

# ÖĞRETMEN EL KİTABI

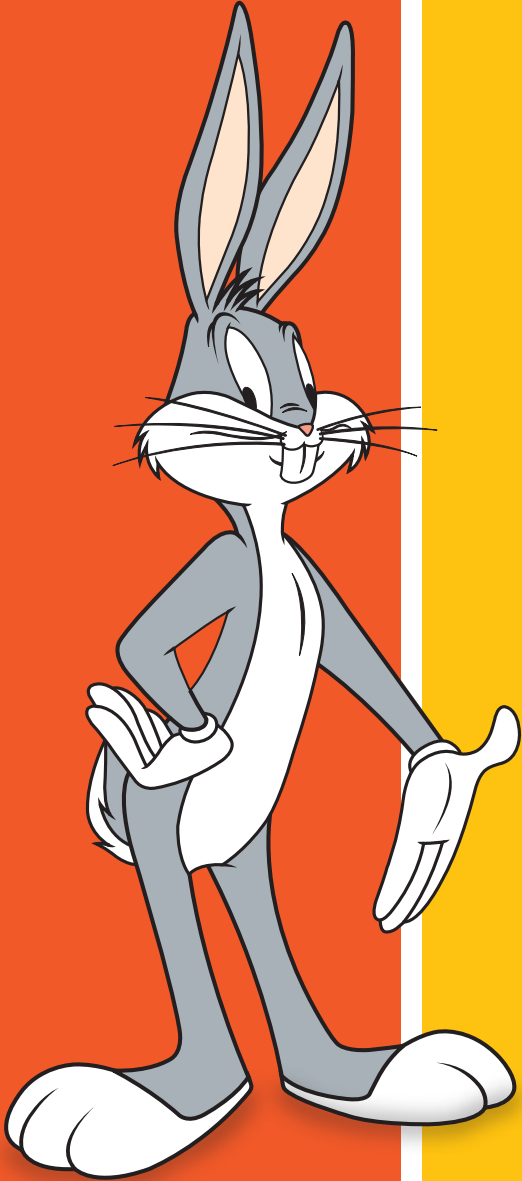
SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞI GELİŞTİRME MODÜLÜ

## DÖRDÜNCÜ SINIF



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

**5. Basım Eylül 2017 (Güncellenmiş basım) 2000 adet**



# İçindekiler

Giriş	4
Yemekte Denge Eğitim Projesi	5
Yemekte Denge Eğitim Programının Okullarda Kullanımı	6
Neden Ana Mesajlar?	7
Ana Mesajlar ve Öğrenme Amaçları	8
Ders Planı	10
Ders Planı - 1	12
Ders Planı - 2	13
Ders Planı - 3	14
Ders Planı - 4	15

# Giriş



Sevgili Öğretmenim,

Sizler için hazırlamış olduğumuz bu modül, Millî Eğitim Bakanlığı ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı iş birliği çerçevesinde yürütülen eğitim projesinde öğrencilerin 'Sağlıklı Beslenme Davranışı' geliştirmelerini sağlamada yardımcı olacak bilgileri ve etkinlikleri içermektedir.

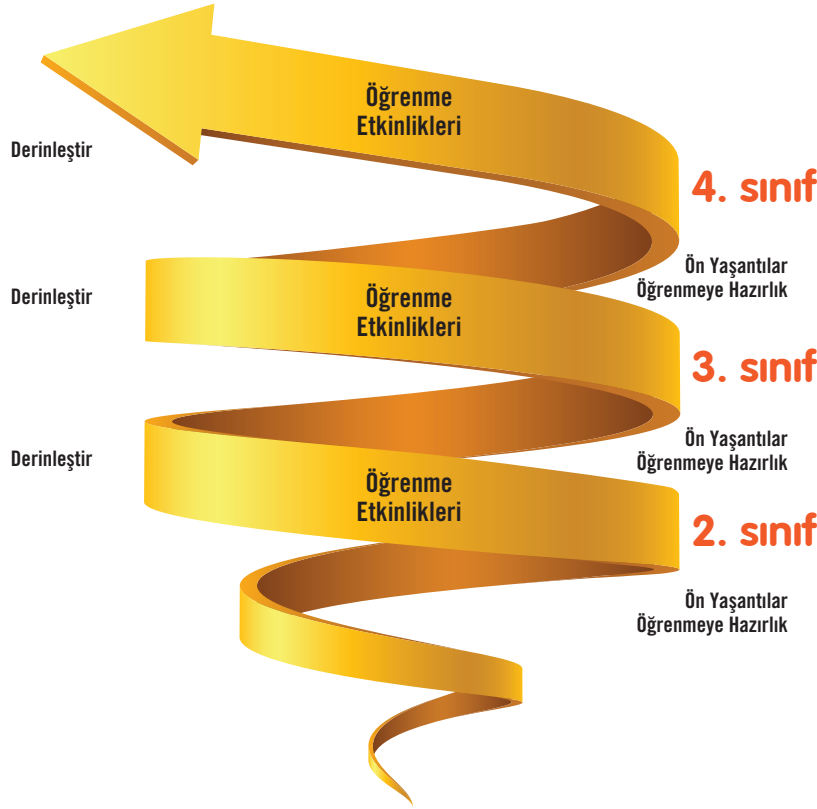
Projenin hedef kitlesini temel eğitim aşamasında olan okul öncesi (36-66 aylık çocuklar) - 4. sınıf düzeyindeki çocuklar/öğrenciler oluşturuyor. "Yemekte Denge Eğitim Projesi" içeriği, Doğu Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju BESLER tarafından hazırlandı. T.C. Programları' içeriğine (<http://ttkb.meb.gov.tr/www/ogreim-programlari/icerik/72>) dikkat edilerek projenin okul öncesi Eğitim Programı ve 1-4. sınıf düzeyindeki derslere ilişkin öğretim programlarına entegrasyonu ve etkinlik/ders modülleri Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hünkar KORKMAZ tarafından hazırlandı. Elinizdeki modül, okul öncesi eğitim programında yer alan kazanımlara uygun olarak 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı için geliştirilmiştir.

Okul öncesi eğitim basamağı (36-66 aylık çocuklar) ve 1. sınıflar ilk kez 2016-2017 yılında proje kapsamına alınmıştır. Bu nedenle 1. sınıf düzeyindeki çalışmalar 2016-2017 yılında pilot çalışma olarak yürütülmüştür. Proje kapsamında yer alan okullarda görev yapan öğretmenlerimizden gelen dönütlerle eğitim materyalleri 2017-2018 öğretim yılında güncellenerek sunulmuştur.

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



# Yemekte Denge Eğitim Projesi



“Yemekte Denge Eğitim Projesi” temel eğitim çağındaki çocukların kaliteli ve uzun bir yaşam sürdürmeleri için “Yeterli ve dengeli beslenme” alışkanlığı davranışı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla geliştirilmiştir.

Proje 2011-2012 Eğitim - Öğretim yılında 4 pilot il ile başlamıştır ve 2017-2018 Eğitim - Öğretim yılı sonunda 10 ilde (İstanbul, İzmir, Gaziantep, Trabzon, Kayseri, Sinop, Aydın, Kahramanmaraş, Erzurum ve Antalya) uygulanmaya devam edilmektedir. Proje kapsamında 500 okul ve 1,5 milyon öğretmen, öğrenci ve ebeveynye ulaşılmaktadır. Uygulamalar sonucunda sağlanan dönütler dikkate alınarak çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı davranışına katkı sağlamayı amaçlayan proje 2017-2018 Eğitim - Öğretim yılında da proje kapsamında yer alan her sınıf düzeyinde zenginleştirilmiş içerik ve etkinliklerle daha çok öğrenci, aile ve eğitimciye ulaşmayı amaçlamaktadır.

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

Bu program, okul öncesi eğitim programına devam eden öğrenciler için beslenme ve diyetetik biliminin bulguları, okul öncesi eğitim programının gelişim alanları, bu gelişim alanlarına ilişkin kazanımlar, göstergeler ve açıklamalar dikkate alınarak 5 ana mesaj içerir. Bu 5 ana mesaj ve mesajların altında yer alan öğrenme amaçları 7. ve 8. sayfalarda yer almaktadır. Bu modül 5 ana mesajın nasıl öğretileceğine yönelik önerileri içerir. Kullanabileceğiniz tüm materyallere [www.yemektedenge.org](http://www.yemektedenge.org) adresinden ulaşabilirsiniz. Okul şartlarınıza ve sınıftaki çocuklara göre en uygun olduğunu düşündüğünüz etkinliği seçebilir veya tüm materyalleri kullanabilirsiniz.

# Yemekte Denge Eğitim Programının Okullarda Kullanımı

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

Ülkemizde de çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır. “Yemekte Denge Eğitim Projesi” de bu çalışmalardan birisidir. Proje kapsamında geliştirilen materyallerin kullanımına yönelik öğretmenler ve öğrenciler için projenin uygulandığı her ilde eğitimler düzenlenmektedir.

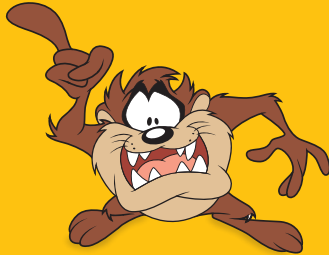
“Yemekte Denge Eğitim Projesi”nin içeriği, resmi öğretim programlarına entegre edilerek ders saatleri içerisinde öğrencilere bu modülde önerilen şekilde aktarılacaktır. Eğitim programında belirtilen açıklamalar doğrultu-

sunda okullarda gerekli çalışmalar planlanmakta, uygulanmakta ve uygulama sonuçları izlenerek raporlanmaktadır. Bu bağlamda, projenin amacına ulaşabilmesi için okullarda düzenlenecek eğitim çalışmalarına tüm personelin katılımın sağlanması, ders içi ve ders dışı etkinliklerde öğretim programlarında yer alan konulara ilişkin işlemlere yer verilmesi, ailelere yönelik toplantı, seminer vb. çalışmaların düzenlenmesi, öğrencilerin etkin katılımına yönelik yarışmalar, sergiler, kulüp çalışmaları gibi faaliyetlerin yapılması önerilmektedir.

\*Genetik nedenler, çevresel etmenler, hareketsiz yaşam ve beslenme sorunlarına bağlı olarak şişmanlık, şeker hastalığı, çölyak hastalığı ve bazı besin alerjileri gibi önemli sağlık sorunları ortaya çıkabilir.



# Neden Ana Mesajlar?



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

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

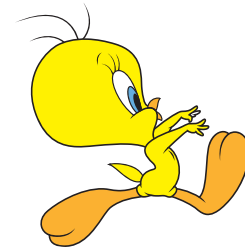
## Sağlıklı beslenme modülü 5 ana mesaj içerir. Bu mesajlar;

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

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

# Ana Mesajlar ve Öğrenme Amaçları

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





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

# Ders Planı

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

Her sınıf düzeyi için hazırlanan ders planları aşağıdaki başlıklardan oluşur:

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

## Etkinliğin Adı

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

## İlgili Ders-Tema-Ünite-Konu

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

## Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları Ana Mesaj

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

## Öğrenme Amaçları

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

## İlgili Ders Kazanımları

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

## Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller

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

## Önerilen Materyaller

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

## YEMEKTE DENGE PROJESİ ÖĞRETİM MATERYALLERİ

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

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

## Değerlendirme-Aile Katılımı-Uyarılama

### Değerlendirme

Bu proje kapsamında üç tür değerlendirme yapılması önerilmektedir.

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

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

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

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

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

### Aile Katılımı

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

### Uyarılama

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

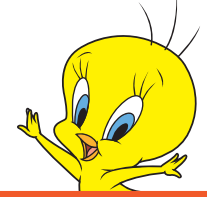


# Ders Planı - 1



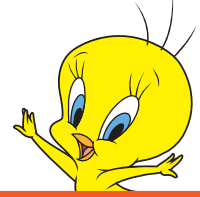
Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
<b>Dünyanın Dört Bir Yanında</b> <b>Kültür Nedir?</b> <b>Ülkeler ve Besinler</b> <b>Hangi Bölgenin Yemeği</b>	<b>Sosyal Bilgiler</b> Küresel Bağlantılar	<p><b>Mesaj 1-</b> Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p>1.a. Beslenmenin sadece açlık hissinin gidermek olmadığını bilir.</p> <p>1.b. Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavrar.</p> <p>1.d. Dünyada yaşayan insanların besin seçimlerinin farklı olduğunu, beslenme alışkanlıklarının değişiklik gösterdiğini fark eder.</p>	<p><b>SB. 4.7.3.</b> Farklı ülkelere ait kültürel unsurlarla, ülkemizin sahip olduğu kültürel unsurları karşılaştırır.</p>	<p>Bu derste kültürel unsurlardan yemek konusu üzerinde durulur.</p> <p>Derse giriş etkinliği olarak dünyadaki ülkeleri tanıtan bir video izletilebilir. Daha sonra “Dünyanın Dört Bir Yanında” etkinliği uygulanır.</p> <p>Bu etkinliğin arkasından “Kültür Nedir?” isimli etkinlik yapılır. Öğrencilerin bu etkinlikler yoluyla kültürün ne olduğu yemek konusunun da kültürün bir parçası olduğunu kavramaları sağlanır.</p> <p>“Ülkeler ve Besinler” ve “Hangi Bölgenin Yemeği” etkinlikleri yapılarak ülkemiz ve diğer ülkelerin yemek kültürleri karşılaştırılır. Örneğin Karadeniz Bölgesinde yapılan hamsili pilav ile Japonların suşi yemeği, Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yapılan lahmacun ile İtalya’nın pizzası besin içerikleri, hazırlanışları vb. açılarından karşılaştırılır. Ek örnekler verilir ve öğrencilerden kendi örneklerini vermeleri istenir.</p> <p>Ders sonunda, sınıfta yapılabilecek (salata vb. türde) bir ülkeye ait yemek yapabilirsiniz.</p> <p><b>MATERYALLER</b></p> <p>Besin kartları, Dünya kartları, Türkiye kartları,</p> <p>Etkinlik Kitabı</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b></p> <p>Bu dersin sonunda öğrencilerin yemek konusunun kültürün önemli bir parçası olduğunu ve yöresel yemeklerimizi korumak ve yeni kuşaklara aktarmak konusunda bir sosyal sorumluluk projesi geliştirmeleri istenir.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b></p> <p>Çocukları ile evde farklı bölge ve ülkelere ait yiyecekleri yapmaları konusunda mutfak etkinlikleri düzenlemeleri konusunda öneride bulununuz.</p> <p><b>UYARLAMA</b></p> <p>Görme yetersizliği olan öğrencilerin farklı yemeklerin içindeki besin bileşenlerini dokunarak koklayarak ve tadarak hissetmeleri konusunda gerekli güvenlik, temizlik ve hijyenik koşulları sağlayınız.</p>

# Ders Planı - 2



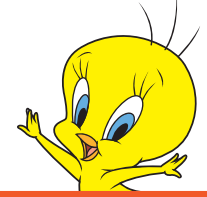
Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
<b>Besin Günlüğüm</b> <b>Yemeğimin İçinde Ne Var?</b>	<b>Fen Bilimleri</b> Besinler ve Özellikleri  Oyun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

# Ders Planı - 3



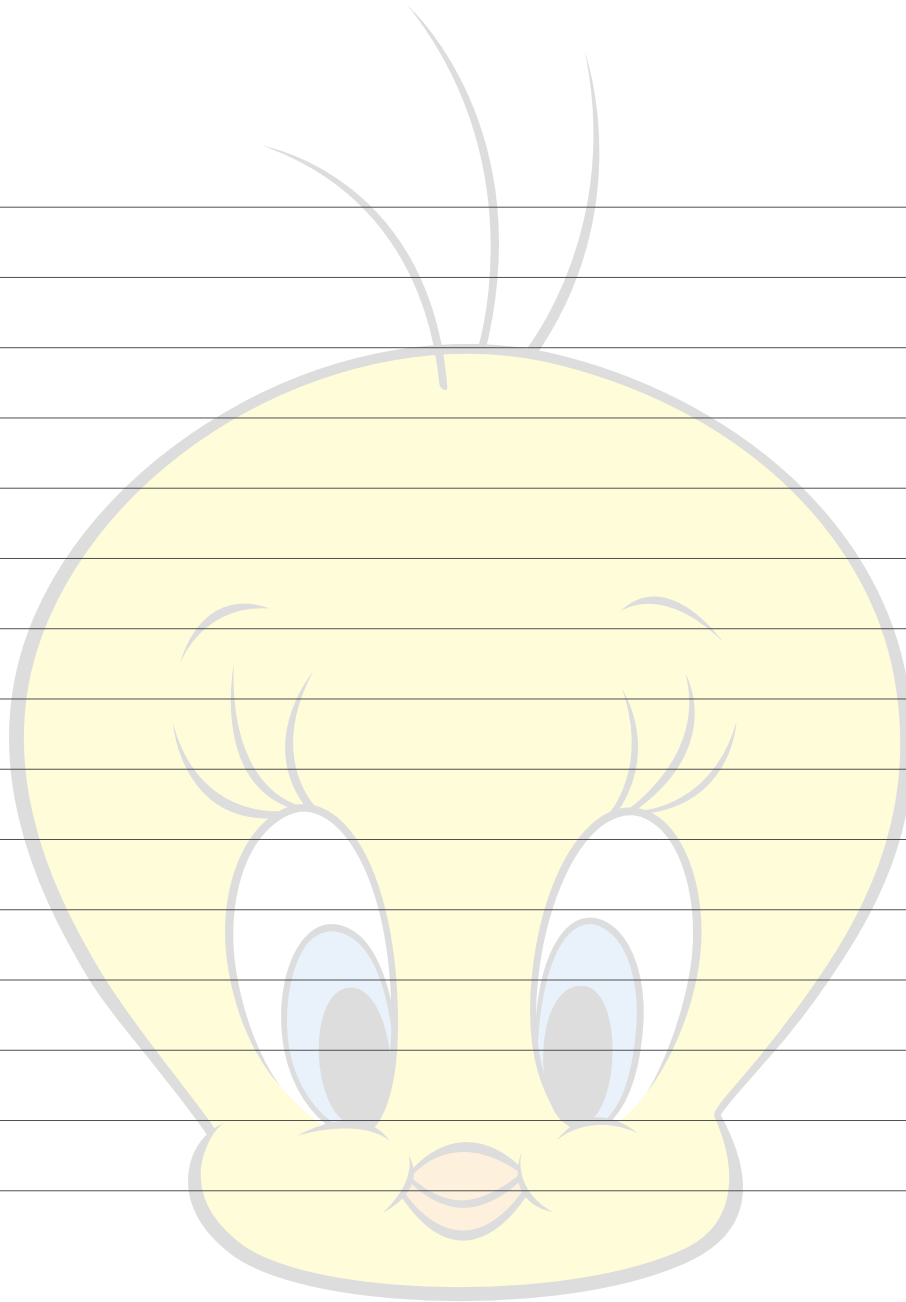
Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
<p>Mutfakta Hijyen</p> <p>Mutfakta Yemek Yapıyorum</p> <p>Yemeğimi Nerde Saklamam Gerekliyor?</p> <p>Son Kullanma Tarihi</p> <p>Yemeklerimizi Mutfakta Hazırlarız</p>	<p>Fen Bilimleri</p> <p>Besinler ve Özellikleri</p>	<p><b>Mesaj 5-</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p>5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar.</p> <p>5.e. Açıkta satılan besinleri almamanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yememenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.</p>	<p><b>F.4.2.1.3</b> Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin ve doğallığının önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.</p>	<p>Ders kapsamında dondurulmuş besinler, paketlenmiş besinler, son kullanma tarihi gibi kavramlar üzerinde durulur. Ayrıca besin temizliği ve hijyeni konusunda öğrencilerin dikkati çekilir.</p> <p>Derse giriş etkinliği olarak Mutfakta Hijyen etkinliği yapılır.</p> <p>Besinlerin hijyeni ve sağlıklı korunması ve hazırlanması konusunda öğrencilerin ön deneyim ve bilgileri belirlenir.</p> <p>“Mutfakta Yemek Yapıyorum”, “Yemeğimi Nerde Saklamam Gerekliyor?”, “ Son Kullanma Tarihi” ve “Yemeklerimizi Mutfakta Hazırlarız”</p> <p>Başlıklı etkinlikler yönergelere uygun olarak ders esnasında yaptırılır.</p> <p><b>MATERYALLER</b></p> <p>Etkinlik Kitabı</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b></p> <p>Öğrencilerden neden besinleri doğal ve taze olarak tüketmemiz gerektiği konusunda bir bilgilendirme yazısı hazırlamaları istenir.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b></p> <p>Ailelere çocukları ile birlikte bir market alışverişine giderken ve ürün seçerken nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilgilendirme formu gönderilir.</p> <p><b>UYARLAMA</b></p> <p>Görme yetersizliği olan öğrencilere görsel metinler üzerindeki şekiller hakkında bilgi verilerek etkinliğe katılmaları sağlanır.</p>

# Ders Planı - 4



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

NOTLAR







## Daha Fazla Bilgi İçin Kaynaklar

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

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı  
[www.sabriulkervakfi.org](http://www.sabriulkervakfi.org)

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

---

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





LOONEY TUNES and all related characters and  
elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc.  
WB SHIELD, TM & © WBEI, (s18)

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