

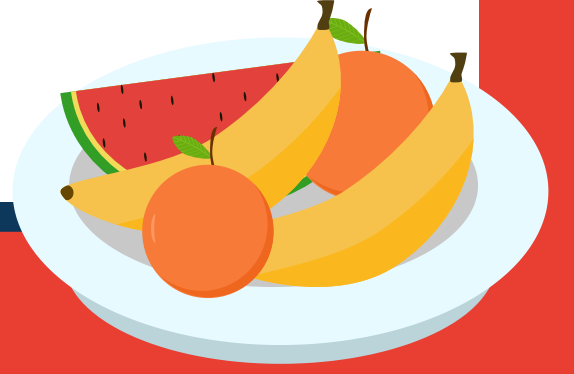
BENİM SAĞLIKLI TABAĞIM

Etkinliğin Amacı:

Asitli içeceklerin canlılara verdiği zararı gözlemlemek.
Sağlığını korumak için alınması gereken önlemleri fark etmek
ve sağlıklı yiyecek ve içecekleri seçmek.

Ünite / Tema/ Öğrenme Alanı:

Sağlığım ve Güvenliğim



**KEŞİF
KUTUSU**



BENİM SAĞLIKLI TABAĞIM

Merak Uyandıralım

Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Sağlıklı yaşam nasıl olur ve sağlıklı yaşam neden önemlidir?
- Tüm canlılar beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Peki ya bu beslenme biz insanlar için nasıl olmalıdır?
- Sağlıklı bir beslenme tabağında neler olması gerekiyor?

“Sağlıklı yaşamak, vücudumuza iyi bakmak, bol bol hareket etmek ve tabii ki lezzetli ve sağlıklı beslenmek demek.

Birçoğumuzun favori kısmı olan yemek yemek, aslında harika bir güç kaynağıdır. Meyve, sebze, tam tahıllar, süt ürünleri ve protein kaynakları gibi birçok farklı besinle tanışmak, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve gücü almasına yardımcı olur.

Peki, neden sağlıklı beslenmeliyiz dersenez; sağlıklı beslenmek bize güç verir, büyümemize yardımcı olur, okulda ve oyunlarda daha başarılı olmamızı sağlar. Ayrıca, sağlıklı beslenmek bize renkli meyve ve sebzelerin, enerji dolu tahılların ve güçlü proteinlerin lezzetli dünyasını keşfetme fırsatı verir. Bakalım bu etkinliğimizde sağlıklı beslenme ile ilgili neler keşfedeceğiz?” denilir. Etkinlik malzemelerinin çıkarılması ve incelenmesi istenir.

Keşfetmeye Başlayalım!

Etkinlik videosu, durdurularak izlenir. Set içeriği kontrol edilir ve etkinlik yapılır. Tüm kapak ve paket açma adımları öğrencilerle aynı anda yapılır.

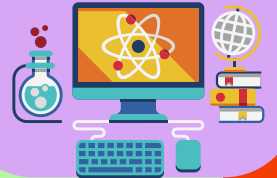
Not: Etkinlik öncesi su almayı unutmayın!

Set içeriği

- ☐ 2 adet deney kabı
- ☐ Sıvı asit
- ☐ 1 Saşe paket sitrik asit (katı)
- ☐ Karıştırma çubuğu
- ☐ 2 adet etiket

- ☐ 2 adet deniz kabuğu
- ☐ Su (Set içeriğine dahil değil)
- ☐ “Benim Sağlıklı Tabağım” etkinlik sayfası

Videoyu durdurarak izle!



Nasıl Yapıyoruz?

1. İki adet ölçülü deney kabı deney tesisinin içine koyulur.
2. Bu kaplardan birine "Sağlıklı Beslenme" etiketi, diğerine ise "Sağlıksız Beslenme" etiketi yapıştırılır.
3. "Sağlıksız Beslenme" etiketi yapıştırılan deney kabına toz ve sıvı asitler eklenir.
4. Üzeri 100 ml gelene kadar su ile doldurulur ve karıştırılır. (Birkaç gün karıştırılır.)
5. "Sağlıklı Beslenme" etiketi yapıştırılan deney kabına ise sadece 100 ml su eklenir.
6. İki adet deniz kabuğunun boyutları ve yapıları incelenir.
7. Her iki deney kabının içerisine birer tane deniz kabuğu eklenir.
8. Beş gün sonra deniz kabukları, deney kabından çıkarılır.
9. İki deney kabındaki suların rengi gözlemlenir.
10. Deniz kabuğundaki çöküntüler gözlemlenir. (Deniz kabuklarının yapıları farklı olduğu için bekleme süresi 5-10 arası değişiklik gösterebilir.)

Minik Bilim İnsanları Neleri Keşfetmeli?

Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Sağlıklı beslenmenin yaşamımıza faydası nedir?
- Sağlıklı olmak için beslenmeden başka nelere dikkat etmeliyiz?
- Daha sağlıklı bir yaşam için sağlıklı besinlerden çok mu tüketmeliyiz?
- Asitler insanların vücuduna ve canlılara zarar verir mi?



Sağlıklı Beslenme Nasıl Olmalıdır?

Sağlıklı bir yaşam sürdürmemiz için hepimizin sağlıklı besinleri tüketmesi gerekir. Ayrıca yeterli ve dengeli beslenmek gelişimimiz açısından oldukça önemlidir.

Bu nedenle büyüme çağında olan siz minik bilim insanları için sağlıklı beslenmek çok daha önemlidir.

Peki sağlıklı beslenme nasıl olur? Sağlıklı bir beslenmede “su” çok önemlidir. Su, bizim temel içeceğimizdir, organların çalışmasından, zararlı atıkların dışarıya atılmasına kadar birçok önemli görevleri yerine getirir.

Besinlerin bir kısmı sağlığımız için yararlı iken bir kısmı ise sağlığımız için zararlıdır. Örneğin; asitli içecekler, cips, çikolata, bisküvi gibi besinlerin tüketilmesi sağlığımıza zarar verir. Bu besinler aşırı tüketildiğinde şişmanlığa ve bazı hastalıklara yol açar. Aynı zamanda paketsiz ve açıkta satılan gıdalar da sağlıklı değildir. Çünkü besinlerin üzerine dışarıdan birçok zararlı bakteriler gelebilir.

Hepimiz zaman zaman sağlıksız besleniriz. Önemli olan dengeyi kurmaktır. Aynı zamanda besin sağlıklı olsa dahi aşırıya kaçmamak gerekir. Her şeyin fazlası zararlıdır. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı oluşturabilmek için her besin grubundan “yeterli ve dengeli” beslenmek gerekir.

Asitler canlılara zarar verir mi?

Gazlı içecekler, sağlıksız besinlerdir. Yoğun asit içeriği sebebiyle, küçük yaşlarda diş gelişimine, kemik rahatsızlıklarına sebep olabilmektedir. İçeriğinde bulunan maddeler ile vücutta alışkanlık yapmakta daha fazla tüketilmek istenmektedir. Ayrıca içerisinde bulunan şeker de vücuda zarar vermektedir.

Meyve, sebze gibi besinlerde de asitler vardır. Bu asitler zararsızdır. Yeterli ve dengeli miktarda vücuda alınmalıdır.

Sağlığımız için Başka Neler Yapmalıyız?

- Fiziksel aktivite, kemik ve kas gelişimimize katkıda bulunur, enerji seviyemizi artırır ve genel sağlığımıza iyi gelir.
- Uyku, zihinsel ve fiziksel sağlığımız için çok önemlidir.
- El yıkama alışkanlığı, enfeksiyonlardan bizi korur.
- Bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon gibi ekran cihazlarından uzun süreli maruz kalma, uyku düzenimizi olumsuz etkiler.
- Yaşımıza uygun aşıları düzenli olarak almak ve sağlık kontrollerinde olmak çok önemlidir.

Meraklısına Bilimsel Açıklama

Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Besin grupları nelerdir?
- Hangi besinleri çoğunlukla tüketmeliyiz?

Temel Besin Grupları

Sağlıklı beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlık ve iyi hal için anne karnında başlayan yaşamdan, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikten yaşlılık dönemine kadar uzanan tüm yaşam sürecinin olmazsa olmazıdır. Yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda tüketmemiz gerekir. Temel besin grubunda yer alan besinlerden yeterli miktarda tüketilmelidir.



Süt Grubu

Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir.

İçerdiği Önemli Besinler :

Protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.





Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.

İçerdiği Önemli Besinler :

Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kurubaklagiller) içerir.



Sebze ve Meyve Grupları

Bitkilerin her türlü yeneyen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır.

İçerdiği Önemli Besinler :

Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.



Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

Asitler nedir? Zararları Var mıdır?

Asitler, çeşitli kimyasal özelliklere sahip bileşenlerdir ve genellikle su içinde çözünür. Canlı organizmalar için, asitlerin etkileri büyük ölçüde asidik maddenin türü, konsantrasyonu ve maruz kalma süresine bağlıdır. Meyvelerin içerisinde bulunan asitler mideye genellikle zarar vermez. Ancak, aşırı miktarda asit üretimi veya sindirim sistemine aşırı miktarda asidik madde alımı (örneğin; asitli içecekler), mide yanması, ülser ve diğer sindirim problemlerine neden olabilir.

Deneyimizde asitli bir su, kabuklu canlılara nasıl zarar verdiyse, yoğun bir şekilde alındığında bizlere de zarar verir.



İçeriğinde zararlı asitlerin bulunduğu besinler



İçeriğinde zararsız asitlerin bulunduğu besinler

Neler Keşfettik?

“Bugün sizlerle asitli yiyeceklerin vücudumuza verdiği zararı deney yaparak gözlemledik. Besin gruplarının neler olduğunu öğrendik. Sağlıklı yaşamak için neler yapacağımızı keşfettik. Unutmayın, sağlıklı yaşamak küçük adımlarla başlar. Her gün bu önerilere bir adım daha ekleyerek, sağlıklı bir yaşamın tadını çıkarabilirsiniz.” şeklinde söylenir. “Sağlıklı Tabağım ” etkinlik sayfası yaptırılır. Öğrencilere etkinlikte nasıl hissettikleri sorulur.

Başka Neler Yapabiliriz?

Sevgili Öğretmenim,
Minik bilim insanlarımız ile yeterli ve dengeli beslenmenin nasıl olması gerektiğini, sağlıklı bir beslenme tabağını neler oluşturacağını öğrendiniz. Asitli bir su, kabuklu canlılara nasıl zarar verdiyse, yoğun bir şekilde alındığında bizlere de zarar verebileceği üzerine konuşabilirsiniz. “Ben Hangi Besinim?” oyununu oynayarak minik bilim insanlarının besinler hakkındaki öğrendiklerini pekiştirebilirsiniz.

Ben Hangi Besinim?

Malzemeler ("Beslenme Çarkı", mukavva karton, raptiye, fon karton, makas, göz bandı)

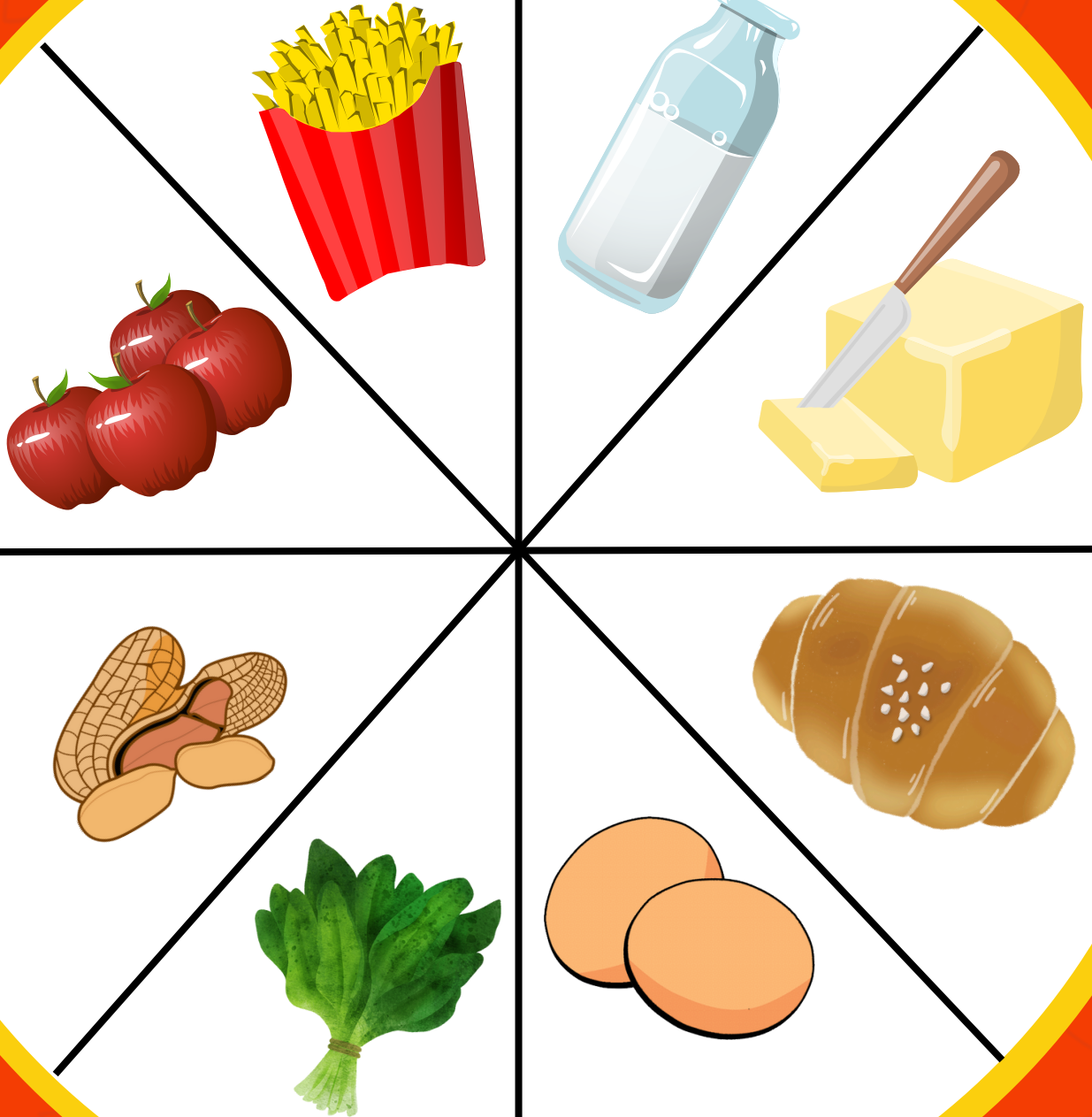
1. Ek' de yer alan "Beslenme Çarkı" çıkarılır.
2. Çarkın çerçevelerinden kesilir.
3. Mukavva kartonun üzerine çark koyulur ve aynı boyutlarda bir daire çizip kesilir.
4. Aynı işlemi fon kartonda da gerçekleştirilir.
5. Beslenme çarkı kesilen mukavva kartonunun üzerine yapıştırılır.
6. Fon kartondan dairenin bir dilimi kadar olan yer, kesip çıkarılır.
7. Ardından fon karton önde, beslenme çarkının yapıştırılmış olduğu mukavva karton arkada olacak şekilde tam orta noktasından raptiye tutturulur.
8. Ve beslenme çarkı hazır!
9. Şimdi minik bilim insanlarından biri tahtaya kaldırılır.
10. Ardından çarkı çevirmesi istenir.. Çarkta hangi besin çıktıysa, o besini bulmaya yönelik sorular sorun. Örneğin;
-Bu besinin kaynağı nedir? (Hayvansal/ Bitkisel)
-Sağlıklı mı? /Sağlıksız mı? vb.
11. Arkadaşları da bu sorulara doğru cevapları vererek, çarkta çıkan besini buldurmaya çalışırlar.

Günün Sorusu



Bir günde ne kadar su içmek gerekiyor ve su tüketimindeki en fazla miktar nedir?

BESİN ÇARKI



KEŞİF KUTUSU



miniskop

www.miniskop.com.tr