



## KÜNYE

**il-ilçe:** İstanbul-Ümraniye

**Okul Adı:** Şehit Askeri Çoban İlkokulu

**Öğretmenin Adı-Soyadı:** Banu Ergüç Şahan

**Kampanyanın Adı:** Sağlıklı Büyüme 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

ÖBA'daki proje içeriğinin  
izlendiğine ilişkin katılım belgesi



## DURUM/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 sebepim de her şeyin hızla değişip dönüştüğü ve hayatın hızla aktığı günümüzde, geçmişteki sağlıklı ve doğal alışkanlıklarımızdan uzaklaştığımızı gözlemlemem oldu.



## KAMPANYANIN KONUSU

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 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 karşılanması aynı zamanda psikolojik doyumunu da sağlayan bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

Bununla birlikte günlük yaşam için önem taşıyan görgü kuralları da sofrada öğrenilir. Masa etrafında yaşanan ve paylaşılanlar, çocukların sosyal davranış yapılarını oluşturur. Yemek saatlerinin tüm ailenin bir arada olup sohbet ettiği, ailenin paylaşımında bulunup keyifli vakit geçirdiği zamanlar olmasına özen gösterilmelidir.



## ZAMANLAMA-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 gösterisinin sunulması şeklinde bir planlama izlenmiştir.

| PLANLANAN İŞLER                          | KASIM | ARALIK<br>OCAK | ŞUBAT<br>MART | NİSAN<br>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.



### ÇOCUKLARDA DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME VELİ ANKETİ

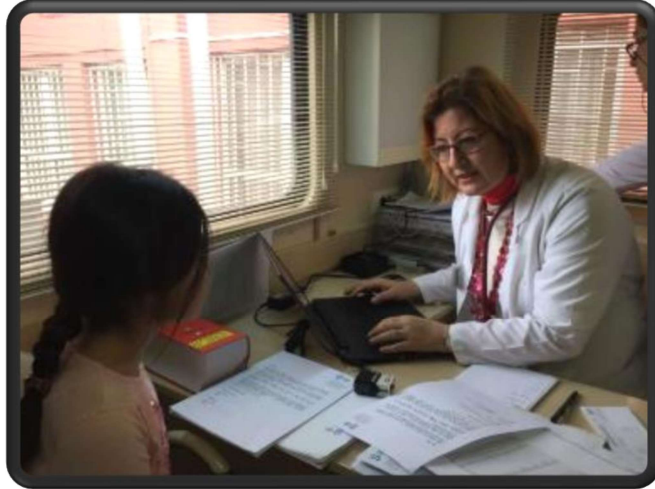
1. Çocuğunuz günde kaç öğün yemek yiyor?  
a) İki b) Üç c) 4 ve 4'ten fazla
2. Çocuğunuz kahvaltı yapar mı?  
a) Evet b) Hayır c) Sadece hafta sonları
3. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuzun kahvaltı öğünü olabilir?  
a) peynir, süt, zeytin, bal, tereyağı, yumurta ve süt  
b) hamur içi ve çay  
c) gevrek ve süt
4. Aşağıdakilerden hangisini genellikle çocuğunuzun öğlen yemeği menüsü olabilir?  
a) çorba, bir dilim ekmek  
b) sebze yemeği, ayran  
c) patates kızartması, meyve suyu
5. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuzun akşam yemeği menüsü olabilir?  
a) Tavuk, pilav, yoğurt  
b) Balık, salata  
c) makarna, köfte, ayran
6. Çocuğunuz hangi sıklıkta balık yiyor?  
a) Haftada bir b) Ayda bir c) Asla yemez
7. Çocuğunuz hangi sıklıkta taze meyve yiyor?  
a) Öünde bir kez b) Haftada birkaç kez c) Meyve yemez
8. Çocuğunuz günde ne kadar sıvı alıyor?  
a) Bir bardak b) Beş bardak c) Daha fazla
9. Çocuğunuz sık sık hastalanır mı?  
a) Evet b) Hayır c) Kısmen
10. Sizce çocuğunuzun hastalanmasının beslenmesi ile ilgisi var mı?  
a) Evet b) Hayır c) Kısmen



## FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Gezici bir sağlık aracıyla iletişime geçilerek okuldaki tüm öğrencilerin genel sağlık taramasından geçmesi sağlandı.

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



| 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) |

## FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

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

Grup çalışmalarlarıyla afişler hazırladık.

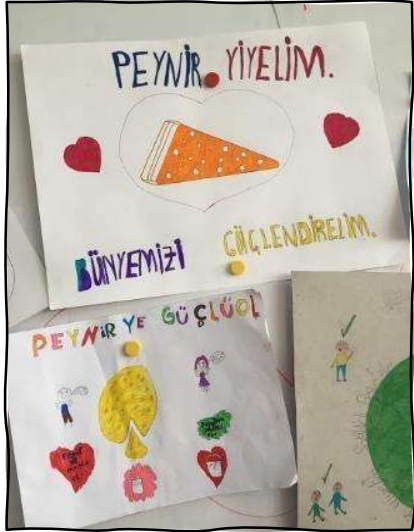
Süt ve maya kullanarak kendi peynirimizi yaptık. Öğrencilerim bunu ailelerine anlatarak evde de uyguladılar.

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 okolata gibi tatlı Őeyler yerine ev yapımı reçeller hazırladık.

Bunları da tamamen Őekersiz olarak yapmak için araŐtırmalar yaptık.

### ŐEKERSİZ REEL

2 büyük ayva  
1,5 kg elma (tatlı olmalı)  
1 karanfil, bir parça çubuk tarçın

### HAZIRLANIŐI:

RendelenmiŐ ayvaları; sıkıp suyunu aldığınız elma suyu ile pre kıvamı alana kadar kaynatıyoruz. İçine güzel kokusunu versin diye çubuk tarçın ve karanfil ekliyoruz. İŐte hepsi bu.  
Not: Tabi biz çok yaptığımız için oranları biraz deđiŐtirdik.



## FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Beslenmemizin en önemli parçalarından biri ekmektir. 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. İş daha da büyütürsek okul bahçemizdeki boş bir toprak alana buğday ektik.





## FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Sıra ekmeklerimizi üretmekteydi. Önce ekşi maya üretme videoları izledik.

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



## FAALİYETLER/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 ekmeğ 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 gözlemedi ve gözlemlerini not etti.

15 günün sonunda ekmeklerin ilk günkü gibi görüldüğünü gözleriyle gördüler.

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

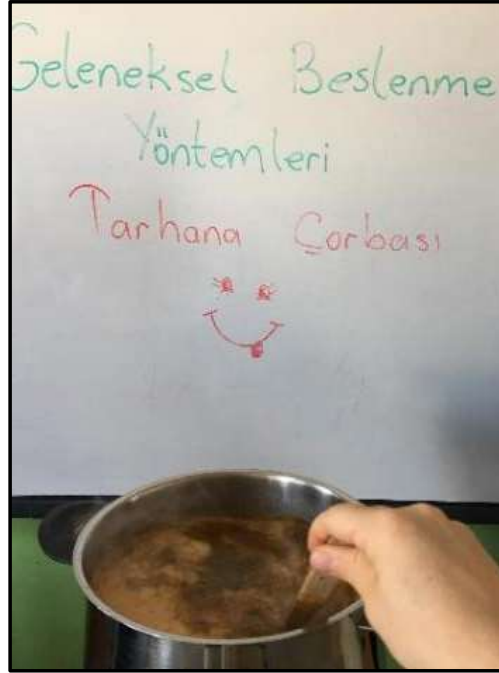




## FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Geleneklerimizin en önemli parçalarından biri de sıcak orbalarđı. Paketlenmiş orba yerine yazın taze sebzeler ve yoğurtla hazırlanmiş tarhanalarımızı eleklerden geçirdik ve yapıma hazırlayıp pişirdik.

Sonrasında sınıfta hep birlikte afiyetle sıcak orbalarımızı içtik.



## FAALİYETLER/ETKİNLİKLER



Beslenme teneffüslerimiz ara atıştırılmalık 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

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.



## FAALİYETLER/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 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.

| KONTROL GRUBU VÜCUT KİTLE İNDEKSİ SONUÇLARI |          |         |                           |               |          |         |                           |               |
|---|----------|---------|---------------------------|---------------|----------|---------|---------------------------|---------------|
| ADI<br>SOYADI                               | 1. DÖNEM |         |                           |               | 2. DÖNEM |         |                           |               |
|   | BOY      | KİLO    | VÜCUT<br>KİTLE<br>İNDEKSİ | DURUMU        | BOY      | KİLO    | VÜCUT<br>KİTLE<br>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) |