**SAĞLIKLI BÜYÜMEK İÇİN**

**GELENEKSEL BESLENMEYİ SEÇİN**

### Hazırlayan: ……………………….

**Proje Okulu: ………………………..**

### grafik, renklilik, ekran görüntüsü, grafik tasarım içeren bir resim Açıklama otomatik olarak oluşturulduKÜNYE

**İl-İlçe:** ………….

**Okul Adı:** …………….

ÖBA’daki proje içeriğinin

izlendiğine ilişkin katılım belgesi

**Öğretmenin Adı-Soyadı:** ……………………….

**Kampanyanın Adı:** Sağlıklı Büyümek İçin Geleneksel Beslenmeyi Seçin

**Kampanyanın Amacı:** Anadolu’nun mirasını ve değerlerini korumayı,

sürdürülebilir gıda için öncü nesiller yetiştirmeyi ve bunu yaparken

beslenmenin ailede başladığını göz önünde bulundurarak zincirleme bir davranış değişikliği yaratmayı amaçladık.

**Kampanyanın Hedef Kitlesi:** Okul öncesi ve ilkokul öğrencileri

#### Sosyal Paydaşlar/Kampanya Kapsamında Yapılan İş Birlikleri:

İlçe Belediyesi ve Aile Hekimliği, STK’lar ve sponsorlar

### grafik, renklilik, ekran görüntüsü, grafik tasarım içeren bir resim Açıklama otomatik olarak oluşturulduDURUM/İHTİYAÇ TESPİTİ

Yıllarla birlikte alışkanlıklarımız, davranışlarımız, günlük hayatlarımız değişiyor.

Değişenlerin başında da beslenme alışkanlıklarımız geliyor.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte fiziksel aktivitelerimizin azalması ve modern yaşamdaki beslenme alışkanlıklarındaki değişim, tüm dünyada sağlıksız beslenmeyi ve obeziteyi artırdı. Bu durum "fast food" olarak anılan hızlı beslenme çeşidine yönelimi artırdı ve zararlı gıda tüketimi tüm dünyada arttı.

Bu kampanyayı tasarlama sebebim de her şeyin hızla değişip dönüştüğü ve

hayatın hızla aktığı günümüzde, geçmişteki sağlıklı ve doğal

alışkanlıklarımızdan uzaklaştığımızı gözlemlemem oldu.

Kampanyamın genel konusu geleneksel beslenmedir. Kampanyam sağlıklı beslenme konusunda

farkındalık yaratma temasından hareketle ortaya çıkmıştır.

Doğru beslenme ve geleneksel beslenme şekilleri projemizin ana konusudur.

### KAMPANYANIN AMACI

Kampanyamın amacı, öğrencilerime ve öğrencilerin ailelerine doğru beslenmeyi öğretmek ve öğrencilerimle

**KAMPANYANIN KONUSU**

ailelerinin bunu bir yaşam tarzı haline getirerek, günlük yaşam becerileri edinmelerini

sağlamaktır.

### KAMPANYANIN

**HEDEF KİTLESİ**

Kampanyamın hedef kitlesi okul öncesi ve ilkokul

öğrencileridir.

Kampanyam erken yaş grubu olan 3 yaşlarından 4. sınıf öğrencilerine kadar farklı yaş gruplarına uzanıyor.



### SOSYAL PAYDAŞLAR/KAMPANYA

**KAPSAMINDA YAPILAN İŞ BİRLİKLERİ**

#### Projede bizi destekleyen ve kaynak sağlayan kişi ve kurumlar:

Öğrenci Velileri Aile Hekimliği İlçe Belediyesi

Sivil Toplum Kuruluşu Gezici Sağlık Tırı

Sponsorlar

Projemiz boyunca sağlıklı beslenme konusunda diyetisyenlik ve aile hekimliği gibi sağlık alanının çeşitli dallarındaki uzmanlar bizlere yol gösterdi.

Aynı zamanda teknolojik içerikler hazırlamak için bilişim teknolojileri öğretmenlerinden destek alarak içeriklerimizi zenginleştirdik.



### TEMEL MESAJLAR

***Çocuklar anlatılanı değil, gördüğünü taklit eder.***

Bu yüzden anneler, babalar ve çocuğun bakımından sorumlu kişilerin kendi beslenme davranışlarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu nedenle kampanyamda velilerime de yer verdim.

Öte yandan insanlar, sevdikleriyle birlikte yedikleri yemekte karınlarını doyurmuş olmanın vereceği

hazzın ötesinde ruhsal olarak doyum sağlayan duygular yaşar. Çocuğun beslenme gibi temel

fizyolojik bir ihtiyacının karşılanmasının aynı zamanda psikolojik doyumunu da sağlayan bir süreç

olduğu unutulmamalıdır.

Bununla birlikte günlük yaşam için önem taşıyan görgü kuralları da sofrada öğrenilir. Masa etrafında yaşanılan ve paylaşılanlar, çocukların sosyal davranış yapılarını oluşturur.

Yemek saatlerinin tüm ailenin bir arada olup sohbet ettiği, ailenin paylaşımda bulunup keyifli vakit

geçirdiği zamanlar olmasına özen gösterilmelidir.

### grafik, renklilik, ekran görüntüsü, grafik tasarım içeren bir resim Açıklama otomatik olarak oluşturulduZAMANLAMA-KAMPANYA TAKVİMİ

Kampanya, 5 Kasım 2018 tarihinde başlamış ve 3 Haziran 2019 tarihinde sona ermiştir.

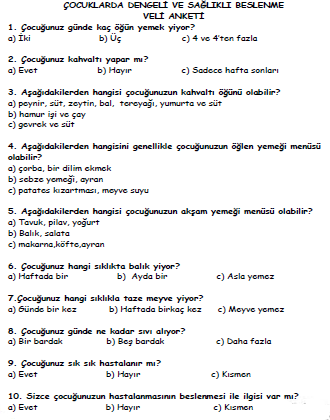
İlk uygulama yılımızda projeyi planlarken projenin velilere tanıtımı, sınıf içi etkinlikler, proje videosunun

yayımlanması, afiş ve el ilanlarının hazırlanıp dağıtılması, yemek yarışması, yemek kitabının hazırlanması ve sahne gösterinin sunulması şeklinde bir planlama izlenmiştir.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANLANAN İŞLER** | **KASIM** | **ARALIK OCAK** | **ŞUBAT MART** | **NİSAN HAZİRAN** |
| Projenin tanıtılması | X |  |  |  |
| Veli görüşmeleri | X |  |  |  |
| Sınıf içi etkinlikler | X | X | X | X |
| Proje videosunun hazırlanıp  yayımlanması |  | X | X | X |
| Afiş ve el ilanlarının hazırlanması |  | X |  |  |
| Afiş ve el ilanlarının dağıtılması |  |  | X |  |
| Yemek yarışması |  |  | X |  |
| Yemek kitabının hazırlanması |  |  | X | X |
| Sahne gösterisinin sunulması |  |  |  | X |

### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Proje uygulanmaya başlamadan önce öğrencilerimin beslenme eğilimlerini öğrenmek için ailelerine yönelik bir anket düzenlendi.



Velilerime; geleneksel beslenme ve dengeli beslenme konularında okulumuza gelen bir diyetisyen tarafından seminer verildi.



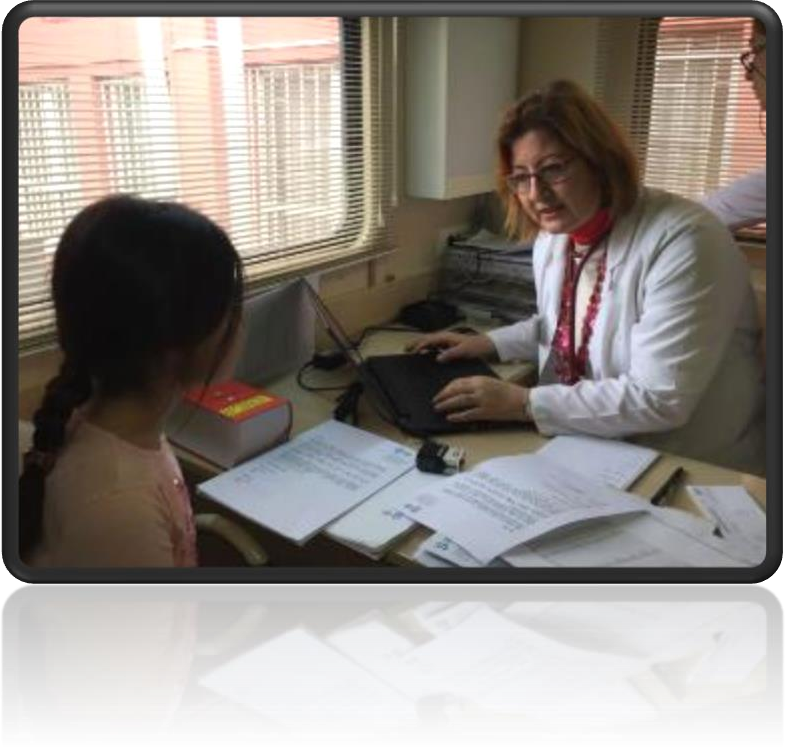
### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Gezici bir sağlık aracıyla iletişime geçilerek okuldaki tüm öğrencilerin

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Adı-Soyadı** | **Birinci Dönem** | | | |
| **Boy**  **(cm)** | **Kilo**  **(kg)** | **Beden Kitle**  **İndeksi** | **Durumu** |
| Mune… | 129 | 24,3 | 14,42 | Zayıf |
| Baran… | 130 | 35,5 | 21,3 | Şişman (Obez) |
| Bakican… | 126 | 21,9 | 13,86 | Zayıf |
| Ömer… | 134 | 35,7 | 20,05 | Şişman (Obez) |
| Ravza… | 133 | 33,8 | 19,22 | Fazla kilolu |
| Eymen… | 140 | 40,2 | 20,41 | Şişman (Obez) |
| Şevval… | 132 | 22,9 | 13,20 | Zayıf |
| Toprak… | 124 | 22,1 | 14,31 | Zayıf |
| Burak… | 135 | 34,9 | 19,2 | Fazla kilolu |
| M. Emin… | 123 | 20,4 | 13,88 | Zayıf |
| Irmak… | 148 | 62,4 | 28,76 | Şişman (Obez) |

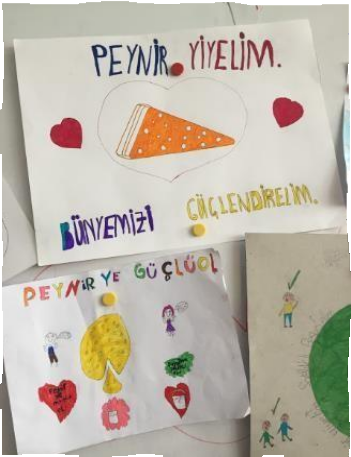
genel sağlık taramasından geçmesi sağlandı.

Çocuk Kitle İndeksi Hesaplama Kriterine göre öğrencilerimizin doğum tarihleri, cinsiyetleri girildikten sonra vücut kitle indeksi hesaplandı.



### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Önce beslenmenin en önemli adımı olan kahvaltıyla başlandı. Sınıfımızda peynirin faydalarını konuştuk.



Grup çalışmalarıyla afişler hazırladık.

Süt ve maya kullanarak kendi peynirimizi yaptık.

Öğrencilerim bunu ailelerine anlatarak evde de uyguladılar.

Bu örnek uygulamalara ait fotoğrafları panomuzda sergileyerek diğer öğrencilere de örnek olduk.

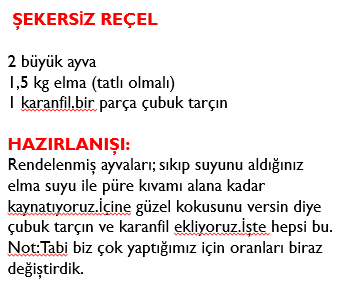
Sıra zeytin salamura etmekteydi.

Oluşumunu gözlemledik.

Günlük olarak sallayarak 1 ay boyunca bekledik.

### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Kahvaltıda çikolata gibi tatlı şeyler yerine ev yapımı reçeller hazırladık. Bunları da tamamen şekersiz olarak yapmak için araştırmalar yaptık.



### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Beslenmemizin en önemli parçalarından biri ekmekti. Ancak günümüzde yediğimiz ekmekler oldukça sağlıksız.

Bu nedenle biz de Anadolu’nun buğday mirasını ve değerlerimizi korumayı amaçlayarak sınıfımızda buğday çimlendirmekle işe başladık. Çimlenen buğdaylarımızla kendi minik buğday bahçemizi yaptık. İşi daha da büyüterek okul bahçemizdeki boş bir toprak alana buğday ektik.



### grafik, renklilik, ekran görüntüsü, grafik tasarım içeren bir resimFAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Sıra ekmeklerimizi üretmekteydi. Önce ekşi maya üretme videoları izledik.

Sonra mahalle fırınımıza küçük bir gezi yapıp maya üretmeyi ve ekmek yapmayı ustasından öğrendik.

### grafik, renklilik, ekran görüntüsü, grafik tasarım içeren bir resim Açıklama otomatik olarak oluşturulduFAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Artık kendi ekmeğimizi yaptık. Sınıfta hazırladığımız organik mayamızla kendi ekmeğimizi pişirdik.

Organik ekmeğimizi yapmışken fırınımızı yapıp eğlenceli bir drama yapmayı da ihmal etmedik. Öğrencilerim ekmek yapmayı öyle çok sevdi ki evde aileleriyle de birlikte yapmaya devam ettiler.

### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Bütün bu hazırladıklarımızla kahvaltı yapmazsak olmazdı.

Kendi hazırladığımız ekmek, peynir, zeytin ve reçelle sınıfımızda kahvaltı yaptık.



### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

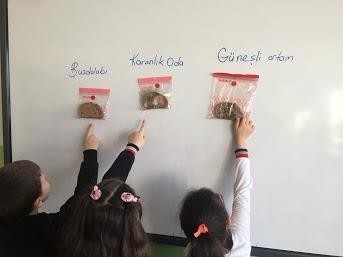
Paketlenmiş ekmeklerin zararlarını anlamaları için marketten poşetlenmiş olarak aldığımız ekmeklerin üzerlerine

iki damla su sıktık ve ekmekleri hava almayan poşetlerle karanlık, güneşli ve soğuk ortama koyduk.

Öğrencilerim her gün bu ekmekleri gözlemledi ve gözlemlerini not etti.

15 günün sonunda ekmeklerin ilk günkü gibi göründüğünü gözleriyle gördüler.

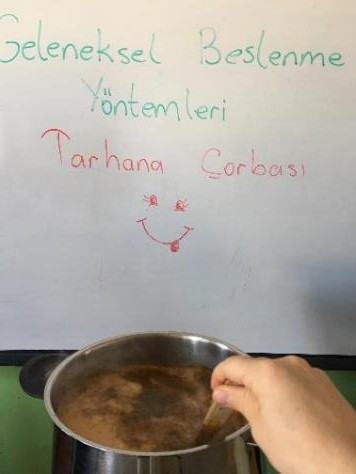
Oysa aynı deneyi ekşi mayalı ekmekle yaptığımızda 2-3 gün içinde küflenmeye başlamışlardı.



### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Geleneklerimizin en önemli parçalarından biri de sıcacık çorbalardı. Paketlenmiş çorba yerine yazın taze sebzeler ve yoğurtla hazırlanmış tarhanalarımızı eleklerden geçirdik ve yapıma hazırlayıp pişirdik.

Sonrasında sınıfta hep birlikte afiyetle sıcacık çorbalarımızı içtik.



### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Beslenme teneffüslerimiz ara atıştırmalık olarak paketlenmiş zararlı



yiyecekler yerine kuruyemişler ve meyveler yedik.

Bazı günlerde de kendi hazırladığımız meyveli sütleri ve meyveli yoğurtları yedik. Yoğurtlarımızı kendimiz mayaladık.

Bazı günleri önceden velilerime malzemelerini bildirdiğim eğlenceli sandviçlere ayırdık ve sağlıklı ara öğünler hazırladık.

Bu süreç boyunca hiç meyve suyu tüketmedik. İzlediğimiz belgesellerden meyve sularının içinde ne kadar

çok şeker olduğunu öğrendik ve bu konuda sınıfta kural koyarak meyve suyu tüketimine son verdik.

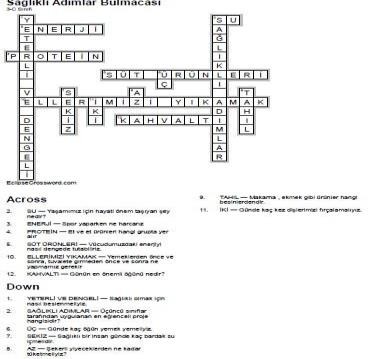
Ara öğünlerimizde yediğimiz kuruyemişlerin kabuklarıyla görsel sanatlar etkinlikleri yaptık. Sağlıklı beslenme konusu böylece tüm derslerimizdeydi artık.

### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER



Sınıf içi etkinliklerimizi geliştirmek amacıyla şiir yarışması, afiş yarışması, broşür

hazırlama, tuzluk oyunu, bulmaca, kelime bulutu ve hikaye kitabı düzenledik.



### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Projenin fiziksel aktivite ayağının gerçekleşmesine katkıda bulunmak için okul bahçesine ve koridorlarına seksek oyunu çizdik.

Oyunlarla birlikte spor yapmayı da ihmal etmedik.



Beslenmede suyun önemine dikkat çekmek için okul koridoruna

geri dönüşüm için biriktirdiğimiz kapaklardan bir slogan hazırladık.

### grafik, renklilik, ekran görüntüsü, grafik tasarım içeren bir resim Açıklama otomatik olarak oluşturulduFAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Bir öğrencim ve annesi yaptığımız çalışmayı daha geniş kitlelere duyurmak için bir reklam filmi hazırladı.

Bu film okul televizyonunda, bazı kanallarda ve sosyal medya hesaplarımızda geniş kitlelere yayıldı.

Film linki: <https://www.youtube.com/watch?v=EdTxa-MHTWo>

### FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Sene başında 3. sınıf velileriyle yaptığımız bilgilendirme toplantısında projenin web sitesinde

bulunan tarif kitabını velilerimizle paylaştık.

Bu kitaptaki tariflerden seçerek katılabilecekleri bir yemek yarışması düzenledik.



### SONUÇ/DEĞERLENDİRME

Yaptığımız bu etkinliklerin sonunda öğrencilerimin beslenme alışkanlıkları tamamen değişti. Öğrencilerim hem paketlenmiş gıdaların ne kadar zararlı

olduğunu anladı hem de sağlıklı yiyeceklerin nasıl yapılacağına dair fikir sahibi oldu.

Evlerinde aileleriyle birlikte bu öğrendiklerini uygulayarak sağlıklı yiyecek hazırlama alışkanlığı kazandılar.

Uygulamadaki başarının ve etkinin okulda herkes tarafından görülmesi, veli-öğrenci arasında artan etkileşimin etkisiyle tüm okulun bu etkinliklerden faydalanması amacıyla uygulamalar kampanya tamamlandıktan sonra okul genelinde yürütülmüştür.

Şu an okulumuzdaki tüm öğrenciler ve veliler beslenme konusundaki çalışmalarımız hakkında bilgi sahibi ve bu kişilerin sağlıklı beslenmeye bakışları değişti. Velilerim öğrencilerin

beslenme çantalarından evde yedikleri menülere kadar farklılıkları bizlerle paylaşıyor.

Öğrencilerimizin büyük bir kısmı sağlıklı menü hazırlama, paketlenmiş gıda tüketimini azaltma, geleneksel beslenme yöntemlerinin desteklenmesi konusunda farkındalık kazandılar.

### SONUÇ/DEĞERLENDİRME

Kampanya başlangıcında uyguladığımız vücut kitle indeksi ölçümü sonucunda bazı öğrencilerimiz zayıf, bazı öğrencilerimiz fazla kilolu, bazı öğrencilerimiz ise

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KONTROL GRUBU VÜCUT KİTLE İNDEKSİ SONUÇLARI** | | | | | | | | |
| **ADI**  **SOYADI** | **1. DÖNEM** | | | | **2. DÖNEM** | | | |
| **BOY** | **KİLO** | **VÜCUT KİTLE**  **İNDEKSİ** | **DURUMU** | **BOY** | **KİLO** | **VÜCUT KİTLE**  **İNDEKSİ** | **DURUMU** |
| **MUNE …** | **129 cm** | **24,3 kg** | **14.42** | **ZAYIF** | **134 cm** | **26,5 kg** | **14.48** | **ZAYIF** |
| **BARAN …** | **130 cm** | **35,5 kg** | **21.30** | **ŞİŞMAN(OBEZ)** | **134 cm** | **35,5 kg** | **19.49** | **FAZLA KİLOLU** |
| **BAKİCAN …** | **126 cm** | **21,9 kg** | **13.86** | **ZAYIF** | **127 cm** | **25,2 kg** | **15.62** | **NORMAL** |
| **ÖMER …** | **134 cm** | **35,7 kg** | **20.May** | **ŞİŞMAN(OBEZ)** | **137 cm** | **37,5 kg** | **19.71** | **FAZLA KİLOLU** |
| **RAVZA …** | **133 cm** | **33,8 kg** | **19.22** | **FAZLA KİLOLU** | **135 cm** | **32,5 kg** | **17.83** | **FAZLA KİLOLU** |
| **EYMEN …** | **140 cm** | **40,2 kg** | **20.41** | **ŞİŞMAN (OBEZ)** | **145 cm** | **44,5 kg** | **20.93** | **ŞİŞMAN (OBEZ)** |
| **ŞEVVAL …** | **132 cm** | **22,9 kg** | **13.20** | **ZAYIF** | **133 cm** | **26 kg** | **14,7** | **NORMAL** |
| **TOPRAK …** | **124 cm** | **22,1 kg** | **14.31** | **ZAYIF** | **126 cm** | **24,5 kg** | **15.12…** | **NORMAL** |
| **BURAK …** | **135 cm** | **34,9 kg** | **19.20** | **FAZLA KİLOLU** | **139 cm** | **34 kg** | **17,,6** | **NORMAL** |
| **M. EMİN …** | **123 cm** | **20,4 kg** | **13.88** | **ZAYIF** | **127 cm** | **24 kg** | **14,,88** | **NORMAL** |
| **IRMAK …** | **148 cm** | **62,4 kg** | **28.76** | **ŞİŞMAN(OBEZ)** | **153 cm** | **67,4 kg** | **28.62** | **ŞİŞMAN (OBEZ)** |

şişman (obez) çıkmıştı.

Uyguladığımız sağlıklı beslenme uygulamalarından ve kazandırdığımız sağlıklı yaşam alışkanlıkları sonrasında yine aynı

öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçüldü.

Zayıf, fazla kilolu, şişman olan öğrencilerin büyük kısmının vücut kitle indeksleri kampanya sonunda normale döndü ya da normale yaklaştı ve bu değişim hepimizi çok mutlu etti.

**TEŞEKKÜRLER**

