünlerin AB standartlarına uygunluğunu ve güvenli bir şekilde piyasaya sürülebilmesi için önemlidir. Sınır kontrolleri farklı ürün ve mallara ayrıca bunların neden olabileceği sağlık risklerine göre özel olarak gerçekleştirilir.

### » Gıda israfının azaltılması

Avrupa genelinde her yıl 100 milyon tondan fazla gıda israf edilmektedir. Tarımsal gıda kayıpları ve atılan balık miktarı bu rakamlara dahil edilmemiştir. Ana üretim, gıda üretimi, perakende/toptan satış, yemek hizmeti sektörü (catering) ve son tüketici seviyesi dahil gıda zincirinin tüm aşamalarında bu

israf yaşanmaktadır. Bunun çevresel, ekonomik ve sosyal etkileri vardır. AB, kaynakları etkili kullanma stratejisinin (AB Parlamentosu, 2017) bir parçası olarak yenilebilir gıdalarda yaşanan israfı 2030 yılına kadar yarıya indirmeyi hedeflemektedir. Tüketicilerin gıda israfı konusundaki farkındalıklarının artırılması kısa dönemde atılacak ilk adımlardan biridir.

## 4.4 GIDA GÜVENLİĞİNİ SAĞLAMAYA YÖNELİK UYGULAMA ÖNERİLERİ

Alan	Gereklilikler
<b>Eğitim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Güvenli gıda işleme uygulamaları ile ilgili eğitim almış olmalısınız. Bu konuda bir çok alternatif mevcut olup eğitimlerin resmi kurs şeklinde düzenlenmiş olması zorunlu değildir. Örneğin, "TEYAKKUZDAYIM" modüllerinin hepsini tamamlamış olmak bu gerekliliği karşılamaktadır. Çevrimiçi ve ücretsiz olarak sunulan "TEYAKKUZDAYIM" eğitim paketine şu adresten erişilebilir: <a href="http://www.imalert.com.au">www.imalert.com.au</a></li><li>• Eğitimi üç yılda bir tekrarlayın</li></ul>
<b>Kişisel hijyen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesi için ellerin temiz olması önemlidir</li><li>• Şu durumlarda ellerinizi mutlaka yıkayın:<ul style="list-style-type: none"><li>– yemek hazırlamaya başlamadan önce</li><li>– tuvalete gittikten sonra</li><li>– burun temizliğinden sonra</li><li>– bebeklerin bezini değiştirdikten sonra</li><li>– pişmemiş ete ve et ürünlerine dokunduktan sonra.</li></ul></li><li>• Yaraları su geçirmez bir malzeme ile sarın</li><li>• İshal, kusma, ateş, ateşli boğaz ağrısı veya sarılık gibi bir rahatsızlığınız varsa yiyecek hazırlama süreçlerinde çalışmayın. Bu semptomlar diğer insanlara bulaşabilecek bir hastalık yaşadığınızı göstermektedir</li></ul>



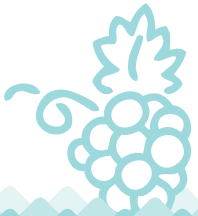
<b>Ürün seçimi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Satın almadan önce yiyeceklerin “son kullanma” tarihlerini ve ambalajların durumunu kontrol edin</li></ul> <p><b>Not: “son kullanma tarihi” ile “tavsiye edilen tüketim tarihi” arasında önemli bir fark vardır. “Son kullanma tarihi” geçmiş bir ürünü yemek güvenli olmayabilir. “Tavsiye edilen tüketim tarihi” yiyeceğin sadece kalitesinde bir azalma olacağını fakat hala tüketilebileceğini ifade etmektedir</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ambalaj bütünlüğü bozulmuş ürünleri satın almayın</li><li>Çocuklar için güvenli olmaması nedeniyle inek ve keçi sütünü çiğ kullanmayın</li><li>Evde yetiştirilen sebzeler çocuklar için son derece faydalıdır – görünür kirlerini temizleyin ve akan suda yıkayın</li><li>Köy yumurtası da çocuklar için çok faydalıdır – görünür kirlerini bir bezle silin ve iyice pişirin. Kirli bölgelerinde çatlak olan yumurtaları kullanmayın</li></ul>
<b>Depolama</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>FDC (Gıda ve İlaç Denetimine tabi gıda maddeleri, Food and Drug Control) gıda maddelerinin yasalara uygun şekilde hazırlanması gerektiği için bu tür gıda maddeleri ile evde kullanıma yönelik gıda maddelerini ayrı saklayın. Bunların birbirine karışmasını önlemek için ayrı mutfak dolapları, buzluk rafları veya özel şekilde işaretlenmiş kaplar kullanın</li></ul> <p>Soğutulmuş gıdalar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Soğuk ortamda saklanması gereken gıdaları 5°C'nin altında saklayın. Bu amaçla buzdolabı içerisine bir termometre yerleştirilerek sıcaklık sık sık kontrol edilmeli. Değerleri yazmanız gerekmiyor</li><li>Etiketlerde belirtilen depolama ve raf ömrü ile ilgili talimatları uygulayın</li><li>Ev yapımı yemekler buzdolabında iki ila üç gün saklanabilir</li><li>Yiyeceklerin koku ve görünümleri gıda güvenliği açısından kesin bir gösterge değildir. Hastalıklara neden olan bakterilerin gıdalarda meydana getirdiği bozulma her zaman çıplak gözle anlaşılabilir veya kokuda değişikliğe neden olmayabilirler</li><li>Yemeye hazır yiyeceklerin üzerine çiğ etlerden su damlamasını önlemek için bu etleri uygun bir konumda saklayın. Bu tür yiyecekleri buzdolabının en alt rafında, ayrı bir bölmede veya sızdırmaz bir kap içinde saklayın</li></ul> <p>Dondurulmuş gıdalar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dondurulmuş gıdaları dondurulmuş şekilde saklayın ve buzu çözüldükten sonra tekrar dondurmayın</li><li>Üretici tarafından belirtilen raf ömrü, buz çözme ve pişirme ile ilgili talimatları uygulayın</li></ul>

Alan	Gereklilikler
<b>Hazırlama</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yemeye hazır yiyeceklere çıplak elle dokunmayın. Eldiven, maşa veya benzer araçlar kullanın</li><li>• Meyve ve sebzeleri doğramadan veya servis etmeden önce yıkayın</li><li>• Çiğ etleri diğer yiyecekleri etkilemeyecek şekilde hazırlayın. Et ve diğer yiyecekler için ayrı araçlar ve doğrama tahtaları kullanın</li><li>• Önceden hazırlanmış yiyecekleri streç filmle kaplayın veya kapalı kaplarda saklayın</li><li>• “Son kullanma” tarihi geçmiş hiç bir yiyeceği kullanmayın</li><li>• Donmuş haldeki yiyecekleri buzdolabında, akan suda veya mikro dalga fırında çözünüz. Mikro dalga fırın kullanıyorsanız yiyecekleri doğrudan pişirin</li></ul>
<b>Yemeklerin pişirilmesi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pişirilmiş yemekleri 75°C'nin üzerinde bir sıcaklığa kadar ısıtın</li><li>• Yiyeceklerin sıcaklığını kontrol etmek için saplamalı bir termometre kullanılmalı</li><li>• Termometreyi yiyeceğin merkezine yerleştirin ve üzerinde okunan değer sabitlenene kadar bekleyin</li></ul>
<b>Soğutma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yemekler önceden hazırlanıyorsa, yemekler pişirme aşamasından sonra mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde 5°C'nin altına soğutulmalıdır</li><li>• Yemek üzerinde buhar oluşumu biter bitmez buzdolabına konulmalıdır</li><li>• Yiyecekleri küçük kaplara koyduktan sonra kapları soğuk suda veya daha soğuk bir ortamda bekleterek soğutma işlemini hızlandırın</li><li>• Üzerinde yemeğin yapılış tarihi yazılı olan etiketler kullanarak yemek kaplarını etiketleyin</li></ul>
<b>Yeniden ısıtma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yemekleri üzerinde buhar oluşuncaya kadar iyice ısıtın</li><li>• Yeniden ısıtma için belirlenmiş bir derece yoktur</li><li>• Mikro dalga ısıtıcı kullanıyorsanız mikro dalgada kullanılabilir nitelikte kaplar kullanın</li></ul>
<b>Servis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Servis edilmeye hazır yiyecekleri maşa kullanarak veya eldiven giyerek servis edin</li><li>• Kolay bozulan yiyecekleri buzdolabının dışında dört saatten fazla bekletmeyin</li></ul>



Alan	Gereklilikler
<b>Temizlik ve sanitasyon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mutfağı temiz tutun</li><li>• Mutfak tezgahları deterjanlı sıcak su ile temizlenmeli ve kurutulmalı</li><li>• Yiyeceklerle doğrudan temas eden kesme ve doğrama aletleri, doğrama tahtaları, tabaklar ve bardaklar gün sonunda temizlenmeli</li><li>• her çocuk için ayrı tabak ve bardak kullanın</li><li>• Mutfak gereçlerini ve doğrama tahtalarını temizlemenin en kolay yolu bulaşık makinesinde yıkamaktır. Bulaşık makinenizde sanitasyon özelliği varsa FDC ekipmanlarını yıkarken bu özelliği kullanın</li><li>• Gıda sektöründe kullanıma uygun kimyasal sanite ediciler de kullanılabilir</li></ul>
<b>Bina Yerleşkesi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bina yerleşkesinin böceklerden arındırılmış olmasını sağlayın. Tel sineklik kullanarak veya yiyecek hazırlama süresince kapı ve pencerelerin sıkı bir şekilde kapatılmasını sağlayarak mutfaka böcek girmedikinden emin olun</li><li>• Evcil hayvanları mutfaktan uzak tutun</li></ul>

<b>Bebek mamaları</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Önceden hazırlanmış bebek mamaları teslim alınır alınmaz üzerine çocuğun adı ve hazırlanma tarihi gibi bilgiler yazılarak hemen buzdolabına konulmalıdır</li><li>• Ebeveynlerden sterilize edilmiş şişe, biberon ve biberon emziği getirmelerini isteyin</li></ul> <b>Bebek mamalarının hazırlanması</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bebek mamasını hazırlamaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın</li><li>• Hazırlanan her parti için yeni su kaynatın veya elektrikli su ısıtıcısı kullanıyorsanız kaynama noktasına gelene kadar suyu kaynatın</li><li>• Suyun soğumasını bekleyin, daha sonra yeterli miktarda su ölçerek şişeye/biberona doldurun</li><li>• Mama karışımını doğru miktarda eklemek için mama kutusunun üzerinde yazılı talimatları uygulayın</li><li>• Şişeyi/biberonu sıkıca kapatın ve içeriğin karışması için iyice sallayın</li><li>• Bebeği beslemeden önce karışımdan bileğinize bir kaç damlatarak sıcaklığını kontrol edin</li><li>• Bebeği besledikten sonra artan mamayı bir saat sonra atın</li><li>• Bebek maması buzdolabında 24 saat veya oda sıcaklığında bir saat saklanabilir</li></ul> <b>Önceden hazırlanan mamaların/anne sütünün ısıtılması</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şişeyi bebeğin beslenmesi için uygun sıcaklığa ulaşıncaya kadar 10 dakikayı geçmeyecek şekilde ılık veya sıcak su dolu kaba yerleştirin</li><li>• Anne sütünü çalkalamayın: ısıнын eşit yayılması için şişeyi/biberonu çevirin</li><li>• Mikro dalga ısıtıcıların eşit derecede ısıtmaması nedeniyle kısmi olarak aşırı ısıtılan karışımlar çocuğun ağzını yakabilir. Bu nedenle mikro dalga kullanılması önerilmemektedir</li><li>• İmmunolojik özelliklerine zarar verdiği için anne sütünü mikro dalga ile ısıtmayın</li></ul>
<b>Geziler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çocukları geziye götürdüğünüzde, gıdalar üzerinde ne kadar süreyle ısı kontrolü olmayacağını dikkate almalısınız. Bakteri gelişimini önlemek için soğuk torbalara buz aküleri konulmalı veya buzlu soğutucular kullanılmalı.</li></ul>





## 4.5 İYİ GIDA HIJYENİ

Gıda güvenliği bakımından iyi yiyecekler hazırlamak için okul yemekhanelerinde hijyenin tam olması esastır. Bu bölümde belirtilen önerilerin hepsi özel bir yasal gereklilik olmasa bile yemekhane personelinin iyi hijyeni tam olarak anlaması ve bu önerileri uygulaması önemlidir. İyi hijyen şunların sağlanmasına yardımcı olur:

- kanunlara uyma
- müşterilerin (öğrencilerin) gıdalardan zehirlenme riskinin azaltılması
- işletmenin itibarını ve saygınlığını koruma

İyi hijyen konusunda hatırlanması gereken dört ana konu şunlardır:

- çapraz bulaşma
- temizleme
- soğutma
- pişirme

Bu konular gıda güvenliği ile ilgili karşılaşılan en yaygın sorunların önlenmesi konusunda yemekhane personeline yardımcı olacaktır.

### Çapraz bulaşma

Yiyecekler, yüzeyler ve ekipmanlardan birbirine bakteri bulaşmasına çapraz bulaşma denilmektedir. İşlenmemiş yiyecekler tüketime hazır yiyeceklere, ekipmanlara veya farklı yüzeylere temas ettiğinde (veya bunların üzerine damladığında) bu tür bir bulaşmanın gerçekleşmesi daha olasıdır. Çapraz bulaşma gıda zehirlenmesinin en yaygın nedenlerinden biridir.

Bu tür bir durumdan kaçınmak için:

- Üzerinde çalışılan yüzeyleri, doğrama tahtalarını ve ekipmanları yiyecek hazırlamaya başlamadan önce ve yiyecek hazırlamak için kullandıktan sonra iyice temizleyin;
- ısı işlem uygulanarak dezenfekte edilmesi mümkün değilse işlenmemiş etler ve tüketime hazır gıdalar için farklı ekipmanlar (doğrama tahtaları ve bıçaklar da dahil) kullanın. Örneğin endüstriyel tipte bir bulaşık makinesi kullanın;
- yiyecek hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın;
- işlenmemiş yiyeceklere dokunduktan sonra ellerinizi iyice yıkayın;
- hazır gıdalar için kullanılan paketleme malzemeleri dahil olmak üzere işlenmemiş yiyeceklerle hazır gıdaları her zaman birbirinden ayrı tutun;
- işlenmemiş yiyecekleri buzdolabında hazır gıdaların altındaki raflara yerleştirin. Varsa, işlenmemiş yiyecekler ve hazır gıdalar için ayrı buzdolapları kullanın;
- hazır gıdaları işlemek için kullanılacak ayrı çalışma alanları, depolama tesisleri, kıyafetler ve personeller tahsis edin;

- işlenmemiş ve hazır gıdalar için farklı makine ve ekipmanlar kullanın, örneğin farklı vakum paketlenme makineleri, dilimleme ve kıyım makineleri;
- hazır yiyeceklerin depolandığı, işlendiği ve hazırlandığı alanlarda temizlik bezleri, süngerler ve paspaslar dahil olmak üzere farklı temizlik malzemeleri kullanılmalıdır;
- çapraz bulaşma konusunda personelin bilgi sahibi olduğundan emin olun.

### Temizleme

Etkili bir temizlik ile el, ekipman ve yüzeylerdeki bakteriler yok edilir. Bu sayede zararlı bakterilerin yiyeceklere bulaşması önlenir. Şunları yapmalısınız:

- yiyecek hazırlamaya başlamadan önce tüm personelin ellerini iyice yıkamasını ve kurutmasını sağlayın;
- özellikle işlenmemiş yiyecekler işlenirken yapılan farklı çalışmalardan sonra yiyecek alanlarını ve ekipmanlarını temizleyin ve dezenfekte edin;
- her aşamada temizlik yaparak ilerleyin. Çalışırken kullanılan ekipmanları ve dökülen yiyecekleri kenara ayırın ve çalışma yüzeylerini iyice temizleyin;
- yapılacak işin özelliğine uygun temizleme ve dezenfeksiyon ürünleri kullanın. Bunu yaparken üretici tarafından belirtilen talimatları uygulayın;
- yiyecek artıklarının birikmesini beklemeyin.

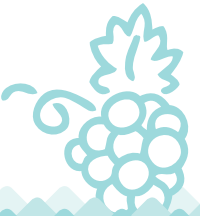
### Soğutma

Yiyeceklerin uygun şekilde soğutulması zararlı bakterilerin çoğalmasını önlemeye yardımcı olur. Bazı yiyeceklerin gıda güvenliği için soğutulmuş şekilde saklanması gerekir, örneğin “son kullanma tarihi” olan yiyecekler, pişirilmiş yemekler, hazır salata veya tatlı gibi diğer hazır yiyecekler. Bu tür yiyeceklerin oda sıcaklığında bekletilmemesine dikkat edin. Bu nedenle şunları gerçekleştirdiğinizden emin olun:

- teslimat esnasında dondurulmuş yiyeceklerin yeteri kadar soğuk olduğundan emin olun;
- soğutulmuş şekilde saklanması gereken yiyecekleri hemen buzdolabına koyun;
- pişirilmiş yiyecekleri hızlı bir şekilde soğutarak buzdolabına koyun;
- yiyecek hazırlama sırasında kullandığınız dondurulmuş gıdaları en kısa sürede tekrar buzdolabına koyun;
- buzdolabının ve teşhir bölümlerinin yeteri kadar soğuk olup olmadığını düzenli olarak kontrol edin.

### Pişirme

Yiyeceklerin tam pişirilmesi içerisindeki zararlı bakterileri yok eder. Bu nedenle yiyeceklerin doğru şekilde pişirilmesi son derece önemlidir. Yiyecekler pişirilirken veya yeniden ısıtılırken yiyeceğin tamamında buhar olduğundan emin olunmalıdır. Kırmızı et, beyaz et, köfte ve sosis gibi kıymadan üretilmiş ürünlerin tam olarak pişirildiğinden emin olunması özellikle önemlidir. Bu tür ürünlerin iç kısımlarında bakteri olabileceği için bu konuda dikkatli olunmalıdır. Pembe veya içi kanlı halde servis edilmemeli ve tüm süreç boyunca buharlı ve sıcak olması sağlanmalıdır. Örneğin biftek, pane ve bütün haldeki eklemeler gibi dana ve koyundan elde edilen büyük parça etler pişirme esnasında dış kısımları tamamen mühürlenmiş olması kaydıyla pembe/hafif kanlı servis edilebilir.



## 4.6

# SAĞLIKLI VE SAĞLIKSIZ YİYECEK HAZIRLAMA YÖNTEMLERİNİN ÖNEMİ

Sağlıklı yemek sunumu:

- öğrencilerin sağlıklı atıştırmalıkları ve yemekleri seçmelerini kolaylaştırır
- besleyici yiyeceklerin çeşitlilik bakımından zengin şekilde sunulmasını sağlar
- Çocuklar ve Yetişkinler için Beslenme Kılavuzlarında belirtilen yiyeceklerin teşvik edilmesini sağlar
- sağlık eğitimine tutarlılık ve süreklilik kazandırır
- okul eğitim programındaki farklı unsurları tamamlar
- öğrencilerin, ebeveynlerin ve daha büyük bir okul topluluğunun katılımını sağlar
- sağlık okul ortamının ayrılmaz bir parçasıdır
- sıcak bir atmosfer sunması daha fazla kabul görmesini sağlar

### SON KONU HAKKINDA BAZI ÖNERİLER

Pişirme esnasında yiyeceklerin besinsel değerlerinin korunmasına ve ürünlerin sağlık bakımından faydalarının kaybedilmemesine dikkat edilmeli

**Pişirme, yiyecek hazırlama sürecinde sağlıkla ilgili çeşitli hedeflerin gerçekleştirilmesini sağlar:**

- **hijyen:** yüksek ısıda pişirme ve bu ısının belirli bir süre muhafaza edilmesi yiyeceğin içinde bulunan patojenik organizmaları ve belirli toksik maddeleri yok eder.
- **duyusal:** yiyeceklerin çekiciliğini artırır.
- **besinsel:** bazı besinlerin biyo yararlanımını artırır ve yiyeceklerin sindirimini kolaylaştırır.
- **teknoloji:** yiyeceklerin bozulmasına neden olan enzimlerin etkisini ortadan kaldırarak yiyeceklerin bozulmadan muhafaza edilme süresini uzatır.

Diğer taraftan, pişirmenin bazı olumsuz etkileri de vardır:

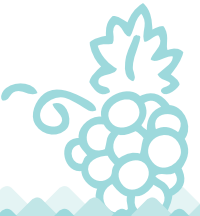
- besinsel değeri düşürür (yapısal bozulma nedeniyle amino asitlerin, ısıl işleme dayanıksız vitaminlerin ve mineral tuzların kaybedilmesi);
- sahip olduğu yüksek tepkisellik ve su içinde çözülebilir olması nedeniyle üzerinde en fazla araştırma gerçekleştirilen C vitamininin de aralarında yer aldığı suda çözülebilir vitaminlerin kaynatma sırasında kaybedilmesi; yağda çözülebilir vitaminlerde ise en büyük kayıp kızartma işlemi esnasında meydana gelmektedir. D ve K vitaminleri, niyasin, biyotin, riboflavin ve prioksidin pişirme esnasında ısıya en dayanıklı vitaminlerdir; folik asit, tiyamin, pantotenik

asit, A ve C vitaminleri ısı uygulandığında en hızlı bozulan vitaminlerdir.

Kullanılan su miktarı suda çözülebilen vitaminlerin kaybını doğrudan orantısal olarak etkilemektedir. Yiyecekleri, geleneksel tencerelelere yerleştirilmiş sepetlerde veya aynı anda bir çok raftaki yiyeceğin pişirilmesini sağlayan buhar fırınlarında buğulayarak pişirmek bu konudaki en iyi alternatif çözümdür. Suda çözülebilen maddelerdeki kayıp ne kadar az olursa yiyeceğin duysal kalitesi de o nispette yüksek olur.

Pişirme ve evde hazırlama ile ilgili en iyi örnekler:

- makarna veya pilav: domates sosları, yağsız et sosu, mevsim sebzelerinden yapılan ve pişirme sonunda içerisine ham yağların eklendiği soslar, et suyuna taze sebzeli çorba, yağsız et suyuna çorba gibi tercihe göre hafif çeşniler kullanın;
- yumurta: “a” sınıfı (“taze yumurta”) yumurta kodu 0 (organik üretim yumurta) veya yumurta kodu 1 (serbest dolaşan tavuk yumurtası) olan yumurtaları tercih edin; pişirme şekli: katı, çırpılmış şekilde yapışmaz tavada veya ocakta;
- süt ürünleri: mozzarella, taze caciotta peyniri (bir tür sert İtalyan peyniri), inek veya koyun sütünden yapılmış lor peyniri, parmesan peyniri, yumuşak peynir, scamorza peyniri;
- tütülenmiş etler: koruyucu içermeyen işlenmemiş dana eti (düşük yağlı veya görünür yağları alınmış) ve pastırma. Tütülenmiş et, salam, sosis ve sucuk tüketimini sınırlandırın;
- et: yetişkin sığırlardan elde edilen yağsız kırmızı et, tavuk veya hindi göğsü, yağsız tavşan eti, yağsız koyun eti kullanın: pişirme şekli: düdüklü tencerede haşlama, buğulama, süt ve/veya limon suyu kullanarak fırınlama, pişmeye yakın yağ ekleyerek haşlama (pişirmeden önce ete asla tuz eklemeyin);
- deniz mahsulleri: yağlı balık, fileto alabalık, fileto dil balığı, morina veya mezgit balığı, kalkan, mercan ve çipura. Pişirme şekli: haşlama veya buğulama, ham yağlar ve maydanoz ile çeşni hazırlama, fırında pişirdikten sonra üzerine süt veya limon suyu ve/veya sızma zeytin yağı ekleme, ekme parçacıkları ve limon suyu ile yapışmaz tavada pişirme. dondurulmuş balıklar buzdolabında yavaş yavaş çözündürülmeli ve hemen tüketilmelidir;
- baklagiller: fasulyeler, bezelyeler, nohut, mercimekler, baklalar, soya fasulyesi. Pişirme şekilleri: sindirimi kolaylaştırmak için baklagilleri pişirmeden önce soğuk suda 12 saat bekletin ve suyu sık sık değiştirin. Çeşitli sebzelerle (havuç, soğan, kereviz) birlikte haşlayın veya tahıllarla (yulaf, pirinç, vb.) birlikte tek yemek şeklinde tüketin.
- sebzeler: sebze tüketiminde öncelikli olarak mevsime uygun sebzeler tercih edilerek çeşnilik sağlanmalı fakat turfanda meyve tüketmekten kaçınılmalı. Pişirme şekilleri: buğulama, basınçlı kaplarda ve çiğ olarak. Mevsimsel sebzeler ana yemeklerde çeşni veya lezzet artırıcı olarak kullanılabilir. Patatesler sebze değildir, fakat ekme veya makarna yerine kullanılabilir.
- meyve: taze mevsimsel meyveler tüketin, fakat turfanda meyvelerden kaçının;
- zeytin yağı: çocuklarda ideal kiloyu korumak amacıyla vücut ağırlığına göre tavsiye edilen miktara sadık kalmak kaydıyla pişirme işleminden sonra zeytin yağı eklenmesi önerilmektedir;
- tuz: yiyeceklere fazla tuz eklemeyin, tercihen iyotlu tuz kullanın, monosodyum glutamat bazı tatlandırıcılar ile çeşnilendirmeyin;



- tatlandırıcılar: pişirme sosları kullanmaktan kaçının, bunun yerine aromatik bitkileri (kekik, mercan köşk, biberiye, dağ kekiği, maydanoz, fesleğen, adaçayı, rezene tohumu, vb.) ve baharatları (toz biber, acı biber, hindistan cevizi, safran, köri, vb.) kullanın.

## 4.7 YIYECEK KOMBİNASYONLARININ DAHA ÇEKİCİ HALE GETİRİLMESİ

Amerika'da pediatrik bir tıp dergisinde Harvard Tıp Fakültesinde yürütülen bir araştırma ile ilgili yakın dönemde yayınlanan bir makalede (Jama<sup>24</sup>) en az sevilen yemeklerin, hatta özensiz hazırlanan yemeklerin bile daha çekici hale getirildiğinde çocuklar tarafından beğenildiği kanıtlanmaktadır. Meyvelerin ve sebzelerin çocuklar tarafından reddedilmesi annelerin karşılaştığı en büyük sorunlardan biridir: yiyeceklerin çok çekici renklere sahip olmasına rağmen çocuklar bu yiyecekleri yemeyi reddetmektedir. Fakat yine de çocukların sebzeleri sevmesini sağlamak imkansız değildir, mutfakta biraz hayal gücü ve yaratıcılığa yer vererek ve sadece lezzetli vejetaryen tarifler hazırlamayı değil aynı zamanda yemekleri çekici yapmayı gaye edinerek yemekler görsel olarak çok daha çekici hale getirilebilir.

Nasıl? Örneğin, en sevdikleri çizgi filmlerden veya resimlerden ilham alınabilir. Çocukların hoşlandığı renkli ve yuvarlak şekiller, hayvanları, evleri ve günlük hayatta kullanılan eşyaları anımsatan kolayca tanıyabilecekleri şekiller kullanılmalı. Örneğin, sebze gemisi yapmak çocuklar için eğlenceli bir etkinlik olabilir: bu amaç için sarı veya kırmızı renkte, etli ve tombul bir biber kullanın. Biberi uzunlamasına keserek çekirdeklerini ve içindeki ipliksi parçaları çıkarın. İskele direği gibi görünmesi için biberin ortasına bir çubuk saplayın ve her iki ucuna da peynir küpleri yerleştirin. Daha sonra, geminin tabanını lezzetli bir şekilde doldurabilirsiniz, örneğin patates pürelili veya bezelyeli ton balığı veya lor kreması ile veya küp şeklinde doğranmış sebze, mısır ve havuçlarla hazırlanmış taze salata ile doldurabilirsiniz. Eğlenceli ve lezzetli garnitürü tamamlamak için son adım olarak ince bir peynir dilimini geminin ortasındaki çubuğa tutturarak geminin yelkenini yapabilirsiniz.

Sebzelerden hazırlanmış bir yan yemeği lezzetli ve karşı konulamaz hale getirmek için bu basit yemekleri çocukların seveceği şekillerde kesilmiş farklı ve canlı renklerdeki malzemelerle birleştirmek etkili olacaktır. Örneğin: ekmeğe, sebze ve peynir kullanarak palyaço yüzü yapmak veya sebzeleri (pişirilmiş sebzeler de kullanılabilir, örneğin fırında pişirme) küp şeklinde doğrayarak küçük hayvan şekilleri yapmak gibi basit fikirler yemek saatini keyifli anlara dönüştürebilir.

24 <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics>

## 4.8 ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI BESLENME TABAĞI

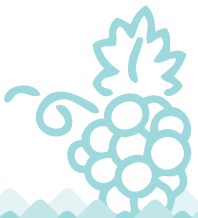


Çocukların Sağlıklı Beslenme Tabağı (Harvard T.H. Chan) çocuklara sağlıklı gıdalar tüketme ve aktif olma konusunda eğitim veren ve bu konuda onları destekleyici faaliyetler yürütenlerin faydalanabileceği görsel bir kılavuzdur. Grafikte sağlıklı yiyecek ve atıştırmalıklar seçme konusunda ilham verici en iyi yiyecek tercihlerine ilişkin örnekler yer verilmesi göze çarpmakta ve sağlıklı olma denkleminin bir parçası olan fiziksel etkinliğin önemi vurgulanmaktadır.

Çocukların Sağlıklı Beslenme Tabağı, ABD Tarım Dairesinin MyPlate (Benim Tabağı) imgesinde ortaya konulan görsel kılavuzu zenginleştirmek amacıyla Harvard T.H.Chan Halk Sağlığı Okulunda çalışan uzmanlar tarafından mevcut bilimsel uygulamalar esas alınarak hazırlanmıştır. Beslenmenin kaliteli olmasına daha fazla odaklanan Sağlıklı Beslenme Tabağı ile Çocukların Tabağı her ne kadar aynı mesajı iletse de ikincisi daha ziyade çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıklarının öğretilmesini kolaylaştırmak için tasarlanmıştır.

## 4.9 SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME DİYETİNİN GERÇEKLEŞTİRİLMESİ

Çeşitli yiyeceklerden tüketmek yemeklerimizin daha ilgi çekici ve renkli olmasını sağlar. Bu aynı zamanda sağlıklı ve dengeli beslenmenin de anahtarıdır çünkü her bir yiyecek makro besinlerle (karbonhidrat, protein ve yağlar) mikro besinlerin (vitaminler ve mineraller) bir arada bulunduğu eşsiz bir yapıya sahiptir. Çocukların Sağlıklı Beslenme Tabağı doğru beslenme tercihleri yapmamıza yardımcı olan bir kılavuz niteliğindedir. Tabağın yarısını renkli sebze ve meyvelerle doldururken (veya



bunları atıştırmalık olarak tercih ederek) diğer yarısını ise tam tahıllarla ve sağlıklı proteinlere ayırın:

- Sebzelerin miktarı ve çeşitliliği ne kadar fazla olursa o kadar sağlıklı olur;
- Patates ve patates kızartması kan şekerini olumsuz etkilediği için sebze olarak kabul edilmezler;
- Her renkten çok fazla meyve yiyin;
- Meyve suyu yerine tüm veya dilimlenmiş meyveleri tercih edin (meyve suyu tüketimini günde bir bardak ile sınırlandırın);
- En az işleme tabi tutulmuş tam tahılları veya bunlardan yapılan ürünleri tercih edin. Tahıllar ne kadar az işlenirse o kadar fazla faydalı olur. Tam tahıl, tam buğday, bulgur, kinoa ve bunlardan üretilen tam tahıl makarna ve %100 tam tahıldan yapılmış beyaz ekmek kan şekeri ve insülin seviyesini piriç, ekmek, pizza hamuru, makarna ve işlenmiş diğer tahıllara nispeten daha az etkiler. Balık, yumurta ve beyaz etin yanı sıra bakla, bezelye, sert kabuklu yemişler ve diğer bitki kaynaklı sağlıklı protein seçeneklerini tercih edin. Kırmızı et tüketimini sınırlandırın (dana eti, kuzu eti) ve işlenmiş et (pastırma, salam, sosis, sucuk) tüketmekten kaçının. Yağların beslenmemizde önemli bir yere sahip olduğunu ve asıl önemli olan şeyin tüketilen yağın türü olduğunu unutmayın. Doymamış yağ oranı yüksek yiyecekleri (örneğin balık, sert kabuklu yemişler, tohumlar ve sağlıklı bitkisel yağlar) düzenli olarak tüketmeli ve doymuş yağ oranı yüksek yiyecekleri (özellikle kırmızı et) sınırlandırmalıyız. Yemeklerde, salatalarda ve sofradaki diğer sebzelerde sızma zeytin yağı, kanola, mısır, ayçiçeği ve fıstık yağı gibi sağlıklı bitkisel yağları kullanın. Tereyağı kullanımını sadece özel durumlarda kullanmak üzere azaltın.

Sofrada beyaz ete diğer yiyeceklere nazaran daha az yer verilmeli:

- Aroma eklenmemiş süt, sade normal yoğurt, az miktarda peynir ve şeker eklenmemiş diğer süt ürünlerini tercih edin;
- Süt ve süt ürünleri kalsiyum ve D vitamini bakımından zengindir fakat süt ürünleriyle ilgili araştırmalar devam ettiği için ideal tüketim miktarı henüz belirlenmemiştir. Az veya hiç süt tüketmeyen çocuklara kalsiyum ve D vitamini takviyesi vermenin gerekli olup olmadığını öğrenmek için doktora başvurulmalı;
- Fiziksel bakımdan aktif olduğumuzda, yemeklerde veya atıştırmalıklarla birlikte su içilebilir: susuzluğu gidermenin en iyi yolu su içmektir. Normal su şeker içermez ve en yakın musluk-tan ulaşılabilir;
- Sodadaki kadar fazla şeker içerebileceği için meyve suyunu günde küçük bir bardakla sınırlandırın. Soda, meyveli içecekler, çok fazla kalori içeren ve neredeyse başka hiç bir besin içermeyen sporcu içeceği gibi şekerli içeceklerden kaçının. şekerli içeceklerin tüketilmesi zaman içerisinde kilo almaya, tip 2 diyabete, kalp hastalıklarına ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir.

Genel olarak ana mesaj beslenmenin kalitesine odaklanmaktır. Sebzeler (patates dışındakiler), meyveler, tam tahıllar, baklagiller gibi karbonhidrat bakımından zengin bazı yiyecekler şeker, patates ve beyaz undan üretilen yiyeceklerden çok daha sağlıklı olduğu için tüketilen karbonhidrat miktarından ziyade tüketilen karbonhidratın türü önemlidir. Çocukların Sağlıklı Beslenme Tabağında şekerli içecekler, tatlılara ve diğer abur cubur yiyecekler yer verilmez. Bu tür yiyecekler günlük

tüketime uygun olmadığı için çok nadir tüketilmelidir. Çocukların Sağlıklı Beslenme Tabakası diğer yağların yerine sağlıklı yağların kullanımını desteklemektedir.

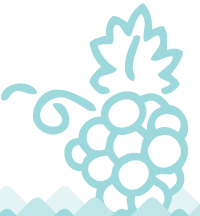
## 4.10 ÇOCUKLARIN YEMEKTE BAĞIMSIZ OLMALARI

Çocuğun bağımsız olması yalnızca anne ve baba tarafından verilen kapsamlı ve iyi bir eğitimle değil zamanla elde edilen eğitimsel stratejilerle gerçekleşir. Henüz küçük yaşta olduğu için çocuğun her şeye ihtiyaç duyduğunu düşünen ebeveynler sürekli olarak çocuğa müdahale ederek çocuğun bağımsızlığı tecrübe edebileceği durumları ortadan kaldırmaktadır. Çocuğun bağımsızlık kazanması için ev içinde gerçekleştirilecek eylemler çocuğun aktif ve bağımsız bir düşünce yapısı kazanmasına yönelik atılacak ilk adımdır.

Çocuklarda bağımsızlık kavramını açıklarken çocukların tam bir özgürlük içinde öğle yemeğini keyifle yemeleri gerektiğine dair görüşler ileri sürülen Montessori Yönteminden bahsetmeden geçmemiz doğru olmaz. Montessori Yöntemi iyi bir eğitimci, felsefeci, doktor, çocuk nöropsikiyatristi ve İtalyan bilim adamı olan Maria Montessori tarafından geliştirilmiş ve uluslararası alanda zamanla kendi adıyla anılmaya başlanmış bir eğitim sistemidir. Tüm dünyada yaklaşık 20.000 okulda doğumdan 18 yaşına kadar çocuklara bu yöntemle eğitim verilmektedir. Montessori eğitim bilimsel olarak bağımsızlığa, bireyin kendi eğitim yolunu seçme özgürlüğüne (belirlenen limitler dahilinde) ve çocuğun doğal fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimine saygı göstermeye dayanmaktadır. Eğitim bilimciler göre çocukların bağımsızlık kazanabilmesi için ebeveynler çocuklarına kendi ihtiyaçlarını giderebileceklerini üstelik bunu gayet iyi yapabileceklerini veya diğer bir ifadeyle kendi kendilerine yemeyi öğrenebileceklerini, sofrayı kurup kaldırabileceklerini, masayı temizleyebileceklerini, su doldurabileceklerini hatta kendi yiyeceklerini yardım almadan kesebileceklerini göstermeleri (öğretmeyin, örnekler ve canlandırma yoluyla nasıl yapıldığını gösterin) gerekmektedir.

Montessori ve Waldorf eğitim bilimi yöntemlerinde teşvik edilen stratejilere ve etkinliklere dair örnekler:

Çocuk bulunan evlerde ortam çocuk dostu olmalıdır: çocukların rahatlıkla yemek yiyebileceği, tırmanmaları gerekmeyen, beraberindeki kişilere yemek sunarak bağımsız olmayı öğrenebilecekleri alçak bir masa ve uygun sandalyeler (çocuklar masaya dokunacağı, hissedeceği ve bundan keyif alacağı için ahşap malzeme önerilir). Bu konuda evde çocuklarla birlikte ortak kararlar alınabilir: alçak masa yalnızca kahvaltı ve atıştırmalıklar için kullanılabilir, böylelikle çocuğun aile ile birlikte yemek yerken oturacağı daha yüksek ve kullanımı kolay başka bir sandalyesi de olmuş olur. Çocukların bağımsızlık kazanmasını kolaylaştırmak için yemekte yaşlarına uygun ve kolay tutabilecekleri çatal





ve bıçakların, dikkatli bir şekilde tutabilecekleri tabak ve bardakların kullanılması, sandalye veya yüksek taburelerin hem masaya uzanabilecekleri hem de yardım almadan inebilecekleri yükseklikte olması önemlidir.

Çocuklar sıra dışıdır: küçük yaşlarda bile yemek yapabilir, hamur yoğurabilir, kesebilir ve meyve sıkabilirler; yemek pişirme ile ilgili bazı işler gönül rahatlığıyla çocuklara verilebilir: portakal ve limonların sıkılması; muzların keskin olmayan bir bıçakla kesilmesi; ekmeğe reçel sürülmesi; pizza hamurunun yoğrulması ve üzerine malzemelerin serpilmesi; bisküvi hamurunun yoğrulması ve süslenmesi; kek karışımındaki malzemelerin tartılması ve karıştırılması. Yiyeceklerin kıvamlarını, nerede yetiştiklerini, kokularını ve tatlarını öğrenerek yiyeceklere aşinalık kazanmaları için çocukların mutfakta yaşanan sürece dahil edilmeleri önemlidir. Kendi doğradıkları sebze veya meyveleri pişirince bunları tatma konusunda daha az çekingen davranmaktadırlar. Masayı kurma, temizleme ve sofrayı takımlarını masaya yerleştirme işlerine çocuğun katılmasını sağlayın.

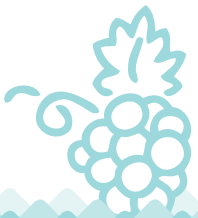
Yere düştüğü zaman kırılacağı için cam veya porselenden üretilmiş sofraya eşyalarının kullanılması önerilmektedir. Bu sayede çocuk kolay kırılan eşyaların dikkatli bir şekilde tutulması gerektiğini kendine öğrenecektir. Çocuklar evde temizlik yapılacağı zaman heyecanlanır: yerleri paspaslama, toz alma, süpürme, bulaşık yıkama, çamaşırların makineye doldurulması, bulaşıkların makineye doldurulması. Onları bu tür işlere teşvik etmek ve vazgeçmemelerini sağlamak için bu fırsat değerlendirilmeli! Masayı toplama ve temizleme konusunda ebeveynlerine yardım etmeleri istenmeli; etrafı ne kadar çok kirlettiklerini fark etmelerini sağlamak için bu uygun bir yöntemdir.

Yerlere yiyecek dökerlerse temizlemeleri gerekir. Montessori yönteminde bu durum hata deneyimi ile yani yere dökülüp etrafı kirleten yiyecekleri yerden almanın çok sıkıcı olduğuna dair otomatik olarak deneyim kazanmalarıyla açıklanmaktadır! Monotonluğun bu konuda önemli bir etken olduğu unutulmamalı: masaya sürekli aynı yiyecekler konduğunda çocukların bir çoğu bunlardan yemez. İçerik malzemelerinde ve hazırlanan yiyeceklerde yeterli çeşitlilik sağlanmalı: alışverişe giderken çocuklar da götürülmeli, sebzelerin tadına bakmaları, renge, kokuya, dokuya ve güzel görünümüne göre sebze seçmeleri için teşvik edilmeliler. Bunun tam aksine, bazı insanlar ise sürekli olarak aynı şeyleri yemek isterler. Çocukların favori yiyeceklerini her gün başka bir yiyecekle uyumlu şekilde hazırlamak tamamen velilerin becerisine kalmıştır.

Aynı ortamda bulunan kişilerin yiyeceklerinin benzer olması sağlanarak farklı yiyeceklerden kaçınılmalıdır: Çocukların yiyecekler konusunda seçici olmalarını önlemenin sırrı budur. İlk önce sebzeleri servis edin sonra diğerlerini. En aç oldukları anda bunu yapmak sebze yemelerini sağlamada konusunda en etkili yöntemdir. Sonuç olarak, her çocuğun kendine ait bir damak tadı olduğunu kabul etmeliyiz: bazı yiyecekleri gerçekten sevmiyorlar fakat yine de denemeleri gereken çok fazla yiyecek mevcut!

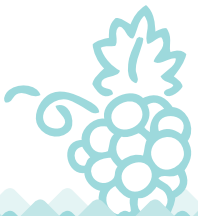
## REFERANSLAR

1. Alli, R. A. (2016). Healthy Eating Habits for Your Child. WebMD Medical Reference. July 25.
2. American college of pediatricians. (2014). How to have a healthy family table. Patient Information Handout. Available at: <https://www.acped.org/wordpress/wp-content/uploads/How-to-have-a-healthy-family-table.pdf>
3. Ana G. (2015). How to Teach Your Child Table Manners. 29.07.2015. Available at: <http://www.froddo.com/how-to-teach-your-child-table-manners>
4. Antonogeorgos G., Panagiotakos D.B., Papadimitriou A., Priftis K.N., Anthracopoulos M., Nicolaidou P. Breakfast consumption and meal frequency interaction with childhood obesity. (PMID:22434740). *Pediatr Obes* [2012]
5. Beingtheparent.com (parenting website). Available at: [www.beingtheparent.com](http://www.beingtheparent.com)
6. Bellisle F., Rolland-Cachera M.F., Deheeger M., Guillaud-Bataille M. Obesity and food intake in children: Evidence for a role of metabolic and/or behavioral daily rhythms. *Appetite*, Volume 11, Issue 2, October 1988, Pages 111-118. Publisher: Elsevier
7. Björkman, S. (2008). Top Table Manners... What Every Kid Should Know! Available at: [http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table\\_Manners\\_web.pdf](http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table_Manners_web.pdf)
8. Brown, W. (2017). 10 Basic Table Manners Rules You Should Always Follow. Available at: <https://www.rodalewellness.com/living-well/dining-table-manners-etiquette>
9. Dairy Farmers of Canada. (2017). Little Chefs, Big Benefits: Cooking with Young Children. Available at: <https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/little-chefs-big-benefits---good-beginnings.pdf>
10. Dieticians of Canada. (2016). Parents Influence on Children's Eating Habits. October 9, 2016. Available at: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Parent-and-Caregivers-Influence-on-Children%E2%80%99s-Eating-Habits.aspx#.U1VnvfldWSo>
11. Digital by Design. (2009). Etiquette - Manners Crafts and Learning Activities for Kids. Available at: <https://www.daniellesplace.com/html/Etiquette-Manners-Crafts.html>
12. Dreisbach, Sh. Teach Your Kids Table Manners. Parent&Child Raising readers&leaders. Available at: <https://www.scholastic.com/parents/family-life/guides-to-life-learning/teach-your-kids-table-manners.html>



13. European Commission – Directorate-General for Communication, From farm to fork: safe and healthy food for everyone (ISBN 978-92-79-42439-7)
14. European Commission. Food, farming, fisheries. Food Safety. Food Labelling and nutrition. Nutrition and Health Claims. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims_en)
15. European Food Safety Authority. What is Salmonella? How can we control and reduce it? Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/salmonella>
16. European Food Safety Authority. What are health claims and how are they assessed? Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/nutrition-and-health-claims>
17. European Parliament. Press releases. Available at: <http://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20170411IPR71007/proposals-for-cutting-food-waste>
18. Fieldhouse, P. (2015). (Still) Eating Together: The Culture of the Family Meal. The Vanier Institute of the Family. VOLUME 45, NUMBER 1. Available at: <http://vanierinstitute.ca/eating-culture-family-meal>
19. Fink Jennifer L.W. (2017). 5 Ways to Help Boys Make Good Choices. Available at: <https://boysedrulz.com/2017/05/16/5-ways-to-help-boys-make-good-choices>
20. Gamtos grožio formulė (2016). Stalo etiketas: pagrindinės taisyklės. Published on June 22, 2016. Available at: <https://gamtosgrozioformule.lt/stalo-etiketas-pagrindines-taisykles/>
21. Gibbs, N. (2006). The Magic of the Family Meal. Available at: <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1200760-1,00.html>
22. Gorney, C. (2017). Teaching Manners, Ages 6 to 12. Jan 20, 2017. Available at: <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/children-s-health-10/child-development-news-124/teaching-manners-ages-6-to-12-645612.html>
23. Gustafson R. D. T. (2009). Healthy Eating Habits Can Be Learned – Mostly By Example. Available at: <http://www.timigustafson.com/2009/healthy-eating-habits-can-be-learned-mostly-by-example>
24. Harvard T.H. Chan (School of Public Health). Kid's Healthy Eating Plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>
25. Island health. Let's Talk. Available at: [https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Lets\\_Talk\\_Cards\\_for\\_Toddlers\\_Preschoolers\\_VIHA\\_Full\\_Set\\_Final\\_2015\\_09\\_17.pdf](https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Lets_Talk_Cards_for_Toddlers_Preschoolers_VIHA_Full_Set_Final_2015_09_17.pdf)
26. Kancė, A. 3-5 metų vaikų pasiekimai. Pasiruoškite klausimui „ką man veikti?“. Consulted Head of Public Institution „Namų darželis“. Published in „Mamos žurnalas“ magazine. Available at: <http://>

27. Klein, S. (2014). 8 Reasons to Make Time for Family Dinner. Available at: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20339151,00.html#put-a-little-cash-in-your-pocket-0>
28. Lansbergienė, A. (2011). Pakuojame vaikui maistą į darželį ir kodėl yra svarbu valgyti su šeima. (2011). Available at: <http://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/pakuojame-vaikui-maista-i-darzeli-ir-kodel-yra-svarbu-valgyti-su-seima/14649>
29. Lansbergienė, A. (2016). A. Lansbergienė apie stalo kultūrą Lietuvoje: skirtumas nuo Vakarų aki-vaizdus. Published December 1th 2016. Available at: <https://www.delfi.lt/projektai/archive/a-landsber-giene-apie-stalo-kultura-lietuvoje-skirtumas-nuo-vakaru-akivaizdus.d?id=73043580>
30. Levitsky DA, Pacanowski CR. Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. (PMID:23672851). *Physiol Behav* [2013]
31. Loftus, V. (2014). The 8 rules of table manners everyone needs to know. Published Jun 28th 2014. Available at: <http://www.dailyedge.ie/table-manners-refresher-1534601-Jun2014>
32. Lollar, J. (September 2016). How to teach table manners. Available at: [https://www.babycenter.com/0\\_how-to-teach-table-manners\\_\\_10305057.bc](https://www.babycenter.com/0_how-to-teach-table-manners__10305057.bc)
33. Long, A. (2016). 11 fun ways to teach your children good table manners. Available at: <http://mums-grapevine.com.au/2016/01/teaching-table-manners>
34. Lyttle, J., Baugh, E. J. (2008). The Importance of Family Dinners (FCS2286). Department of Family, Youth and Community Sciences (Archived). University of Florida. Available at: <http://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/21/17/00001/FY105400.pdf>
35. Steiner R. (1996). The Child's Changing Consciousness: As the Basis of Pedagogical Practice (Foundations of Waldorf Education). Published by Anthroposophic Press, RR 4 Box 94-A1 Hudson, N.Y. 12534 ISBN-13: 978-0880104104, ISBN-10: 0880104104 Available at: [https://www.rsarchive.org/Download/Childs\\_Changing\\_Consciousness-Rudolf\\_Steiner-306.pdf](https://www.rsarchive.org/Download/Childs_Changing_Consciousness-Rudolf_Steiner-306.pdf)
36. Stanfords Children's Health. Why the Family Meal Is Important. Available at: <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701>
37. Steptohealth.com (2014). The Danger of Eating in Front of the TV. Published: 31 October 2014. Available at: <https://steptohealth.com/danger-eating-front-tv>
38. Stritov, Sh. (2017). The Importance of Family Meals. Available at: <https://www.thespruce.com/the-importance-of-family-meals-2303702>



39. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. The importance of family dinners VIII. Published September 2011. Accessed February 10, 2014. Available at: <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2011>
40. Understood. Child Mind Institute, Understood Founding Partner. Available online: <https://www.understood.org/en/about/authors/Child-Mind-Institute-Understood-Founding-Partner>
41. University of Delhi, School of Open Learning, Nutrition & Health Education, Available at: <https://sol. du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>
42. Vancouver Coastal Health. (2016). Sharing Food, Creating Fun. Available at: [https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Sharing\\_Food,\\_Sharing\\_Fun.pdf](https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Sharing_Food,_Sharing_Fun.pdf)
43. Waldorf Kindergartens Today. 2013. Edited by Marie-Luise Compani and Peter Lang; Translated by Matthew Barton, Floris Books.
44. Ward, E., M. (2006). Serve Up Good Nutrition for Preschool Children. WebMD, Inc. Available at: <http://www.webmd.com/parenting/features/serve-up-good-nutrition-for-preschool-children#1>
45. Willard, H. (2014). Table manners around the world. Published January 2, 2014. Available at: <http://www.foxnews.com/food-drink/2014/01/02/table-manners-around-world.html>
46. Stanton Rosemary. The Choice Guide to Food: How to Look After Your Health, Your Budget and the Planet (2012) Published January 1st 2012 by University of New South Wales Press. ISBN: 1742232949 (ISBN13: 9781742232942)ПРЕДГОВОР

