



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Tabaklarımızı Renklendiriyoruz”

Proje Kodu: 619165CB175A8

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

**Dr. Öğr. Üyesi Mevra AYDIN ÇİL
Sağlık Bilimleri Fakültesi**

Şubat, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5

ÖNSÖZ

Yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmek en temel koşuldur. Büyüme ve gelişmenin hızlandığı ayrıca öğrenmenin öneminin arttığı okul çağı dönemlerinde yeterli ve dengeli beslenme daha da önemli hale gelmiştir. Okul çağı çocuklarında enerji ve besin öğelerinin yetersiz alımı, büyüme, gelişme ve okul başarısını kötü yönde etkileyebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme malnutrisyon, diyabet, kalp damar hastalıkları, şişmanlık gibi birçok hastalığa ve ayrıca besin ögesi yetersizliklerine sebep olur. Okul çağı çocuklarında sağlıklı beslenme öğrenme ve kavramayı da etkileyebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların okul başarısının düşmesi beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilir.

Çocukların kişiliği okulöncesi dönemde şekillenmekte ve yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıklar bu zamanda görülmektedir. Aynı şekilde çocukların bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da yaşamının daha sonraki dönemlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk döneminde atılır. Bu çağlarda verilecek eğitim birey olma yolundaki çocuk için çok önemlidir.

Beslenme çantası sağlıklı beslenme açısından örnek teşkil etmelidir. İlköğretim çağı çocukları arasında okula beslenme çantası getirme alışkanlığı yaygındır ancak, bu beslenme çantalarının besin grupları açısından değerlendirme yapıldığında, tahıla dayalı olduğu, hazır meyve suyu, şeker, cips gibi sağlıklı olmayan besinleri içerdiği saptanmıştır. Beslenme çantalarının daha doğru şekilde hazırlanabilmesi için çocuk, ebeveyn ve sınıf öğretmenleri bilinçlendirilmelidir.

ÖZET

Beslenme, anne karnından başlayarak insan sağlığının korumasında ve iyileştirilmesinde en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürölmektedir. Büyüme ve gelişme; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel etmenler, sosyo-ekonomik durum kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Bu çalışma ile yetiştirme yurdunda kalan çocukların beslenme durumunun değerlendirilmesi ve çocuklara yeterli dengeli beslenme, beslenme alışkanlıkları, etiket okuma, besin hijyeni ve güvenliği gibi konularda beslenme eğitimi verilmesi amaçlanmıştır.

Bulduğumuz pandemi süreci göz önüne alınarak herhangi bir sorun yaşamamak için öncelikli olarak Erzurum Nenehatun Yurt müdürü ile görüşöldü ve gerekli izinlerin alınmıştır. Erzurum Nenehatun Çocuk Evleri'nde 31 Aralık 2021 tarihinde "Yeterli ve dengeli beslenme, besin etiketi okuma ve gıda güvenliği" konulu eğitim verilmiştir. Yeterli ve dengeli beslenme, besin etiketi okuma ve gıda güvenliği ile ilgili literatürler taranmış ve bu doğrultuda yaş grubuna özel eğitim sunusu hazırlanmıştır. 40 dakika süre ile eğitim verilmiş konu ile ilgili video gösterileri yapılmış, 10 dakika ödüllü soru cevap bölümüne ayrılmıştır. Eğitime yaşları 5-11 arasında değişen yaklaşık 12 çocuk katılmıştır. Çeşitli nedenlerden dolayı katılamayan 6 öğrenciye ev anneleri ile kaynaklar ulaştırılmıştır. Fotoğraflar alınırken çocukların yüzlerinin görünmemesine dikkat edilmiştir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yetiştirme Yurdu, Sağlıklı Beslenme, Okul Çağı

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Çalışma, 31 Aralık 2021 tarihinde tarihleri arasında Erzurum Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bağlı Nenehatun Çocuk Evleri'nde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Erzurum Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra Nenehatun Çocuk Evi Müdürü ile görüşülmüş ve eğitim zamanına karar verilmiştir. Yeterli ve dengeli beslenme, besin etiketi okuma ve gıda güvenliği konulu eğitim sunuları hazırlanarak 31 Aralık 2021 tarihinde Nenehatun Çocuk Evi toplantı salonunda yüz yüze eğitim yapılmıştır. 40 dakika süre ile eğitim verilmiş konu ile ilgili video gösterileri yapılmış, 10 dakika ödüllü soru cevap bölümüne ayrılmıştır. Eğitime yaşları 5-11 arasında değişen yaklaşık 12 çocuk katılmıştır. Çeşitli nedenlerden dolayı katılamayan 6 öğrenciye ev anneleri ile kaynaklar ulaştırılmıştır. Fotoğraflar çekimi kurum yetkilisi tarafından yapılmış olup çocukların yüzlerinin görünmemesine dikkat edilmiştir.

EĞİTİME AİT GÖRSELLER





