



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“SAĞLIKLI BESLENELİM SAĞLIKLI BÜYÜYELİM”

Proje Kodu: 62286987C088D

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr. Öğr. Üyesi Safinur ÇELİK
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Araştırmacılar:

Meliha Rumeysa Ece
Ayşenur Baltaş
Öznur Furtuna

Nisan, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller	7
Sonuçlar	20

ÖNSÖZ

Her canlının yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmesi şarttır. Beslenme; gelişim, büyüme, verimli ve sağlıklı olarak uzun bir hayat için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinden yeterli düzeyde sağlayacak olan besinleri besin değerini kaybetmeden, sağlığı bozacak şekilde getirmeden en ekonomik haliyle almak ve tüketmektir.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığın da veya gerektiğinden az ya da fazla alındığında, gelişim ve büyümenin engellendiği, sağlığın olumsuz etkilendiği bilimsel olarak tespit edilmiştir. Fakat beslenme fizyolojik yönden etkilendiği gibi psikolojik ve sosyolojik bir eylem olduğu da hatırlanmalıdır. Yaşamın her döneminde zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı olabilmek ve sağlığı devam ettirebilmek için dengeli ve yeterli beslenme önemlidir.

Beslenme, toplumun her grubu için önem arz etmekle beraber, anaokulu öğrencileri açısından yadsınamaz bir önemi vardır. Özellikle beslenme alışkanlıklarının atıldığı bu dönemde çocuklara sağlıklı yiyecek ve atıştırmalıkları tanıtmak ileride oluşabilecek sağlık sorunlarının önlenmesini sağlar.

ÖZET

Sağlıklı Beslenelim Sağlıklı Büyüyelim' projesi ile Ziyaeddin Fahri Fındıkoğlu Anaokulu' nda öğrencilere sağlıklı besinleri tanıtmak ve sağlıklı beslenmenin örneğini göstermeği amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda yapılan projede anaokulu öğrencileri için hazırladığımız uygulama ve etkinlikler çocukların hem eğlenip hem de öğrenebildiği şekilde düzenlenip sunulmuştur. Proje anaokulu düzeyinde eğitim görmekte öğrencilerle yürütölmüştür. Hazırlanan yiyecekler ve materyaller proje kapsamında dağıtılmıştır. Proje uygulama sürecinde yapılan tüm çalışmalar okul idaresi ile birlikte koordine edilmiştir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı Beslenme, Okul Öncesi Dönem

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 25.04.2022 tarihinde Ziyaeddin Fahri Fındıkoğlu Anaokulu'nda gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için gerekli materyaller, proje başvuru sürecinde belirlendiği gibi kampüste bulunan kırtasiyeden temin edilmiştir. Bu kapsamda 4 adet karton, 4 adet fosforlu kalem, 2 adet yapıştırıcı, 4 adet renkli a4 kağıdı alınmıştır. Dağıtılan yiyeceklerden 5 kg muz, 2 kg elma, 2 kg armut, 3 kg mandalina, fındık ve üzümünden ise 1 kg alınmıştır. Alınan meyveler tabaklara dilimlenerek, her öğrenciye ayrı ayrı servis edildi. Toplam 22 öğrenci etkinliğe katılmıştır.

Alınan kırtasiye malzemeleriyle ise hazırlanan kartonları panoya asarak öğrencilere besinler hakkında eğitim verildi. Panolarda sağlıklı ve sağlıksız besinlere örnek verildi. Sağlıklı besinlere örnek olarak; öğrencilerin tüketmesi gereken et, süt, meyve-sebze ve tahıl grubu gösterildi. Besinlerin sağlığımıza etkilerini içeriğinde hangi vitaminlerin olduğu tartışılıp öğrenildi. Sağlıksız besinlere örnek olarak da çeşitli şekerlemeler, kızartmalar, dondurma, yüksek fruktozlu içecekler, fast food gösterildi. Besinlerle ilgili kartona hazırlanan öğretici bilmeceler çocuklara sorulara eğlenerek öğrenmelerini sağlandı.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER















Proje materyallerinin teslim alınması

SONUÇLAR

Okul öncesi dönemde çocukların yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarının temeli atılır. Besinlere karşı kesin yargılara sahip olur; genellikle süt, sebze ve meyvelerden hoşlanmazlar; çiğ sebzeleri, yumuşak etleri, sade yemekleri tercih ederler; genellikle yumurta, ekmek, tahıl, kraker ve cipsi severler. Bu da çocukların büyüme ve gelişimini olumsuz etkileyebilecek etmenleri oluşturur. Bu nedenle 5-6 yaş grubundaki öğrencilere sağlıklı beslenmenin önemini anlatmak ve sağlıklı yiyeceklerin öğretilmesi ve sevdirmesi önem arz etmektedir. Etkinliği düzenlediğimiz öğrencilerin meraklı ve eğlenceli bir şekilde etkinliklere katıldıkları gözlenmiştir. Çalışma sınıf genelinde yapılmış ve tek tek öğrencilerle iletişim kurularak öğrencilerin dikkatleri çekilmiş ve sağlıklı ve sağlıksız besinler konusunda farkındalık oluşturulmuştur. Etkinliğimize toplam 22 öğrenci katılmıştır.

Sağlıklı beslenme herkes tarafından genel olarak bilinmesine rağmen bu bilgilerin pratiğe dökülmediği gözlenmesi nedeniyle bu proje kapsamında anaokulu öğrencileri ile sağlıklı beslenme etkinliği düzenlenmiştir. Bu projemiz ile çocuklara sağlıklı beslenme konusunda gereken bilgiler verilmiş ve beslenme alışkanlıklarının temelini atılmasını sağlanmış oldu.

Projemizi destekleyerek öğrenci ve öğretmenler için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.