



Tevfik Fikret Ortaokulu

# Sağlıklı Besleniyorum Projesi



Kasım  
2024



<https://39tevfikfikretortaokulu.meb.k12.tr>

# Tevfik Fikret Ortaokulu

# içindekiler

Projenin Amacı.....	1
Projenin Hedefleri .....	2
Kaynaklar ve Olası Çıktılar.....	3
Takvim .....	4
1.Hafta Etkinlikleri .....	5
2.Hafta Etkinlikleri .....	6
3.Hafta Etkinlikleri .....	7
4.Hafta Etkinlikleri .....	8
5.Hafta Etkinlikleri .....	9
Yoğurt Yapıyoruz .....	10
6.Bilgi Yarışması ve Projenin Kapanışı.....	11



# Proje Amacı

Bu projenin amacı, Tefik Fikret Ortaokulu öğrencilerine sağlıklı beslenmenin önemini öğretmek, dengeli bir diyetin nasıl oluşturulacağı konusunda bilgi vermek ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazandırmaktır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirerek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemeyi hedeflemektedir.

Projemiz hedef kitle; Ortaokul 5.6.7. ve 8. sınıf öğrencileridir.

# Proje Hedefleri

- Öğrencilere sağlıklı beslenmenin önemini ve temel ilkelerini öğretmek.
- Öğrencilere dengeli ve çeşitli bir diyetin nasıl planlanacağını göstermek.
- Öğrencilere fast food ve abur cubur gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarının zararlarını anlatmak.
- Sağlıklı yemek tariflerini uygulayarak, öğrencilere pratik beslenme bilgileri kazandırmak.

# Proje Kaynakları ve Olası Çıktıları

Proje sonunda öğrenciler, sağlıklı beslenmenin önemini ve günlük yaşamlarında nasıl uygulanacağını öğrenmiş olacaklardır. Eğitimler ve uygulamalar yoluyla öğrencilere kazandırılan beslenme alışkanlıkları, uzun vadede daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmalarına yardımcı olacaktır.

- Eğitim materyalleri: Sağlıklı beslenme broşürleri, videolar, posterler.
- Uygulama malzemeleri: Yiyecek örnekleri, yemek tarifleri kitapçıkları, mutfak malzemeleri.
- Destekleyici materyaller: Öğrenci çalışma kitapçıkları, interaktif oyunlar.

Bu proje ile ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmesi sağlanarak dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri teşvik edilecektir.

# Takvim

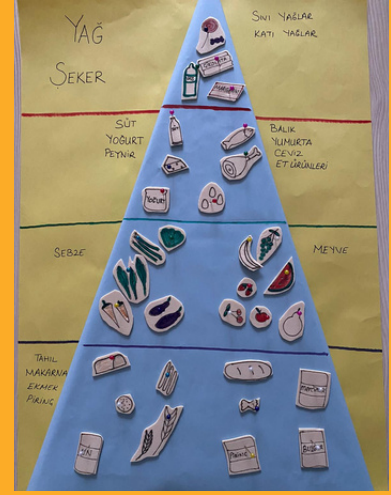
Tarih Etkinlik Türü	1. HAFTA (7 .10.2024)	2. HAFTA (14 .10.2024)	3. HAFTA (21 .10.2024)	4. HAFTA (28 .10.2024)	5. HAFTA (7 .11.2024)
S e m i n e r	Sağlıklı beslenmenin temel prensipleri konusunda Fen Bilgisi Öğretmeninin bilgi vermesi sağlanır.	Günlük enerji ihtiyacı ve öğün planlaması	Kahvaltının beslenmedeki yeri ve önemi.	Fast food ve abur cubur tüketiminin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri.	Su tüketiminin önemi ve sağlıklı sıvı tüketimi konusunda eba içerikleri izletilir
A k t i v i t e	Öğrencilerden bir ekiple "Yiyecek Piramidi" oyunu (Öğrenciler, farklı yiyecek gruplarını öğrenir ve sağlıklı bir beslenme piramidi oluşturur).	Öğrencilerin bir günlük yemek planı hazırlaması ve öğretmenle birlikte değerlendirilmesi	Sağlıklı kahvaltı seçenekleri hazırlama	"Sağlıklı Alternatifler" çalışması yapılır. Tarifler bir dergi oluşturularak okul web sitesinde yayımlanır. (Öğrenciler, fast food ve abur cubura alternatif sağlıklı atıştırmalıklar geliştirir	"Su Günlüğü" (Öğrenciler bir hafta boyunca su tüketimlerini kaydeder ve sonuçları sınıfla paylaşır).

# 1.Hafta

## Sağlıklı Beslenmeye Giriş

-Eğitim Semineri: Sağlıklı beslenmenin temel prensipleri konusunda EBA içeriklerinden yararlanarak bilgilendirme yapıldı.

Aktivite: Öğrencilerle "Yiyecek Piramidi" oyunu oynanarak öğrencilerin farklı yiyecek gruplarını öğrenmesi ve sağlıklı bir beslenme piramidi oluşturması sağlandı.





# 2.Hafta

## Dengeli Diyet Planlaması

- Eğitim Semineri: Günlük enerji ihtiyacı ve öğün planlamasına ilişkin hesaplamaların nasıl yapılacağını araştırıp gelen öğrenciler, sınıfta grup çalışması ile kendi enerji ihtiyaçlarını hesapladılar.

- Aktivite: Öğrencilerin bir günlük yemek planı oluşturarak grup halinde örnek bir öğün hazırladılar.

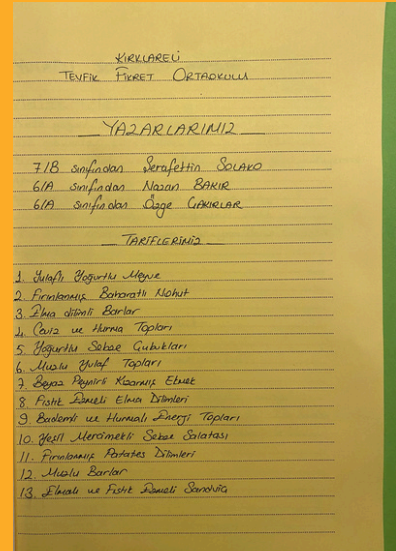
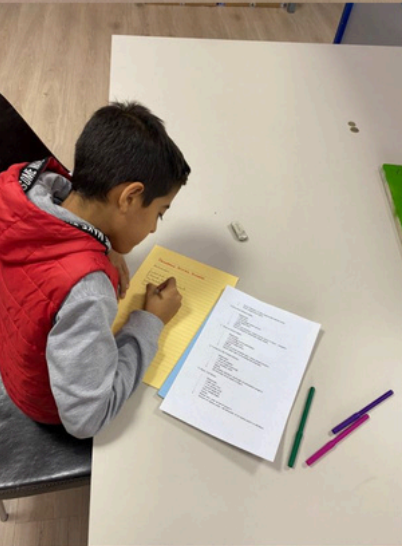
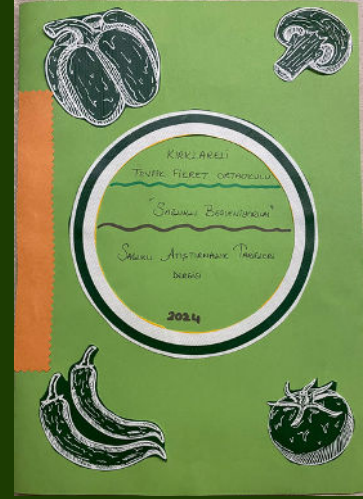




# 4.Hafta

## Fast Food ve Abur Cubur Tüketimi

- Eğitim Semineri: Fast food ve abur cubur tüketiminin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin kısa bir belgesel izletildi.
- Aktivite: Öğrencilerinden seçilen bir ekiple "Sağlıklı Alternatifler" araştırılıp derlendi. Tarifler bir dergi oluşturularak okul web sitesinde yayımlandı.



# 5. Hafta

## Su ve Sıvı Tüketimi

- Eğitim Semineri: Su tüketiminin önemi ve sağlıklı sıvı tüketimi konusunda eba içerikleri izletildi. Su içmediğimizde vücudumuzda meydana gelebilecek hastalıklar üzerine konuşuldu.
- Aktivite: Öğrencilerden bir hafta boyunca "Su Günlüğü" tutarak su tüketimlerini kaydettiler ve sonuçları sınıfla paylaştılar.



# YOĞURT YAPIYORUZ

Öğrencilerimizle ilk derste yoğurt mayalamanın aşamalarını öğrendik. Bu süreçte öğretmenimiz bir yandan anlatırken bir yandan da yordumuzu mayaladı. Mayadığımız yoğurtlarımızı kavanozlayarak okulumuzun dolabında beklettik. son ders saatinde mayalanan yoğurtları afiyetle yediler.



# BİLGİ YARIŞMASI

Öğrencilerimizle proje boyunca edindikleri bilgiler üzerine bir bilgi yarışması düzenledik. Bu sayede projenin ölçme- değerlendirme basamağı eğlenceli bir şekilde gerçekleştirmiş olduk.



Bu proje; 2024 Ekim - Kasım aylarında uygulanmış olup her hakkı Dr. Şenay Yıldırım adına Tefvik Fikret Ortaokulu Müdürlüğüne aittir. İzinsiz çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.