

Etkinliğin Adı:	Besinler Konuşuyor
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım No:	164
Kazanım:	Sağlıklı Büyümesi İçin Gerekli Olan Besinleri Tüketir.
Sınıf Düzeyi:	2. Sınıf
Öğrenci Sayısı:	Sınıf mevcudu kadar
Süre:	1 Ders Saati
Ortam:	Sınıf Ortamı
Araç –Gereç:	Tahta, Kağıt-Kalem, Form A
Hazırlayanlar:	Mustafa ELMALI

### **SÜREÇ:**

1. **ADIM:** Öğrencilere formları dağıtın ve şu açıklamayı yapın:

Farz edin ki Form A daki besinler konuşabiliyor. Acaba sizin hakkınızda neler söylerler? (Eğer aşağıdaki bazı besinleri bilmiyorsanız, bu maddeleri boş bırakınız)

Açıklamayı yaptıktan gerekiyorsa örnek verdikten sonra cevaplamaya başlamalarını isteyin.

2. **ADIM:** Cevaplama işlemi bittikten sonra, gönüllü öğrencilerin cevaplarını sınıfla paylaşmasını isteyin.

- Kendinizle ilgili yeni bir şeyler öğrendiniz mi ? Neler ?
- Sizin hakkınızda olumsuz şeyler söyleyen besinler oldu mu ? Doğru mu söylüyorlar ? Niçin ?
- Sizin hakkınızda olumlu şeyler söyleyen besinler oldu mu ? Hangileri ?

**Değerlendirme:** Öğrencilerin Sağlıklı büyümeleri için gerekli olan bazı besinleri konuşarak o besinlerin faydaları konusunda içgörü kazanmaları amaçlanmaktadır. Böylece hayatımızı sağlıklı bir şekilde yürütebilmek için bu ve benzeri besinleri tüketmemiz gerektiğini öğrenir.

## FORM A

Farz edin ki Form aşağıdaki besinler konuşabiliyor. Acaba sizin hakkınızda neler söylerler?  
(Eğer aşağıdaki bazı besinleri bilmiyorsanız, bu maddeleri boş bırakınız)

**Patates:**

**Tahıllar(Buđday,ekmek):**

**Peynir:**

**Yoğurt:**

**Balık:**

**Süt:**

**Yumurta:**

**Et:**

**Pekmez:**

**Ceviz:**

**Patates:** Büyük bir besin kaynağı olan tatlı patatesin tadı da çok güzel. Bu sağlıklı ve lezzetli sebze, potasyum, C vitamini, lif, folat, A vitamini, kalsiyum ve demir içeriyor.

**Tahıllar:** Ekmekte, krakerlerde ve yulafli kahvaltılıklarda bulunan tam tahıllı yiyecekleri çocuklar sever. Bu gıdalar folik asit, çinko, demir ve B vitamini bakımından zengindir. Ayrıca bazıları D vitamini ve kalsiyum ile de zenginleştirilmiştir.

**Peynir:** Peynir çocuklar için süper bir yiyecektir, çünkü çocuklar peyniri çok sever. Kalsiyum, protein ve B12 vitamini bakımından zengin olan peynir, kemik oluşumunda çok önemli bir mineral olan fosfor içeriyor.

**Yoğurt:** Peynir gibi, yoğurdu da çocuklarınıza severek yedirebilirsiniz. Yoğurdun her porsiyonu kalsiyum, protein, karbonhidrat, B vitamini, çinko ve fosfor içeriyor. Canlı aktif kültür bulunan yoğurtlar ise bağışıklık sistemini destekliyor ve bağırsak sağlığını yükseltiyor.

**Balık:** Konserve ton balığı ile çocuklarınızın protein, niasin, B vitaminleri, demir ve çinko ihtiyacını giderebilirsiniz. Omega 3 yağ asitleri içeren balık, beyin gelişimine yardım ediyor ve kalp sağlığını koruyor.

**Süt:** Kalsiyum ve fosfor, sağlıklı kemik gelişimi için gerekli iki mineraldir. Süt, protein, enerji yakıtı olan karbonhidrat, A vitamini ve magnezyum ile kemikleriniz için faydalı diğer mineraller içeriyor.

**Yumurta:** İçeriğindeki proteinden dolayı süper gıda olan yumurta, çok faydalıdır. Proteinden başka yumurta, çocuklar için gerekli bir düzineden fazla vitamin ve minerallerle dolu.

**Et:** Protein, B vitaminleri, niasin, çinko ve demir içeren sığır etinde, yumurta gibi beyin gelişimini sağlayan kolin de bulunuyor. Yağ ve kolesterol bakımından yetişkinlerin fazla yemekten kaçınması gereken et, küçük çocukların beyin ve vücut gelişimleri için oldukça faydalı.

**Pekmez:** Glikoz ve fruktoz karbonhidratlarının bileşiminden oluşan üzüm, dut, armut ve keçiboynuzu gibi birçok farklı bitkisel kaynaklardan elde edilen meyve

konsantresi olarak adlandırabiliriz pekmezi. Çocukların gelişim sürecinde çok fazla enerjiye ihtiyaç olduğundan pekmez en sağlıklı kaynaklardan biri olarak karşımıza çıkıyor.

**Ceviz:** Ceviz mükemmel besleyici değeriyle diğer besinlerden ayrı düşünülmesi gereken bir kuruyemiştir. Günde 1 avuç içi kadar ceviz tüketimi çocukluktan itibaren alışkanlık haline getirilmelidir.