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: SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLARI ÖĞRENİYORUZ**

**Proje Kodu: 79197a6d-21f4-4755-ad5f-fd24ae96964d**

**Proje Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurdan Sağsöz

Diş Hekimliği Fakültesi

**Proje Yürütücüsü**

Arş. Gör. Tuba Şenocak

**2023**

**Erzurum**

**İÇİNDEKİLER**

[ÖZET 3](#_Toc124967574)

[ABSTRACT 3](#_Toc124967575)

[GİRİŞ 4](#_Toc124967576)

[ETKİNLİK 4](#_Toc124967577)

[SONUÇLAR 5](#_Toc124967578)

[PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER 5](#_Toc124967579)

# ÖZET

Okul öncesi dönem bütün gelişim alanları açısından kritik bir öneme sahiptir. Sağlıklı gelişim üzerinde sağlıklı beslenmenin etkileri önemlidir. Yaşamın her döneminde olduğu gibi bu dönemde de sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir.

Beslenme alışkanlıklarının temelinin sağlamlaştırıldığı bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek de oldukça önemlidir. Bilinçli beslenme konusunda farkındalık oluşturulurken hedef kitlemiz yüzyılın felaketinin yaşandığı bugünlerde depremzede çocuklarımız olmuştur. Bu amaçla proje kapsamımızda öğrencilere sağlıklı beslenme ve beslenmenin ağız ve diş sağlığı ile olan ilgisi, yeterli ve sağlıklı beslenme gerçekleştirilmediği takdirde gelişebilecek sorunlar hakkında bilgi verilecektir. Bunlara alternatif olarak sağlıklı atıştırmalıklar hakkında bilgi verilerek farkındalık oluşturulmaya çalışılacaktır. Psikolojik olarak olumsuz etkilenen çocuklarımızın psikolojik gündemleri de değiştirilerek destek olunmaya çalışılacaktır. Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı atıştırmalıklar, afet

# ABSTRACT

The preschool period is critical for all areas of development. The effects of healthy nutrition on healthy development are important. As in every period of life, adequate and balanced nutrition is very important for a healthy and quality life.

In this period, when the foundation of nutritional habits is solidified, it is very important to acquire well-developed healthy eating habits as well as adequate and balanced nutrition. While raising awareness on conscious nutrition, our target audience has been our earthquake-stricken children in these days of the disaster of the century. For this purpose, within the scope of our project, students will be informed about healthy nutrition and its relationship with oral and dental health, and the problems that may develop if adequate and healthy nutrition is not realized. As an alternative to these, we will try to raise awareness by providing information about healthy snacks. We will also try to support our psychologically negatively affected children by changing their psychological agenda. This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

**Keywords:** Adequate and balanced nutrition, healthy snacks, disaster

*Etkinlik boyunca tüm fotoğraflarda kişilerin yazılı izni alınmıştır. İzni alınmayan görüntüler bulanık şekilde sunulmuştur. Bu konuda tüm sorumluluğun yürütücü ve araştırmacılara ait olduğunu beyan ederiz.*

# GİRİŞ

Beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için alınan besinlerin organizmada kullanılmasıdır. Çocukların sağlıklı olabilmeleri için besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınması önemlidir. Okul öncesi dönem (erken çocukluk dönemi; 0-6 yaş) bireyin ileride sağlıklı bir erişkin olmasında yapıtaşı niteliğinde bir dönemdir. Bu dönemde çocukların yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarının temeli atılır. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek de oldukça önemlidir. Çalışmadaki amacımız okul öncesi dönemdeki bir çocuğun yaşına ve gelişimine uygun davranmak koşuluyla, beslenme saatlerini mutsuz hale getirmeden, yaşam boyu doğru davranışlar geliştirmelerini sağlayacak alışkanlıklar kazandırmaktır. Bu amacı gerçekleştirirken sadece beslenme konusunda algı oluşturmak değil hedef kitlemiz olan depremzede çocuklarımızın psikolojilerini de farklı yöne çekerek bir nevi psikolojik destek sağlamaktır. Okul öncesi çağı çocuklara özellikle ağız ve diş sağlığını önemli ölçüde olumsuz olarak etkileyen sorunlardan biri de erken çocukluk çağı çürükleridir. Erken çocukluk çağı çürüğü (EÇÇ) okul öncesi çocuklarda ve özellikle gelişmekte olan ülkelerde, erken başlaması ve prevalansının yüksek olması göz önüne alındığında büyük bir halk sağlığı problemi olmaya devam etmektedir. Bu nedenle özellikle bu yaş grubu çocuklara beslenmenin sağlığımız üzerinde ne kadar ciddi etkileri olduğu anlatılmalıdır. Çocukluk dönemini yaşayan bireyler zihinsel olgunluğa tam olarak ulaşamadıkları için “alıcı” konumda olduklarından sosyal ve fiziksel çevrenin pozitif ve negatif tüm etkilerine açıktır. Bu bağlamda çocukluk dönemine kattığımız her bir alışkanlık çok kıymetlidir.

# ETKİNLİK

**Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman:** Hilalkent 125. Yıl İlkokulu/ Eylül 2023

**Kullanılan veya Dağıtımı Yapılan Malzemeler:** Kişisel olarak paketlenmiş kuruyemişler, organik meye kuruları, diş fırçası ve diş macunu

**Projenin Uygulanışı:** Proje ziyaret etkinliğinden oluşmaktadır.

**Ziyaret etkinliği:** Belirlediğimiz Hilalkent 125. Yıl İlkokulu’na ziyaretimiz gerçekleştirildi. Çalışmamızda okul öncesi döneminde olan öğrenciler ziyaret edilerek beslenme konusunda alışkanlıkları öğrenilip sohbet edildi. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi anlatılarak, beslenme alışkanlıkları yetersiz ve sağlıksız olduğu takdirde hangi sağlık problemleri ile karşı karşıya kalınabileceği görsellerle ifade edilerek, beslenmenin ağız ve diş sağlığı ile olan ilgisi anlatıldı. Ayrıca bu dönemdeki çocuklarda ara öğün ihtiyacı olduğu için akıllı beslenmeye takviye olacak şekilde öğrencilere ara öğün önemi anlatılarak ve sağlıklı atıştırmalıklar hakkında bilgilendirilerek bu konuda farkındalık oluşturmaya çalıştırıldı.

# SONUÇLAR

Projemiz kapsamında belirlenen yere ziyaretimiz gerçekleştirilmiş, beslenme alışkanlıklarının temelinin sağlamlaştırıldığı bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi gerçekleştirilmiş sağlıklı beslenme alışkanlıklarını edinmeleri için bilgilendirmeler yapılmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme gerçekleştirilmediği halde gerçekleşebilecek sorunlar hakkında bilgi verilmiştir. Sonuç olarak; yapmış olduğumuz projeyle birlikte keyifli zaman geçirmeleri sağlanmıştır.

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

# PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER

iç mekan, giyim, duvar, kişi, şahıs içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu





