



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“SAĞLIKLI PİŞİR AFİYETLE YE”

Proje Kodu: 6229D7FD5B27D

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Doç. Dr. Safinur ÇELİK
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Araştırmacılar:

Gülay KÖLEMENOĞLU
Gözde ÖZDEMİR
Fusun KARAMAN
Burcu GÜRBÜZ

Aralık, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5
Sonuçlar	20

ÖNSÖZ

Yanlış pişirme yöntemleri ve bunun sonucunda sağlıklı ürünlerin bu zamanda oldukça dikkat çeken bir konudur. Sağlıklı beslenme tüm insanlık için önemli bir konudur. Sağlıklı beslenmek için sağlıklı ürünleri tercih etmek kadar hazırlanma aşamalarında da doğru pişirme yöntemleri kullanmak önemlidir. Yaşadığımız toplumda özellikle kadınların daha çok yemek pişirmesinden kaynaklı olarak kadınlara yönelik sağlıklı yemek pişirmeyi anlatan bir proje hedeflenmektedir. Özellikle annelerin çocukları için pişirdiği yiyeceklerin çoğunlukla bol yağlı ve sağlıklı olmadığına dair anketler bulunmaktadır. Ayrıca doğru bilinen ama yanlış olan birçok pişirme yönteminin de kullanıldığı ancak bunların sağlığı olumsuz etkilediği toplum tarafından bilinmemektedir. Besinlerin doğru şekilde pişirilmesi ile sindirilebilirlikleri, duyu kaliteleri ve mikrobiyal kaliteleri artırılabilir gibi, yanlış pişirilmeleri sonucunda; besin değeri kaybı, besinde istenmeyen değişiklikler ve kanserojenik bileşikler de oluşabilmektedir. Böyle çalışmaların şüphesiz başta ülkemiz için daha sonra tüm dünya için insanların sağlıkları üstünde önemli bir etkisi olacaktır.

Değişen yaşam koşulları insanları hızlı ve pratik olmaya itmektedir. Bu durum mutfak alanında hızlı olmaya ve hızlı olmaya çalışırken yanlış yöntemler kullanılmasına sebep olmaktadır.

Bu durum sadece çalışan insanları değil ev hanımlarını da etkilemektedir. Evde yemekler onlar tarafından pişirildiği için yaptıkları yanlışlar tüm ev halkını etkilemektedir. Bu konuda onlara bilgi verilmesi gerekmektedir. Okul ve ders bazlı olarak Sağlıklı Pişirme Yöntemlerinin hayatımıza girmesi ve bu süreçte uzun vadeli çalışmaların planlanması büyük bir önem arz etmektedir.

ÖZET

" Sağlıklı Pişir Afiyetle Ye " projesi ile Efsan Ala Kültür Merkezi kursiyer ev hanımlarından oluşan gruba bu alanda eğitim sağlanması ve yemek pişirirken uygulamaları amaçlanmaktadır.

Projede yaşadığımız toplumda özellikle kadınların daha çok yemek pişirmesinden kaynaklı olarak kadınlara yönelik sağlıklı yemek pişirmeyi anlatan bir proje hedeflenmektedir. Özellikle annelerin çocukları için pişirdiği yiyeceklerin çoğunlukla bol yağlı ve sağlıksız olduğuna dair anketler bulunmaktadır. Ayrıca doğru bilinen ama yanlış olan birçok pişirme yönteminin de kullanıldığı ancak bunların sağlığı olumsuz etkilediği toplum tarafından bilinmemektedir. Proje 4.sınıf lisans düzeyinde eğitim görmekte olan ve derslerinde başarılı dört öğrenciden oluşturulmuş olan çalışma grubu ile yürütülmüştür. Proje uygulama sürecinde yapılan tüm çalışmalar Efsan Ala Kültür Merkezi yönetimiyle birlikte koordine edilmiştir. Proje kapsamında temin edilen materyaller (magnetler ve poster) kullanılması amacıyla Efsan Ala Kültür Merkezi' ne götürülmüş ve magnetler kursiyerlere dağıtılmıştır. Bu durum projenin amacını desteklemektedir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı pişirme, Doğru bilinen yanlışlar, Ev hanımları

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 21.12.2022 tarihinde Efkan Ala Kültür Merkezinde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için gerekli materyaller, proje başvuru sürecinde belirlendiği gibi <https://www.digitalmagnet.net/> internet sitesi üzerinden sipariş verilmiştir. Bu kapsamda 50 adet magnet kargo ile teslim alınmıştır. Proje için temin edilen afişin üzerine Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklendiğini gösteren etiket bastırılarak hazırlanmıştır.

Projenin uygulanacağı Efkan Ala Kültür Merkezi'nde proje ekibi ve kültür merkezinin idaresinin katılımı ile bir toplantı yapılmıştır. Proje çalışmalarının, kursiyer sayısının az olması sebebiyle bir sınıfta tüm kursiyerlere aynı anda yapılması kararlaştırılmıştır. Ardından kursiyerler ve sınıfın düzeni sunuma hazırlanarak sunum başlatılmıştır. 45 kişilik bir topluluğa eğitim verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Safinur ÇELİK'in rehberliğinde 4.sınıf lisans öğrencileri Burcu GÜRBÜZ, Gözde ÖZDEMİR, Füsün KARAMAN, Gülay KÖLEMENOĞLU'nun 21 Aralık Çarşamba günü 09.30-11.30 saatleri arasında proje sunumunu yapmaları planlanmıştır.

Araştırmanın başlangıcında projenin daha çok kişiye ulaşması için araştırmalar yapılmıştır. Sonuç olarak daha çok ev hanımının bir arada bulunabileceği kursların olduğu kültür merkezlerinde projenin yürürlüğe geçirilmesine karar kılınmıştır. Daha sonra üzerlerinde "Sağlıklı Pişir & Afiyetle Ye" yazılı magnetler sipariş edilmiştir. Gelen magnetler ile beraber Efkan Ala Kültür Merkezi idaresi ile belirlenmiş olan tarihte kültür merkezine gidilerek proje uygulanmıştır. Projenin ilk aşamasında, hazırlanan afiş proje öğrencileri tarafından kursiyerlere sunulmuştur.

Ardından proje sunumu tamamlandıktan sonra projede alınan magnetler kursiyerlere ve öğretmenlere hediye edilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER







SONUÇLAR

Efkan Ala kùltür merkezinde kurslara katılan kadınlara yönelik yapılan bu eğitim ile kadınlara doğru pişirme teknikleri ve doğru bilinen yanlışlar anlatılmış olup bu konuda daha bilinçli bireyler oluşturulmuştur.

Pişirme, hayatımız için en önemli konulardan biri olan beslenmenin en önemli parçalarından biri olmasına rağmen bu konuda yetersiz bilgilerden ve doğru bilinen yanlışlardan dolayı toplumumuzda hatalar yapılmaktadır. Bizler de özellikle yemek yapımında daha çok emeği geçen kadınlara doğru pişirme teknikleri farkındalığı yaratmaya ve de bunu sağlamaya olanak sağlamaktayız. Bundan dolayı projemizde Efkan Ala Kùltür Merkezi'ni seçerek oradaki kursiyerlere elimizden geldiğince bu bilinci oluşturmaya çalıştık. Efkan Ala Kùltür Merkezi'nde ki öğretmenlerin ve kursiyerlerin desteği ile projemizi amacına uygun bir şekilde uyguladık ve kursiyerler için hazırladığımız magnetleri kursiyerlere hediye ettik. Böylece projemizi tamamlamış olduk.

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