metin, oda, kumarhane içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

**T.C.**

**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Adı: BESİN GRUPLARI**

**Proje Kodu: 38a34f3e-8079-4bb8-9010-71a593639628**

**Proje Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi. Mevra AYDIN ÇİL

**Proje Yürütücüsü**

Zeynep AKSU

**Nisan 2023**

**Erzurum**

**İÇİNDEKİLER**

[ÖZET 3](#_Toc124967574)

[ABSTRACT 3](#_Toc124967575)

[GİRİŞ 4](#_Toc124967576)

[ETKİNLİK 4](#_Toc124967577)

[SONUÇLAR 5](#_Toc124967578)

[PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER 5](#_Toc124967579)-8

# ÖZET

Bu proje kapsamında anaokulu öğrencilerine besin grupları ile ilgili bir etkinliğin düzenlemesi planlanmıştır. Bu doğrultuda Van İpekyolu Vestel Mesleki ve Teknik Lisesi Uygulama Anasınıfındaki öğrencilere besin grupları sunumu ile bilgilendirmeler yapılıp daha sonra öğrencilerle birlikte tüm besin gruplarını bir arada içerebilecek üç ana öğün menüsü oluşturulmuştur. Sınıftaki öğrencilerin hepsinin etkinliğe katılmasını sağlamak için menü oluşturmada kullanılan yemek fotoğrafları da öğrenci sayısına eşit çıkartılmıştır. Etkinlik sırasında merak edilen sorular cevaplandırılmıştır. Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Besin Grupları, Okul Öncesi Beslenmesi, Okul Öncesi Çocuklar

# ABSTRACT

Within the scope of this project, it is planned to one activite related to food groups for kindergarten students. In this direction, the students in Van İpekyolu Vestel Vocational and Technical High School Application Kindergarten were informed with the presentation of food groups. Then, three main meal menus that could include all food groups together were created with the students. In order to ensure that all students in the class participate in the activity, the food photos used in creating the menu are also equal to the number of students. This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

**Keywords:** Food Groups, Preschool Children, Preschool Nutrition

# GİRİŞ

Beslenme bireylerin en temel ihtiyaçlarından birisi olup büyüme ve gelişme, hastalıklardan korunma, yaşam kalitesinin arttırılması, sağlığın iyileştirilmesi ve korunması için gerekli besin maddelerinin vücuda alınıp kullanılmasıdır. Günümüzde sağlık problemleri gittikçe artmaktadır. Bunun da en önemli nedenlerinden birisi küçük yaşlarda edinilen sağlıksız beslenme alışkanları ve bunun sonucunda yaşam boyu devam eden yetersiz ve dengesiz beslenme durumudur. Sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyle günümüzde artan sağlık sorunlarını azaltılabilmektedir. Bu projeyle küçük yaşlarda edinilen beslenme alışkanlıklarının sağlıklı olması için eğitim hayatlarının başındaki anaokulu öğrencilerine sağlıklı beslenme, besin öğeleri, besin grupları, besin gruplarında yer alan besinler ve gün içinde bu besinlerin ne kadar tüketilmesi gerektiği anlatılmıştır. Bu sayede anaokulu öğrencilerine, sağlıklı bireyler olabilmeleri için sağlıklı beslenmenin ne olduğu, nasıl sağlıklı beslenilebilecekleri ve daha yüksek fiziksel aktiviteye sahip olunabilecekleri bilgilerinin verilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda sunum sonrası yapılan etkinlikle de bu bilgilerin daha iyi öğrenilmesi ve günlük hayatta kullanabilmesi de amaçlanmıştır.

# ETKİNLİK

**Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman:** Van İpekyolu Vestel Mesleki Ve Teknik Lisesi Uygulama Anasınıfı. 28 Nisan 2023.

**Kullanılan veya Dağıtımı Yapılan Malzemeler:** Akıllı Tahta, Beyaz Tahta, Tahta Kalemi, Yemek Fotoğrafları

**Projenin Uygulanışı:** Projenin tek etkinlik aşaması bulunmaktadır.

**Etkinlik:** İlk olarak öğrenci sayısına eşit olacak şekilde yemek fotoğrafları kağıtlara çıkartılıp kesilmiştir. Daha sonra Van İpekyolu Vestel Mesleki ve Teknik Lisesi Uygulama Anasınıfına götürülmüştür. Üç ana öğün için sırayla tahtaya çizilen sağlıklı beslenme tabağına öğrencilerin tek tek katılımıyla yemek fotoğrafları besin gruplarına uygun alana yapıştırılmıştır. Bu etkinlik öncesinde de öğrencilere akıllı tahta yardımıyla 30 dakikalık bir sunum yapılmıştır. Etkinlik sırasında sorulan sorular cevaplandırılmıştır.

# SONUÇLAR

Proje kapsamında Van İpekyolu Vestel Mesleki Ve Teknik Lisesi Uygulama Anasınıfı’nda besin grupları sunumu yapılmış, besin grupları hakkında anaokulu öğrencileri bilgilendirilmiş, sunumun etkili olabilmesi için daha sonrasında öğrencilerin katılımıyla etkinlik yapılmış ve günlük hayatlarında bu bilgileri nasıl uygulayabilecekleri örneklerle anlatılmıştır. Sonuç olarak; yapmış olduğumuz projeyle birlikte sağlıklı beslenme öğrencilere anlatılmış ve öğrencilerin etkinlikle hem eğlenmeleri hem öğrenmeleri sağlanmıştır.

Projemizi destekleyerek anaokulu öğrencilerinin sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirilmesini sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi’ne teşekkür ederiz.

# PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER













