



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**“Pandemi Döneminde Beslenme”**

**Proje Kodu: 60892D641F200**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Yürütücüsü:**

**Arş. Gör. Tuba Ekinci Gezmiş  
Sağlık Bilimleri Fakültesi**

**Ağustos, 2021**

**ERZURUM**

## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	2
Özet .....	3
Abstract (İSTEĞE BAĞLIDIR. DİLERSENİZ DOLDURUNUZ.).....	4
Materyal ve Yöntem .....	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller .....	6
Sonuçlar .....	9

## ÖNSÖZ

Koronavirüs hastalığı (COVID-19), yeni keşfedilen bir koronavirüsün neden olduğu damlacık yolu ile bulaşan bulaşıcı bir hastalıktır ve çeşitli klinik, zihinsel ve psikolojik komplikasyonlar ile ilişkilidir. Covid-19 tedavi stratejileri arasında özellikle immun sistem ve sağlık üzerindeki potansiyel etkileri nedeniyle sağlıklı beslenme bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yeterli miktarda alınması gerekir. Çeşitli ve dengeli bir diyetin viral enfeksiyonlara karşı koruyucu olabilmektedir. Covid-19 pandemisi sırasında sağlıklı beslenmenin immun sistemi güçlendirdiği ve akut respiratuvar stres semptomlarını iyileştirerek hastalığın şiddetini azalttığı bildirilmiştir. Ayrıca sağlıklı beslenme örüntülerinin pandeminin neden olduğu bozulan mental ve fiziksel sağlığı iyileştirici etkisi olduğu bilinmektedir. Bu çalışma ortaokul öğrencilerinin pandemi döneminde beslenme konusunda farkındalıklarını ve bilgi düzeylerini artırmak amacıyla planlanmıştır.

## ÖZET

Koronavirüs (COVID-19) pandemisi tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hayatı ciddi derecede etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Karantina durumu, bireylerin duygu durumlarını, duygu durumları da beslenme durumunu etkiler. Evde geçirilen sürenin artması, sürekli dinlenen ve izlenen pandemi haberleri, artan endişeler, duygu durumuna bağlı yiyecek tüketme (özellikle karbonhidratlı gıdaları) arzusunun artması ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen artışlara neden olabilmektedir.

Pandemi süreci göz önüne alınarak herhangi bir sorun yaşamamak için öncelikli olarak Erzurum Milli Eğitim Müdürlüğü ile görüşülmüş, eğitim verilecek okullar belirlenmiş ve gerekli izinler yazılı olarak alınmıştır. Haziran ayında, Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün belirlediği tarih ve saatte Sabancı Ortaokulu, Kültür Kurumu Ortaokulu, Şair Nefi Ortaokulu, Tatbikat İlkokulu, Celal Akın İlkokulu'nda "Pandemi Döneminde Beslenme" eğitimi için takvim oluşturulmuştur. Zoom online platformu üzerinden okul tarafından belirlenen derslere sınıf öğretmenleri ile bağlantılı 50 dakika süre ile eğitim verilmiş, son 10 dakika soru ve cevap bölümü ile öğrencilerden gelen sorular cevaplandırılmıştır. Okul müdürü ve sınıf öğretmenin izniyle çeşitli kayıtlar veya eğitimlerin fotoğrafları alınmıştır. Eğitim sonrasında eğitime katılan öğrenciler için her bir okula verilen eğitim içeriğine uygun hazırlanmış olan yirmi beşer adet el broşürü posta yolu ile veya elden ilgili okullara ulaştırılmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Pandemi, Beslenme, Sağlıklı Beslenme

## ABSTRACT

With the "I Exist in Robotic Coding with Mbot" project, it is aimed that the working group consisting of 6th grade students of Siddık Tivnikli Hafız İmam Hatip Secondary School provide education in this field and realize the first robotic coding applications.

The school where the project is carried out is the project school and the students are admitted to the school with an exam held throughout the province. Here, while students continue their academic education, they simultaneously receive hafiz training within the Quran Course affiliated with the Directorate of Religious Affairs. The idea of the project emerged from the need for students who continue their education with an intense pace to continue their educational studies with fun and scientific activities. The project was carried out with a study group formed with three 6th grade students who are successful in their courses. All work done during the project implementation process was coordinated with the school administration. The materials provided within the scope of the project can be reused, which increases the sustainability of the project. With the termination of the project, all materials were delivered to the school administration in order to enable the use of other students.

This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

**Keywords:** Robotic, Coding, Mbot, Arduino. **Sağlıklı Beslenme: Pandemi Döneminde Beslenme**

## MATERYAL VE YÖNTEM

### Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Çalışma, 20.04.2021-30.05.2021 tarihleri arasında Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Sabancı Ortaokulu, Kültür Kurumu Ortaokulu, Şair Nefi Ortaokulu, Tatbikat İlkokulu, Celal Akın İlkokullarında gerçekleştirilmiştir.

### Projenin Uygulanışı

Projede pandemi dönemi beslenme temalı eğitim sunuları hazırlanmış ve aşağıdaki program dahilinde okul yöneticileriyle iletişim kurularak en programda belirtilen saatler veya okulun uygun gördüğü saatler için zoom bağlantılı ID adresleri alınıp okullarla paylaşılmıştır. Sunum yapacak öğrenci ve hoca eşliğinde yaklaşık 50 dk. süreli eğitimler verilmiş, 10 dk. soru cevap bölümü yapılmıştır. Eğitimler, teorik bilgi ve soru cevap bölümlerinden oluşmuştur.

Proje çalışmaları tamamlandıktan sonra projede yer alan okullara projedeki konuyu kapsayan 3 farklı el broşürleri hazırlanarak batırılmış ve ilgili okullara elle teslim edilmiştir.

### Pandemi Döneminde Beslenme Eğitiminin verildiği okullar ve eğitimin tarih ve saatleri

1	CELAL AKIN İLKOKULU	20 NİSAN 2021 13:00-14:00
2	TATBİKAT İLKOKULU	21 NİSAN 2021 14:00-15:00
3	SABANCI ORTAOKULU	22 NİSAN 2021 13:00-14:00
4	ŞAİR NEFİ ORTAOKULU	20 NİSAN 2021 14:00-15:00
5	KÜLTÜR KURUMU ORTAOKULU	23 NİSAN 2021 13:00-14:00

# PROJEDE HAZIRLANARAK DAĞITILAN BROŞÜRLER

## 1. Broşür



Hayatın her alanında önemli olan beslenme pandemi döneminde daha da önem arz etmektedir. Gerek ağırlık kontrolünü sağlamak gerekse bağışıklığı güçlü tutmak adına beslenmede doğru davranışlarda bulunmak gerekmektedir.

### COVID-19 NASIL BULAŞIR?

- COVID-19 öksürme, hapsirme, konuşmayla yayılan damlacıkların solunması veya virüs bulunan yüzeylere dokunduktan sonra ellerin burun, ağız ve göze götürülmesi yoluyla bulaşır.
- Koronavirüsler genel olarak dış ortama, alkol ve dezenfektanlara çok dayanıklı olmayan virüslerdir ancak plastik ve çelik yüzeylerde 72 saate kadar, kartonlarda 24 saate kadar canlı kalabilmektedir.

### COVID-19 HANGİ BELİRTİLERLE KENDİNİ GÖSTERİR ?

- Yüksek ateş
- Öksürük
- Nefes darlığı
- Baş ağrısı
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı
- Kas ve eklem ağrısı
- Halsizlik
- Koku ve tat alma duyusu kaybı
- İshal

### BU BELİRTİLERE SAHİP OLAN KİŞİLER DERHAL BİR SAĞLIK KURULUSUNA BAŞVURMALLI



Korona virüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.





**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
BESLENME VE DİYETETİK



**Pandemi Döneminde Beslenme**

### COVID-19 NEDİR?

Korona virüs (COVID-19) pandemisi tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hayatı ciddi derecede etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Çin'in Wuhan şehri kaynaklı olan ve canlı hayvan pazarıyla ilişkili olduğu düşünülen, etiyojisi tam bilinmeyen pnömöni vakaları 31 Aralık 2019'da ortaya çıkmıştır. Vakalar başta Çin'de hızla yayılmış sonrasında ise hem Çin'de hem de tüm dünyada vaka sayısı hızlı bir şekilde artmıştır.

### PANDEMİ DÖNEMİNDE BESLENME NASIL OLMALI ?



Sağlıklı tabak modeline göre beslenin.



Her gün yeterli miktarda protein alın.



Haftada en az 2 kere balık tüketmeye özen gösterin.



Probiyotik-prebiyotik takviyesi yapın.



Kuru baklagillerin tüketimini arttırın.



Sebze ve meyve tüketimini ön planda tutun.



Alışveriş yaparken besleyici, raf ömrü uzun gıdalar tercih edin.

### Diğer Öneriler

- Ellerinizi sık sık temizleyin. Sabun, su veya alkol bazlı dezenfektan kullanın.
- Öksüren veya hapsiren kişilerle aranızda güvenli mesafeyi koruyun.
- Fiziksel mesafeyi koruyamadığınız durumlarda maske takın.
- Gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayın.
- Öksürürken veya hapsirirken burnunuzu ve ağızınızı dirseğinizin iç kısmıyla veya bir mendille kapatın.

### MUTLAKA MASKE TAKIN !

### BU DÖNEMDE AŞAĞIDAKİ YİYECEK VE İÇECEKLERİN TÜKETİMİNİ SINIRLANDIRIN


- Kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, (beyaz ekmekek de dâhil hamur işi ürünler)
- İşlenmiş et ürünleri
- Aşırı tuz içeren besinlerden (hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler, vb.)
- Enerji içeriği yüksek alkollü içeceklerin de vitamin, mineral emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yola açabildiği için tüketimi mümkün olduğunca sınırlı olmalıdır.



## 2. Broşür

 <p><b>ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ</b> <b>BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ</b></p>  <p><b>COVID-19 PANDEMİSİNDE BESLENME</b></p> <p>Koronavirüs, diğer adıyla covid-19 solunum yolu enfeksiyonuna neden olan ve insandan insana geçebilen bulaşıcı bir virüstür. Virüsten korunmada maske, mesafe ve hijyen kadar sağlıklı beslenme de önemli bir yer tutar.</p>	<p>Sağlıklı beslenme, vücudumuzu oluşturan hücrelerin doğru ve düzenli çalışabilmesi için gerekli olan besin öğelerini (karbonhidrat, protein, yağ vitamin, mineral ve su) yeterli ve dengeli miktarda almaktır.</p>  <p>Salgın döneminde sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen göstererek bağışıklık sistemini güçlü tutmamız gerekmektedir.</p>	 <p><i>Sağlıklı ve dengeli beslenebilmek ve yaşamak için :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✦ Kahvaltı asla ihmal edilmemelidir, öğle ve akşam yemekleri atlanmamalıdır.</li><li>✦ Günde en az 1,5 litre su içilmelidir.</li><li>✦ Abur cubur ve hazır gıdalardan uzak durulmalıdır; bunların yerine kuruyemişler, sebze ve meyveler tercih edilmelidir.</li></ul>
---	--	--





✦ Her çeşit besinden yeterince alınmalıdır.  
 ✦ Yemek yerken yavaş ve iyice çiğneyerek yenilmelidir.  
 ✦ Uyku düzenine dikkat edilmelidir.  
 ✦ Aktif oyunlar oynamak ve tempolu ev içi yürüyüşleri yaparak daha aktif olunmaya çalışılmalıdır.

✦ Kas ve kemiklerin korunması, büyüme ve gelişmenin devamı için D vitaminince zengin yumurta, süt ve süt ürünleri tüketilmelidir.

✦ Bağışıklık sisteminin korunmasında görevli olan vitamin ve minerallerin alınması için sebze ve meyve tüketimine dikkat edilmelidir.



Tüm bunlara ek olarak :



✦ Yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra ve dışarıdan eve gelince ellerin, akan su altında sabun ile iyice ovuşturularak yıkanmasının bizleri mikroplardan ve hastalıklardan koruyacağı unutulmamalıdır.

### 3. Broşür



**Pandemi döneminde sağlıklı beslenme düzeni**

- Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalabilmek için sabah kahvaltısı en önemli öğündür. Bu yüzden her sabah mutlaka kahvaltı yapmalıyız.
- Öğünlerimizde yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermeliyiz.

**Düzenli hareket ettiğimizde;**

- Güçlü kaslara ve kemiklere sahip oluruz.
- Vücut ağırlığımızı koruyabiliriz.
- Daha iyi öğreniriz ve okul başarımız artar.
- Stresle başa çıkma yeteneğimiz artar.
- Kendimizi daha iyi hissederiz.

PANDEMI DÖNEMİNDE GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIĞA SAHİP OLMAK VE SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN; NELER TÜKETMELİYİZ?

- Her gün sebze ve meyve
- Her gün yumurta, süt ve peynir gibi kaliteli protein kaynakları
- Haftada en az iki kez balık
- Yoğurt ve kefir
- Kuru baklagil
- Beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği
- Şeker ve şekerli yiyecekler yerine kuru meyveler
- Kuru yemişler
- Bol bol SU!



**Öğün aralarında tercih edebileceğiniz sağlıklı atıştırmalıklar**

- Meyveli süt
- Ev yapımı dondurma
- Yufkadan cips
- Meyve cipsleri
- Kuru meyveler



SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

**PANDEMI DÖNEMİNDE BESLENME**

**Covid-19 gibi viral enfeksiyonlarda bağışıklık sistemini güçlü tutmak oldukça önemlidir.**

- Sağlıklı ve dengeli beslenmek için,
- Güçlü bir hafıza için,
- Sağlıklı kemik ve dişler için,
- Esnek, dinamik ve hareketli vücut için,

4 yapraklı yoncaı tanıyın!



**Sağlıklı ve Dengeli Beslenme**

**Egzersiz**

**Düzenli Uyku**

**GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK**

! Gün içerisinde 2 saatten fazla hareketsiz kalmamalıyız.

**Neler Tüketmemeliyiz?**

- Şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler
- Fast-food besinler
- Cips, bisküvi gibi paketlenmiş abur cubur besinler
- Börek, poğaç gibi hamur işi besinler
- Salam, sosis, sucuk
- Aşırı tuz içeren besinler

Virüs ve bakteriler yiyeceklerimize bulaşarak bizi hasta edebilecekleri için yemek yemeden önce ellerimizi bol su ve sabunla yıkamalı, sebze ve meyveleri tüketmeden önce güzelce yıkamalıyız.

•İNSANIN GEREKSİNİMİ OLAN BESİNLER 6 GRUPTA TOPLANABİLİR.

•BUNLAR, PROTEİNLER, YAĞLAR, KARBONHİDRATLAR, MINERALLER, VİTAMİNLER VE SUDUR.

•3 ANA ÖĞÜN VE 2 ARA ÖĞÜN TÜKETİLMELİDİR.

•ÖĞÜNLER DÜZENLİ OLMALI VE ÖĞÜN ATLANMAMALIDIR.

•BESİN ÇEŞİTLİLİĞİNİN FAZLA OLMASI DENGELİ BİR BESLENMENİN DE TEMELİDİR.

•FAZLA TUZLU VE ŞEKERLİ BESİNLER TÜKETİLMEMELİDİR.

•SU BESİNLERİN SİNDİRİMİ, DOKULARA TAŞINMASI, HÜCRELERDE KULLANILMASI SONUCU OLUŞAN ZARARLI ATIKLARIN ATILMASI VE VÜCUT ISISININ DÜZENLENMESİ İÇİN GEREKLİDİR.

**SAĞLIKLI VE VİTAMİN İÇERİĞİ YÜKSEK, EVDE KOLAYLIKLA HAZIRLAYABİLECEĞİMİZ ATIŞTIRMALIKLAR:**

**Çilekli Dondurma...**

Çilek ve süzme yoğurdu mutfak robotuna alın. Üzerine balı ekleyip çekin. Karşımı bir kaba alın ve dondurucuya kaldırın. 6-8 saat dondurun.



**Fırında Meyve Cipsi...**

Meyveleri ince bir şekilde doğrayın. Tarçın ve karanfil ekleyerek fırın tepsisine dizin. Tepsiyi fırına yerleştirin, meyveler gevrek olana kadar pişirin.



**Yufkadan Cips...**

Yufkaları üçgen dilimlere kesin. Zeytinyağı ve baharatları yufkaya ekleyin, fırın tepsisine dizin. Tepsiyi fırına yerleştirin, yufkalar gevrek olana kadar pişirin.



## SONUÇLAR

Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır. Pandemi döneminde beslenme eğitimi ile öğrencilerin meraklı bir şekilde sunumlara katıldıkları gözlenmiştir.

Robotik kodlama, toplumda çokça işitilen bir çalışma alanı olmasına rağmen meraklı birçok öğrenci bu çalışmalara katılmaya imkân bulamamaktadır. Projemiz ile 125 öğrenciye Pandemi Döneminde Beslenme Eğitimi verilmiş olup el broşürleri dağıtılmıştır.

Projemize olan desteklerinden ötürü Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.