



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**“İLK OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARINDA FARKINDALIK
YARATMA”**

Proje Kodu: 635AB9B4CD4EF

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Doç. Dr. Zeynep Karaman Özlü

Araştırmacılar:

Aybüke Özer
Buse Aleyna Aykanat

Aralık, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

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

ÖNSÖZ

Beslenme her yaşta ve durumda insan fizyolojisini devam ettirebilmesi için önem arz eder.Özellikle sağlıklı ve dengeli beslenmek her makro ve mikro besin ögesinden yeterince alabilmek önemlidir.Yeterli dengeli beslenme psikolojik ve fiziksel doyum sağlar .Kişiyse sosyoekonomik duruma kültüre göre değişiklik gösterebilir herkes için belli kurallar geçerlidir.

Çocukların özellikle ilk anne babadan ayrılma dönemleri önemlidir.Savunmasız ve bilgisiz oldukları için ailedeki eğitim hayati önem taşır.Özellikle beslenme alışkanlıkları bağışıklıkları için fazlasıyla çok dikkat edilmesi gereken husustur.Yaşları ve sosyal çevre gereği yanlış beslenme şekli olan paketli gıdalara yöneldilerde bu durumu minimuma indirmek öncelikle ailenin daha sonra eğitim öğretim veren kurumların sorumluluğudur.Bu durumda ailedeki kötü alışkanlıklarında değiştirilmesi gerekmektedir çünkü örnek teşkil ederler.Çocuklar gelişim ve büyüme dönemlerinde oldukları için yeterli ve dengeli beslenme gelişim hayatları için çok önemlidir.

Okul çağı çocukların kötü alışkanlıklarını değiştirmek onları sağlıklı bir beslenme şekline yönlendirmek gereklidir.Çocuklar çoğu alışkanlıklarını bu yaşlarda sosyal çevrelerde kazanmaktadırlar.Bu yaşlarda bilgilendirme ve beslenmedeki yanlışları düzeltip sağlıklı alışkanlıklar edindirmek önemlidir.

ÖZET

Bu projedeki hedefimiz okul çağındaki çocukları bilgilendirip yeterli dengeli beslenmeyi anlatarak doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır.Bu amaçla belirlediğimiz bir ilkokulda öncelikle sunumlarımızı anlatarak çocukları bilgilendirdik.Daha sonra soru cevap şeklinde onlarla konuşarak beslenme alışkanlıklarını öğrenip yanlış olanların doğrusunu anlatarak sağlıklı beslenme davranışı kazandırdık.Yanlış olan alışkanlıklarının onları nasıl etkileyeceğini anlatarak farkındalık yaratmaya çalıştık.

Anahtar kelimeler:Okul çağındaki çocuklar,yeterli dengeli beslenme.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

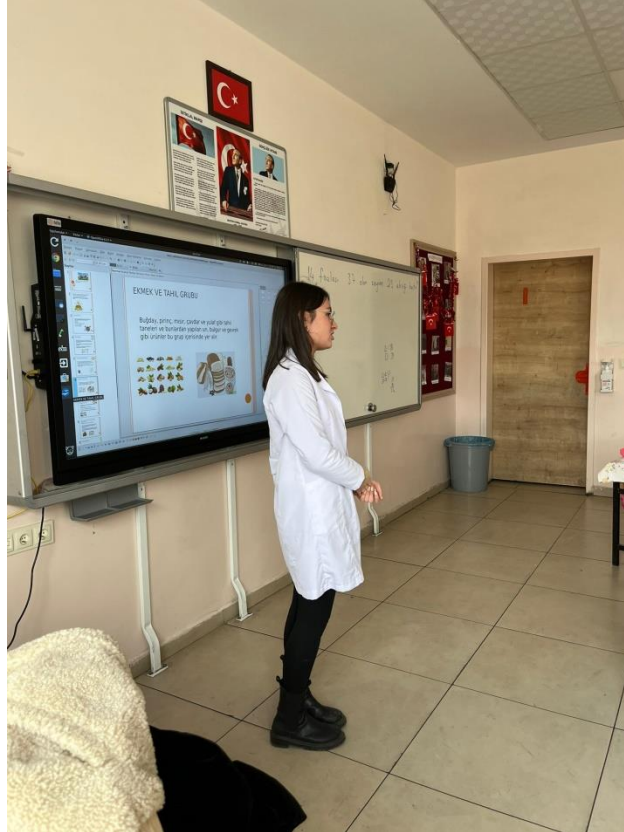
Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje 20.12.2022 tarihinde Vali Vefik Kitapçığı İlkokulunda gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Proje uygulanması sırasında Vali Vefik Kitapçığı ilkokulunda ki 2/C ve 2/E sınıflarına giderek öğrencilere sorular sorarak daha önce başvuru aşamasında da belirttiğimiz gibi hazırladığımız sağlıklı beslenme ile ilgili sunumumuzu yaparak doğru beslenme ile ilgili bilgilendirme yaptık.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER









SONUÇLAR

7-10 yaş arası ilkokul çağındaki çocuklarımızın yanlış ve yetersiz beslenmesi sonucu büyüme ve gelişmelerinde meydana gelen malnütrisyon türü hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Bu duruma karşı ebeveynlerin ve öğrencilerin daha bilinçli olması sağlıklı bir toplum için mecburiyet haline gelmiştir. Verilecek eğitimler gelecek nesillerimizin daha sağlıklı olması yönünde olumlu katkılar sağlayacaktır.

Böylesine önemli bir konuda toplumumuzun şiddetin zararı konusunda farkındalık düzeyini yükseltmek için hayata geçirdiğimiz “7-10 Yaş Arası İlkokul Çağındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarında” konulu projemizin topluma bilinç aşılama konusunda faydalı bir etkinlik olduğunu düşünüyoruz.

Bu proje ile öncelikle projemizi uygulama esnasında denk geldiğimiz bireylere daha sonrada haber yoluyla toplumun ulaşamadığımız kesiminin dikkatini çektiğimizi düşünmekteyiz.

Projemizi destekleyerek bizlere ışık olan ve desteklerini esirgemeyen öncelikle Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doç. Dr. Zeynep KARAMAN ÖZLÜ'ye , Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne ve projemizi gerçekleştirirken yanımızda olan herkese teşekkürlerimizi sunarız.