



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**“Çantada Sağlık”**

**Proje Kodu: 61915A1042B51**

**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
Broşür.....	7

## 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

Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenmeyle mümkündür. Yeterli ve dengeli beslenme ise vücut gelişimimizin ve hayatımızın devamı için gerekli olan besin öğelerinden yeteri miktarda almaktır. Genellikle 5 yaşından sonra çocukların okula başlamasıyla birlikte yaşamlarında köklü değişimler meydana gelmektedir. Bu köklü değişimin meydana geldiği durumlardan en temel olanı da beslenme düzenleridir. Çocukların bu dönemde kazandıkları alışkanlıklar yaşamlarının sonuna kadar onlarla kalır. Bu alışkanlığın kazandırılması için de ilkökul sıraları önemlidir. Beslenme alışkanlığı kazandırılması için de evden hazırlanıp getirilen örnek olabilmesi açısından beslenme çantası önemlidir. Bu doğrultuda bu proje beslenme çantası nasıl olmalıdır sorusunu cevaplandırarak öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak ve bu konuda eğitim vermek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Bulduğumuz pandemi süreci göz önüne alınarak herhangi bir sorun yaşamamak için maske, mesafe ve sosyal mesafeye dikkat edilmiştir. Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün belirlediği 23.12.2021 tarihinde Vali Vefik Kitapçığı İlkokulu'nda dördüncü sınıf öğrencilerine sağlıklı beslenme ve beslenme çantası ilgili eğitim yapılmıştır. Beslenme eğitimi ile ilgili güncel olan bilgiler tartışılmış, öğrencilere sağlıklı beslenme ile ilgili broşür ve beslenme çantası dağıtılmıştır. Belirlenen saatlerde 50 dakika eğitim verilmiş ve sonraki 10 dakika öğrencilerin eğitim hakkındaki düşünceleri ve sorularına ayrılmıştır. Eğitimde toplan 75 adet dördüncü sınıf öğrencisine ulaşılmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme çantası, okul çağı, sağlıklı beslenme

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

### **Araştırmanın Türü**

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### **Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Çalışma, 23.12.2021 tarihinde Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Vali Vefik Kitapçığı İlkokulu'nda gerçekleştirilmiştir.

### **Projenin Uygulanışı**

Projede sağlıklı beslenme ve beslenme çantası temalı eğitim için eğitim sunuları hazırlanmış ve aşağıdaki program dahilinde okul yöneticileriyle iletişim kurularak 23.12.2021 tarihinde yönetim ve sınıf öğretmeninin uygun gördüğü saatte okula giderek proje ekibi tarafından yüz yüze eğitim yapılmıştır. Eğitim, yaklaşık 50 dakikalık teorik bilgi, sağlıklı beslenme temalı videolar ve 10 dakikalık soru cevap bölümlerinden oluşmuştur. Eğitimin sonunda sınıf öğretmeninin gözetiminde beslenme çantaları ve içerisinde broşürler çocuklara dağıtılmıştır. Eğitimde toplam 75 adet dördüncü sınıf öğrencisine ulaşılmıştır.

## EĞİTİM ve BESLENME ÇANTASI, BROŞÜR DAĞITIMI





## 1. Broşür

Çocuklar, beslenme çantanızı aşağıdaki besinlerden seçerek oluşturabilirsiniz.

### 1. Grup

Haşlanmış yumurta, ekmeğarası peynir, haşlanmış et, ızgara köfte, haşlanmış tavuk



### 2. Grup

Domates, salatalık, marul, mandalina, havuç, elma, üzüm



### 3. Grup

Ceviz, badem, fındık gibi kuruyemişler



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yeterli ve dengeli beslenerek, daha hızlı ve sağlıklı büyüebiliriz.



SAĞLIKLI  
BESLENİYORUM  
SAĞLIKLI  
BÜYÜYORUM

Beslenme Dostu  
Çantam





## YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Yaşamımızı sürdürebilmek için beslenmemiz gerekir. Sağlıklı bir yaşam için ise yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyacımız vardır.

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin, vücudun ihtiyacı oranında tüketilmesine dengeli beslenme denir.

Öğünlerimizde karbonhidrat,protein, yağ, vitamin, su ve mineral çeren besin maddelerinden dengeli ve yeterli miktarlarda almalıyız.

Çocuklar, sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. Peki sağlıklı beslenmek için ne yapıyorsunuz?



Günde en az 8-10 bardak su içiyorum.

Yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek yiyorum.



Çay ve gazlı içecekleri tüketmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran içiyorum.

Açıkta satılan besinleri tüketmiyorum.



Gün içinde sebze ve meyve yiyorum.

## BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

### Proteinler



Vücudumuzda yapıcı ve onarıcı görev yapan proteinlerdir. Saçlarımızın, tırnaklarımızın uzaması ve kırılan kemiklerimizin iyileşmesi proteinler sayesinde.



### Karbonhidratlar

Günlük yaşamımızda koşarız, zıplarız, hoplarız, yürürüz, otururuz, kalkarız. Tüm bunları yapmak için karbonhidratlardan gelen enerjiye ihtiyaç duyarız.

### Yağlar



Yağlar da karbonhidratlar gibi vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar.



### Vitaminler

Vitaminler, vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Vitaminler vücudumuzun direncini arttırarak bizi hastalıklara karşı korur.