



T.C.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SONUÇ RAPORU

Proje Adı: SAĞLIKLI BESLENİYORUM SAĞLIKLI BÜYÜYORUM

Proje Kodu: 7cab1bce-a9b8-42e1-821a-65fd0099075e

Proje Yürütücüsü

Öğr. Gör. Dr Serpil ÖZMEN

Grup Üyeleri

Nazlıcan ÇOLAK

Elif AÇAN

Filiz BAYSAL

Hava GÖKSUN

Selcan KAYA

Tuğbanur KOLAY

Hatice Kibar BAYBÜR

Müge AKTAŞ

Şevval AYDEMİR

Şeymanur ARSLAN

Mayıs 2023

Erzurum

İÇİNDEKİLER

ÖZET	3
ABSTRACT	3
GİRİŞ	4
ETKİNLİK.....	4
SONUÇLAR.....	4
PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER	5

ÖZET

Bu proje kapsamında ilk olarak sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin öğünlerinin tanıtılması amacıyla ilkokul çocuklarına sunum hazırlanarak yapılması planlanmıştır. Bu doğrultuda Erzurum Narman ilçesinde bulunan Şekerli İlkokulunda öğrenim gören ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerine sağlıklı beslenme nedir, sağlıklı besin öğeleri hangileridir, sağlıklı beslenmenin önemi ve yararları hakkında sunum yapılarak bilgilendirmeler yapılmıştır. Etkinlik alanına sağlıklı beslenme temalı afişler, üniversitemizi ve okulumuzu temsil eden posterler asılmıştır. Sunum sırasında ise öğrencilerle soru cevap şeklinde merak edilen sorular cevaplandırılmıştır. Ayrıca sunum sonrasında çocuklara dağıtılmak üzere sağlıklı besin öğelerini içeren etkinlik kitapçığı ve beslenme çantası hediye olarak dağıtılmıştır. Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Beslenme, Sağlıklı Besin Öğeleri

ABSTRACT

Within the scope of this project, it was planned to prepare a presentation to primary school children in order to introduce healthy nutrition and healthy food meals. In this direction, the second and fourth grade students of Şekerli Primary School in Erzurum Narman district were informed about what is healthy nutrition, what are healthy food items, the importance and benefits of healthy nutrition by making presentations. Healthy nutrition themed posters and posters representing our university and school were hung in the event area. During the presentation, questions that were asked in the form of questions and answers were answered with the students. In addition, an activity booklet containing healthy food items and a lunch box were distributed as gifts to the children after the presentation. This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

Keywords: Health, Nutrition, Healthy Food Items

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

Sağlıklı beslenme, hem sağlığın hem de vücut formunun korunması açısından en önemli konulardan bir tanesidir. Bebeklerde anne sütü veya formülalar ile başlayan süreçten, yetişkinlik ve yaşlılık dönemine kadar tüm yaş gruplarında sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda gerekliliklerin yerine getirilmesi, hastalıklardan korunmak ve ideal vücut kütlesine sahip olmak açısından büyük önem taşır. Vücutta günlük işlevlerin sorunsuz bir şekilde yerine getirilebilmesi için tüm besin öğelerinin eksiksiz bir şekilde karşılanması gerekir. Bunun sağlanabilmesi için sağlıklı ve dengeli beslenme elzemdir. Ek olarak her yaştan birey için obezite, akut ve kronik birçok hastalık türü için en önemli risk faktörleri arasında yer alır. Dolayısıyla sağlıklı beslenme ve enerji ihtiyacına uygun kalori alımı ile vücut kütlesinin ideal aralıkta tutulması, hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek adına oldukça önemlidir. Tüm bu nedenlerden dolayı, bebeklikten yaşlılığa kadar insan ömrünün her döneminde sağlıklı beslenme konusunda gerekli özen gösterilmeli ve bu konuda bilinçli davranmaya gayret edilmelidir. Bu çalışma sadece ilkökul öğrencilerine bir şeyler kazandırmayı değil aynı zamanda okulumuz ve Sağlık ve Çevre kulübü öğrencilerinin sağlıklı beslenme hakkında bilinçlenmesini sağlamıştır.

ETKİNLİK

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman: Erzurum Narman Şekerli İlkokulu. 25 Mayıs 2023.

Kullanılan veya Dağıtımı Yapılan Malzemeler: Etkinlik Kitapçığı, beslenme çantası.

Projenin Uygulanışı: Proje sağlıklı beslenme sunumu yapılarak tek aşamada yapılmıştır.

Ziyaret etkinliği: Erzurum Narman ilçesinde bulunan Şekerli İlkokulu ziyaret edilerek proje kapsamında oluşturulan hediyeler (etkinlik kitapçığı ve beslenme çantaları) sunulmuştur. Ayrıca kulüp öğrencileri tarafından hazırlanan sağlıklı besleniyorum sağlıklı büyüyorum adlı sunum öğrencilere yüz yüze sınıf ortamında sunulmuştur. Sunumda; sağlıklı beslenme nedir, sağlıklı besin öğeleri nelerdir, sağlıklı beslenme yararları nelerdir vb... bilgileri içeren sunum yapılmıştır. Sunum soru cevap şeklinde öğrencilerin aktif katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Sunum sonrasında öğrencilerin soruları cevaplanarak sunum bitirilmiştir.

SONUÇLAR

Projemiz kapsamında belirlenen Narman Şekerli İlkokuluna ziyaret gerçekleştirilmiş, sağlıklı beslenmenin hayatımızdaki yeri ve önemine ilişkin bilinç kazandırılmıştır, ayrıca etkinlik kitapçığı ve beslenme çantası gibi hediyelerle öğrencilerin mutluluğuna ortak olunmuştur. Sonuç olarak; yapmış olduğumuz projeye birlikte ilkökul çağındaki öğrencilere sağlıklı beslenme ve önemi hakkında bilgi vererek merakları giderilmiş, keyifli zaman geçirmeleri sağlanmıştır.

Projemizi destekleyerek engelli bireyleri ve toplumun diğer üyeleri için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER













