

BURSA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Sağlıklı Beslenme ***Yolculuğum*** ***Etkinlik Kitabı***



“Sağlıklı Büyüyen Nesiller, Mutlu Yarınlar!”

Dr.Ahmet ALİREİSOĞLU
İl Milli Eğitim Müdürü

Abdulkadir ÇINAR
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

Koray ACAR
Koordinatör

Emel ÇETİN DİLEK
Koordinatör

Hazırlayanlar

Ayşe Hilal DESTİRE
Berna DURU ERDOĞAN
Gülşen BOZOK
Nagihan KERESTECİ
Seyran BAŞTÜRK
Sinan KILINÇ

BURSA/ 2025



BURSA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursa.meb.gov.tr



[/bursailmem16](https://www.instagram.com/bursailmem16)



Değerli Öğrencilerimiz, Saygıdeğer Velilerimiz ve Kıymetli Eğitimciler,

Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın sağlıklı bireyler olarak yetişmesi, eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Türkiye Yüzyılı vizyonu ile şekillenen Maarif Modelimiz, bireylerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan güçlü nesiller olarak yetişmelerini hedeflemektedir. Bu anlayış doğrultusunda başlattığımız “Sağlıkla Büyü” projesi, çocuklarımızın sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmesine katkı sağlamak ve onların bütüncül gelişimlerini desteklemek amacıyla tasarlanmıştır.

Bu proje, çocuklarımızın fiziksel aktivite düzeylerini artırmayı, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmeyi ve aileleri bu süreçte aktif birer paydaş haline getirmeyi hedeflemektedir. Türkiye Yüzyılı Maarif Modelinin bir yansıması olarak Bursa gibi köklü tarihi ve güçlü altyapıya sahip öncü şehirlerimizden birinde başlatılan bu girişim, bilimsel temellere dayalı ve katılımcı bir yaklaşımla ülkemiz genelinde yaygınlaştırılabilir bir model niteliği taşımaktadır.

Elinizdeki Sağlıkla Büyü Etkinlik Kitabı, çocuklarımızın sağlıklı gelişimlerini desteklemek amacıyla hazırlanan somut bir rehberdir. Türkiye Yüzyılı Maarif Modelinin temel ilkelerine uygun olarak hazırlanan bu kitap, öğrencilerimizin hem eğlenerek hem öğrenerek sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarını hedefleyen etkinliklerden oluşmaktadır. Bu etkinliklerin, sınıf içinde uygulanabilir pratik çözümler sunmasının yanı sıra ev ortamında da velilerimizin kolayca katkıda bulunabileceği bir yapıda tasarlanmış olması, kitabı ayrıcalıklı kılmaktadır.

Eğitim, çocuklarımızın sadece akademik başarılarını değil, hayat boyu sağlıklı ve mutlu bireyler olarak gelişimlerini de kapsamaktadır. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli çerçevesinde hayata geçirilen “Sağlıkla Büyü” projesi, bu bütüncül anlayışı desteklemekte ve çocuklarımızın sağlıklı nesiller olarak yetişmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu süreçte emeği geçen tüm eğitimcilerimize, ailelerimize ve projenin hazırlanmasında katkı sağlayan herkese teşekkür ediyorum.

Gelin, Türkiye Yüzyılı vizyonu ile bu projeyi hep birlikte daha ileriye taşıyalım ve çocuklarımızın sağlıklı geleceği için güçlerimizi birleştirelim. Sağlıklı ve mutlu nesiller için el ele...

Dr. Ahmet ALİREİSOĞLU
İl Millî Eğitim Müdürü

İÇİNDEKİLER

ANNE VE ÇOCUK KAHVALTI ETKİNLİĞİ-PİZZA EKMEKLER	6
RENKLİ TABAK ATÖLYESİ-KIŞ MASALI TABAĞI	7
“BİR YUDUM MASAL”	8
MEYVE SEBZE AVI	9
TEKERLEMELER	10
HANGİ RENK HANGİ DUYGU?	11
HAFIZA KARTLARI	13
MİNİ ŞEFLER ATÖLYESİ-SANDVIÇ HAZIRLAMA	14
MİNİ ŞEFLER ATÖLYESİ-SALATA TABAĞI	15
EVDE SAĞLIKLI ÖĞÜN GÖREVİ	16
“BİR YUDUM OYUN”	17
MEYVE SEBZE KULÜBÜ	18
“BİR YUDUM ETKİNLİK”	19
KENDİ BAHÇENİ KUR	20
MİNİ ŞEFLER ATÖLYESİ-YOĞURTLU MEYVE TABAĞI	21
BESLENME ÇARKI	22

İÇİNDEKİLER

“BİR YUDUM SAĞLIK” KENDİ SU ŞİŞENİ TASARLA	23
SAĞLIKLI İÇECEKLER ATÖLYESİ- VİTAMİN BARDAKLARI	24
SAĞLIKLI İÇECEKLER ATÖLYESİ- MEYVELİ SU ATÖLYESİ	25
YEDİKLERİN ENERJİN OLUR	26
TOPLULUK PANOSU	27
SAĞLIKLI İÇECEKLER ATÖLYESİ- BESLEYİCİ İÇECEK ATÖLYESİ	28
“KENDİ YEMEK ŞEFİN OL” ATÖLYESİ- VİTAMİNLİ OMLET	29
ENERJİ ATIŞTIRMALIKLARI HAZIRLAMA-“EV YAPIMI GRANOLA TARİFİ”	30
ENERJİ ATIŞTIRMALIKLARI HAZIRLAMA-SAĞLIKLI ENERJİ TOPLARI	31
YEDİKLERİN GELECEĞİNİ ŞEKİLLENDİRİR	32
SAĞLIKLI BESLENME TAKVİMİM	33

1 "Pizza Ekmekler"



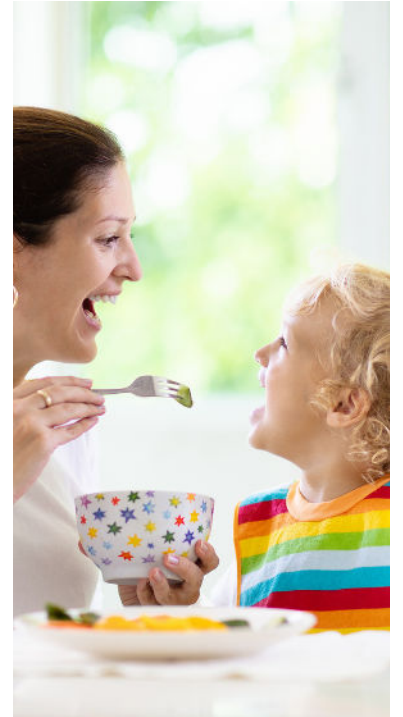
Malzemeler :

Bu lezzetli tarif için evdeki bayat ekmekler değerlendirilir.

- 2 yumurta
- Rendelenmiş kaşar peyniri
- Dilimlenmiş yeşil kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- kekik
- isteğe bağlı olarak sucuk ya da kavrulmuşsun kıyma koyulabilir

Yapılışı :

Tüm malzemeleri bir kaptaki karıştırıyoruz. Dilimlenmiş ekmeklerin üzerine hazırladığımız karışımı kaşıkla yayıp fırın tepsisine diziyoruz. En son rendelenmiş kaşarlarımızı ekleyip fırına veriyoruz. Kaşarlar kızarana fırından alıyoruz. Tabağımızı hazırlıyoruz .Yanına domates salatalık ile servis edebiliriz. Afiyet olsun...



2

"Kış Masalı Tabakı"

Malzemeler :

- 1 tane portakal (güneş)
- 1 tane mandalina (çiçek yaprakları)
- 1 avuç nar (kar taneleri)
- 1 tane kivi (ağaç yaprakları)
- 1 tane havuç (ağaç gövdesi)



Hazırlanışı :

- 1.Meyvelerimizi yıkayalım.
- 2.Yuvarlak bir dilim portakal kesip tabağın üst kısmına koyalım. Bu kış güneşimiz olacak.
- 3.Havuçtan uzun bir şerit keselim ve tabağın ortasına ağaç gövdesi olacak şekilde koyalım.
- 4.Kiviye ince dilimler halinde keselim ve havuç gövdesinin üzerine ağaç yaprakları gibi yerleştirelim.
- 5.Mandalinayı dilimlere ayıralım ve tabağın alt kısmına çiçek yaprakları gibi yerleştirelim. Ortalarına birkaç nar tanesi koyalım ve çiçeklerimizi tamamlayalım.
- 6.Tabağın üst kısmına nar tanelerini serpiştirelim. Bunlar gökyüzündeki kar tanelerimiz olacak.
- 7.Tabağını düzenledikten sonra hayal gücünle süsle.
- 8.Ellerine sağlık, afiyetle ye :)

3 "Konuşan Elma"

Buradan çok uzaklarda bir yerde bir köy varmış. Bu köyde yaşayan çocukların hepsi aynı okula gidiyorlmuş. Okul, köyün en güzel yerinde ağaçların içindeymiş ama çocuklar sanki bu güzelliğin farkında değillermiş. Tüm çocuklar üzgün ve yorgun görünüyormuş. Hatta okulun bahçesinde bulunan kocaman bir elma ağacını bile fark etmiyorlarmış. Ama içlerinde bir çocuk varmış ki işte o her gün o ağacın altında yorgunluğunu gidermeye çalışırmış. Merak edermiş ağacın üstündeki elmaları...

Yine bir gün çocuk elma ağacının altında dinlenirken ayaklarının dibine pat diye bir elma düşmüş. Çocuk almış elmayı merakla bakmış elma öyle parlak öyle kırmızıymış ki heyecanla tutuyormuş elinde. Tam o sırada elmanın sesini duymuş. "hey sen!" çocuk sağa bakmış sola bakmış bana mı söylüyor acaba diye düşünmüş.

"evet evet, sen hadi ısır beni, gör hediyeni".

Çocuk ne olduğunu anlamadan elmayı ısırmaya başlamış, ısırıkça kütür kütür sesler duymuş. Elmayı ısırmış, ısırmış, ısırmış derken önünde bir kapı belirmiş.

Önce kokular gelmiş burnuna, mandalina, elma portakal ..

İçeriye girince yere bakmış.

Toprakda havuç, karnıbahar, göğe bakmış, ağaçta elma portakal.

Tüm meyve ve sebzeler gözünün önündeymiş.

Öyle mutlularmış ki hemen çocukla konuşmaya başlamışlar.

"Çook uzun zamandır kimse yüzümüze bakmıyordu. Ağaçlarda çürüyüp, toprakta eriyip gidiyorduk. Şimdi sen geldin hepimiz çok neşelendik."

Sonra havuç girmiş söze; "beni yersen gözlerin parlar, cam gibi görürsün her şeyi".

Elma çıkmış oradan "beni yersen parlar dişlerin, ışıltır zihnini" demiş.

Portakal ve mandalina konuşmuş "ah ah biz vitamin deposuyuz biz, güçlü olur vücudun, korkar kaçır hastalıklar."

Çocuk her birini dikkatle dinlerken, bu mis kokulu bahçede rüyada gibi hissediyormuş kendini. Derken açılmış gözleri birden. Meğersem gerçekten rüyadaymış. Uyanınca hemen eve koşmuş, anneannesine olanları anlatmış. Yarın beslenmeme elma ve havuç götüreceğim demiş.

Gerçekten o günden sonra çocuk her gün beslenmesine meyveler sebzeler koymuş.

Onu gören arkadaşları önce anlam verememiş, ama sonra görmüşler hepsi yüzündeki neşeyi, bedenindeki enerjiyi, dişlerinin ve gözlerinin parlaklığını. Ve gördükçe çözmüşler değişimin sırrını.

Artık tüm sınıf çantasında sağlıklı yiyecekler taşıyormuş. Hatta tüm okul...

4 "Bul Bakalım"

Oyunun Amacı:

- Çocuklara meyve ve sebzeleri tanıtmak,
- Sağlıklı beslenme farkındalığı kazandırmak,
- İş birliği ve problem çözme becerilerini geliştirmek.

Malzemeler:

- Plastik veya oyuncak meyve ve sebzeler (örneğin elma, havuç, muz, domates, brokoli vb.).
- Küçük ipuçları için kartlar (isteğe bağlı).
- Sepet veya kutu (bulunan meyve ve sebzeleri toplamak için)

Oyunun Yönergesi

Sınıf içinde veya okul bahçesinde belirli yerlere oyuncak meyve ve sebzeleri saklayın. Kolaydan zora doğru farklı yerlere gizleyebilirsiniz (örneğin, masa altı, kitap rafı, ağaç dibini).

Meyve veya sebzenin özelliklerini anlatan küçük kartlar hazırlayarak saklandıkları yer hakkında ipuçları bırakabilirsiniz.

Örneğin: "Kırmızı ve yuvarlağım, salataların en sevileniyim!" (Domates için).

Çocuklara oyun kurallarını açıklayın

"Bahçeye veya sınıfa bazı meyve ve sebzeler sakladık. Amacınız, onları bulup sepete koymak." "Bulduğunuz her meyve veya sebze için sağlıklı yaşamla ilgili kısa bir bilgi paylaşacağız."

Çocukları iki veya daha fazla gruba ayırın.

Her grup, sırayla ipuçlarını takip ederek veya arama yaparak meyve ve sebzeleri bulabilir.

- Hazır mısınız? Meyve Sebze Avı başlasın!" diyerek çocukları aramaya yönlendirin.
- Bulunan her meyve veya sebzeyi sepete koymalarını ve sıradaki meyve/sebzeyi aramalarını isteyin. Her meyve/sebze bulunduktan sonra, kısa bir bilgi paylaşın:
- "Bu bir havuç! Havuç, göz sağlığımız için çok faydalıdır."
- "Bu bir elma! Elma, güçlü bir bağışıklık sistemi için harikadır."

5

“Eğlenelim Öğrenelim”

ELMA

Kırmızı, yeşil, sarı
Saymakla bitmez yararı
Bol bol vitamin
Hepsinin içinde saklı.



ARMUT

Çocukların en sevdiği,
Sulu sulu yediği,
Yeşili var sarısı da
Ortasında saklı
minicik çekirdeği.



PORTAKAL

Dilim dilim yiyelim,
Kendimize gelelim
Hasta olmak
istememezsek
Portakalı sevelim.



FINDIK

Tombul tombulcuk,
İçi katık, dışı kabuk.
Kilitli sandık açılsın,
Fındıklar saçılsın.
Hem besler, hem ısıtır,
Yiyelim çıtır çıtır.



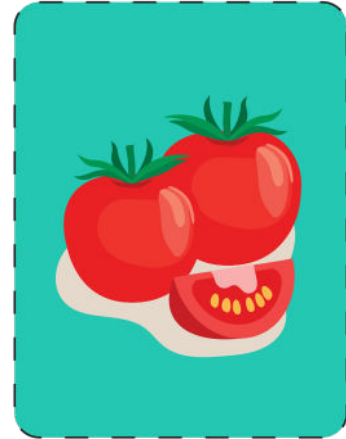
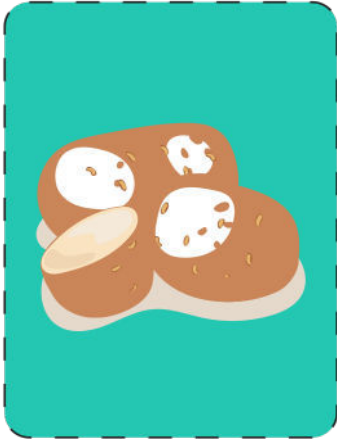
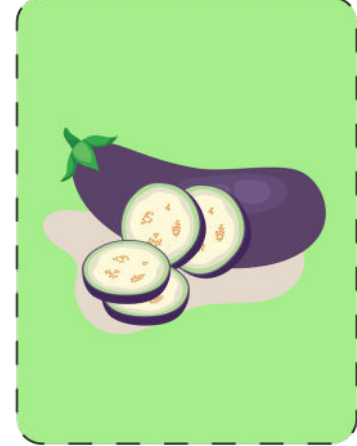
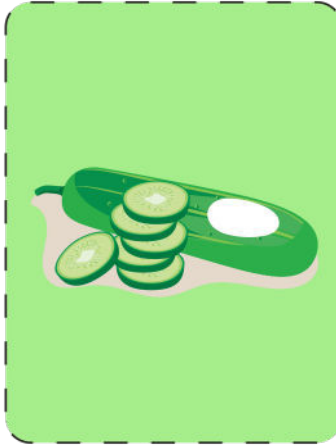
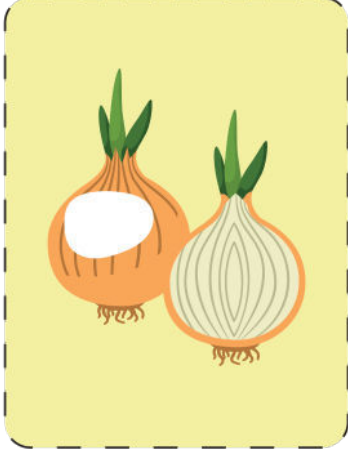
MISIR

Püskülü var sarı sarı,
Sanki dedemin sakalı.
Patlatır da yersen
Çıkar filmin tadı



6

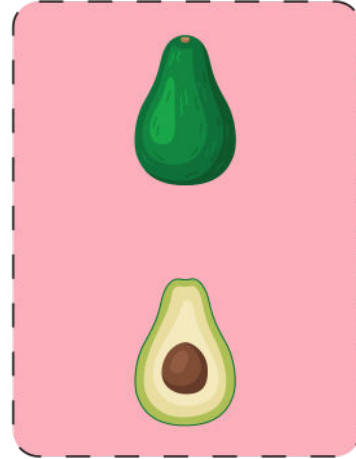
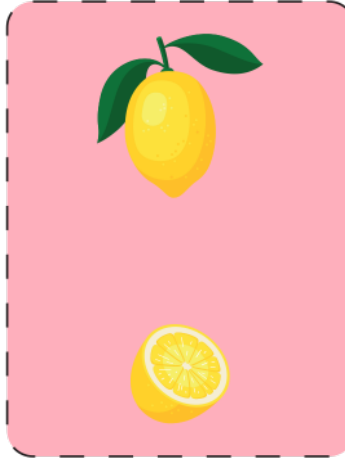
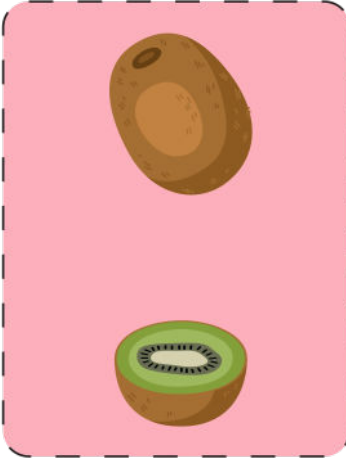
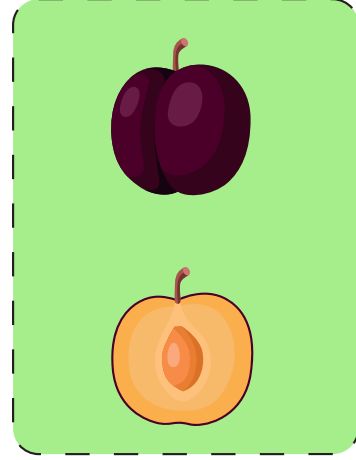
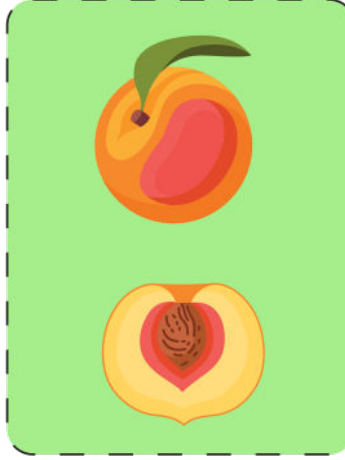
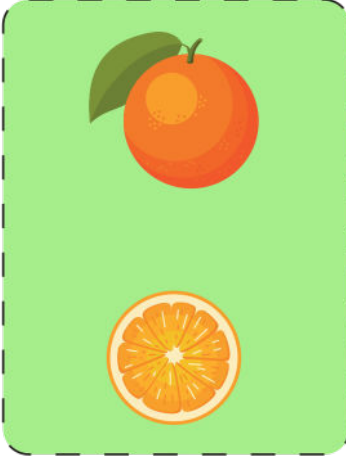
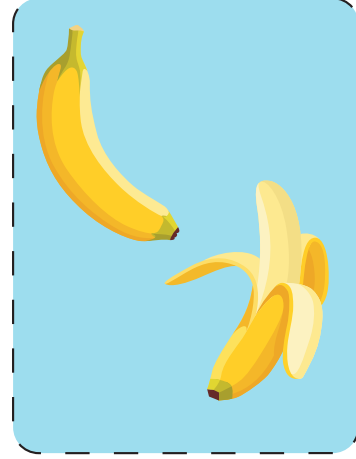
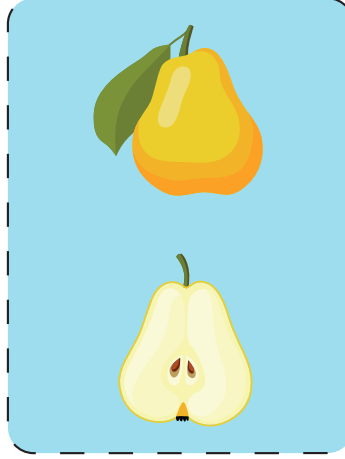
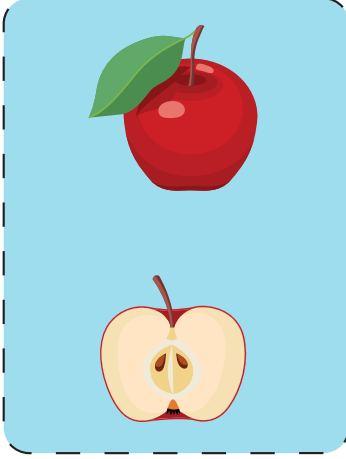
“Eğlenelim Öğrenelim”



6

“Eğlenelim Öğrenelim”

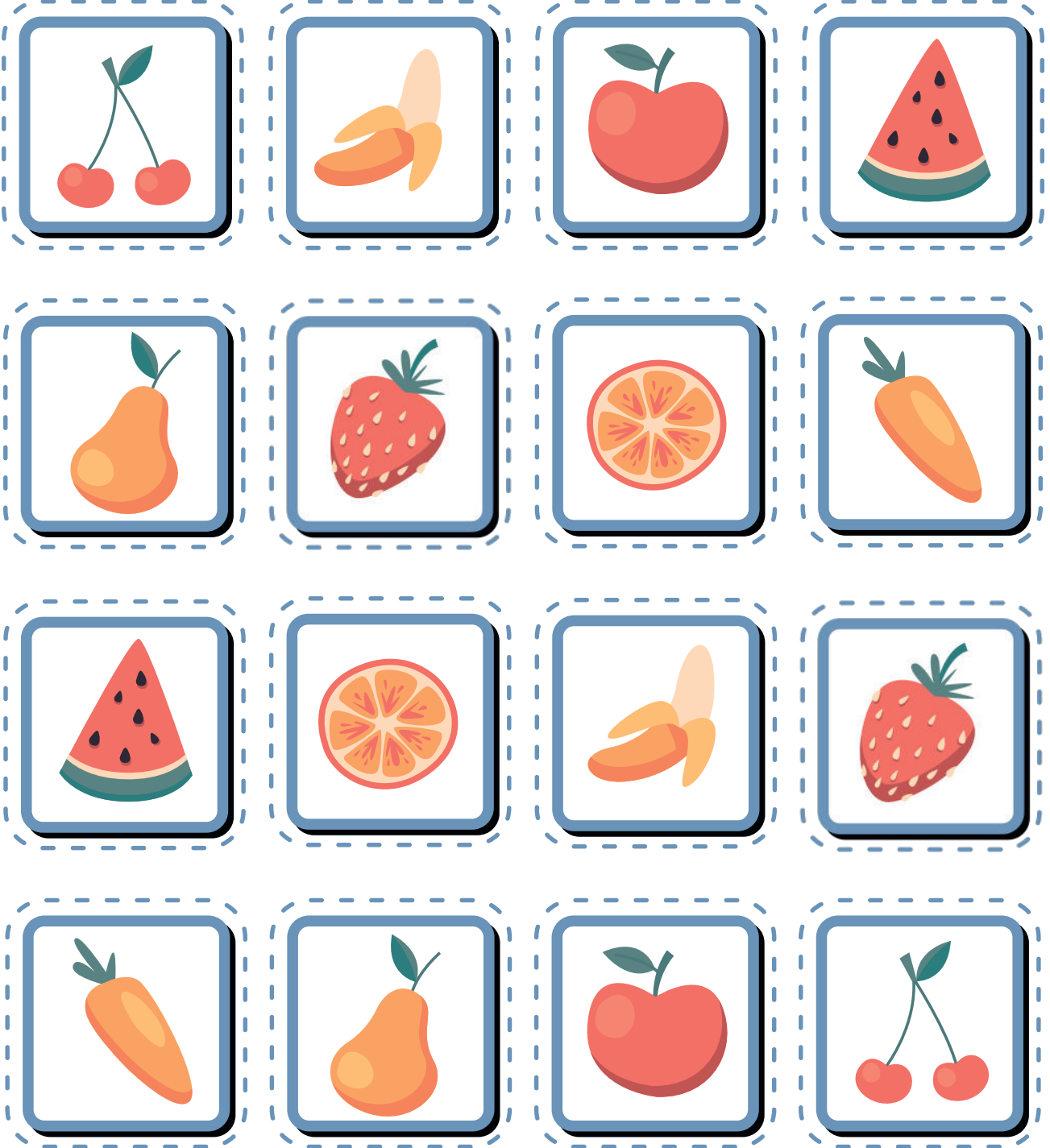
Her çocuk sırayla bir kartı seçer Seçtiği renkle ilgili bir duygu, nesne veya durumu anlatır. Örneğin, kırmızı kartı seçen bir çocuk "Elma kırmızı, kırmızı beni mutlu eder." diyebilir.



7

“Eğlenelim Öğrenelim”

Kartları çizgilerinden keselim. Karıştıralım. Ters çevirelim.
Kartların eşini bulup hangi mevsimde yetiştiğini söyleyelim.



1

"Sandviç Hazırlama"

Malzemeler :

- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 2 dilim az tuzlu beyaz peynir veya kaşar peyniri
- 2-3 dilim domates
- 1-2 yaprak marul
- 1 çay kaşığı tereyağı veya labne peyniri (isteğe bağlı)
- 3-4 adet ince doğranmış zeytin (isteğe bağlı)



Hazırlık:

- Tam buğday ekmeğin dilimlerinin bir yüzüne ince bir tabaka tereyağı veya labne sürerim. Bu, ekmeği nemlendirir ve malzemelerin kaymasını önler.
- Peynir ve Sebzeleri yerleştiririm.
- Bir dilim ekmeğin üzerine peynir koyarım.
- Üzerine domates dilimlerini ve marulu yerleştiririm.
- Ekstra Lezzet Katabiliriz! (isteğe Bağlı)
- İnce doğranmış zeytin ekleyerek lezzeti artırabiliriz.
- Diğer ekmeğin dilimini üzerine kapatalım.
- Sandviçi kolay yenilebilmesi için ortadan ikiye kesebilirsiniz.



AFİYET
OLSUN!

2

"Salata Tabağı"

Malzemeler:

- 1 adet normal domates (doğranmış)
- 1 küçük salatalık
- ½ havuç (ince dilimlenmiş veya rendelenmiş)
- 3-4 yaprak marul
- 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 1 dilim az tuzlu beyaz peynir (küçük küpler halinde kesilmiş)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Bir tutam tuz (isteğe bağlı)

Hazırlık:

- Marulu yıkayalım ve iri parçalara ayıralım.
- Domatesleri dilediğimiz şekilde doğrayalım.
- Salatalığı dilimleyelim.
- Havuçları ince dilimler veya rende şeklinde hazırlayalım.
- Marul yapraklarını tabağın altına yerleştirelim.
- Üzerine domates, salatalık, havuç ve haşlanmış mısırı sırayla koyalım.
- Peynir küplerini en üste koyalım.
- Küçük bir kâsede zeytinyağı, limon suyu ve tuzu karıştıralım.
- Hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirelim. Yanına bir dilim tam buğday ekmeği ekleyebilirsiniz.



İşte bu kadar!

AFİYET
OLSUN!

3

"Görevlerim"



Görev Tablosu

- ☐ Ailenle birlikte sağlıklı bir tarif araştır.
- ☐ Bir hafta boyunca, her gün bir tarif seçerek evde sağlıklı yiyecekler hazırla.
- ☐ Yiyeceklerin hazırlanmasında aileden destek al.
- ☐ Hazırlık aşamasında çalışmalarınızın videosunu ve fotoğraflarını çekmeyi unutma
- ☐ Çekilen fotoğraf ve videolardan bir sunum hazırla.(Örneğin: slaytlar, poster veya basit bir video kolaj.)
- ☐ Hazırladığın yiyeceğin faydalarını anlatan bir metin hazırla.
- ☐ Bu harika çalışmayı sınıfta arkadaşlarına ve öğretmenlerine anlat.
- ☐ Şimdiden emeğine sağlık :)



4

“Bir Damla Yeter”



Araç Gereçler:

- İki adet 1,5 litrelik Pet şişe
- İki adet 5 litrelik kova
- Su

Oyunun Amacı:

Kişisel bakım sağlanırken suyun boşa harcamaması konusunda çocuklarda farkındalık oluşturmak.

Oyunun Oynanışı:

- Çocuklar eşit sayıda iki takıma ayrılır.
- Her iki takımdan bir grup lideri seçilir.
- 1,5 litrelik Pet şişelere su doldurulur.
- Kovalar iki ayrı konuma yerleştirilir.
- Grup liderleri ellerine aldıkları pet şişeler ile kovaların baş ucuna geçerek musluk görevi üstlenir.
- Her iki takımdaki oyuncular kendi kovalarının diğer ucunda sıraya geçerler.
- Sıranın ilk başındaki öğrenci kovanın üstüne ellerini uzatır.
- Öğretmenin komutu ile musluklar açılır.
- Her öğrenci grup liderinin yani musluğun altında sırayla ellerini yıkar.
- Oyun iki takımın suyu bitene kadar devam eder.
- Suyu tasarruflu kullanarak, fazla sayıda arkadaşının elini yıkayan oyunu kazanır.



Oyunun Kuralları:

- Eller tam bir şekilde ıslanacak şekilde yıkanmalıdır.
 - Musluk görevini üstlenen takım lideri arkadaşlarının ellerini yıkarken, suyu boşa harcamaya özen göstermelidir.
 - Su bitene kadar sıralı öğrenciler tekrar sıraya girerek ellerini yıkamaya devam etmelidir.
- Not: Oyunun sonunda kovalarda biriken su okul bahçesindeki bitkilere dökülerek, değerlendirilebilir.

5 "Sosyal Etkinlikler"

Kulübün Amacı:

- Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazandırmak.
- Meyve ve sebzelerin özelliklerini tanıtmak.
- Çocukların tat alma duyularını geliştirmek ve yeni tatları keşfetmelerini sağlamak.
- Okuldaki Sosyal Kulüp Faaliyeti olarak yada sınıf içi etkinlik olarak yapılabilir.
- Kulübün her hafta düzenli olarak toplanacağı bir gün ve saat belirleyin.
- Tanıtılacak meyve veya sebzeyi seçin ve taze örneklerini temin edin.
- Meyve/sebze hakkında bilgi içeren kısa bir not hazırlayın:
- Yetiştigi yer, besin değeri, sağlığa faydaları vb.
- Tadım etkinliği için her öğrenciye yetecek kadar meyve/sebze dilimleri hazırlayın.
- Tanıtılacak meyve/sebze hakkında kısa bir sunum yapın:
- "Havuç, toprağın altında büyüyen tatlı bir sebzedir."
- "Göz sağlığı için çok faydalıdır çünkü beta-karoten içerir."
- "Genellikle salatalarda, yemeklerde veya çiğ olarak yenir."
- Çocuklardan meyve/sebzenin fiziksel özelliklerini incelemelerini isteyin:
- "Hangi renkte? Nasıl bir kokusu var? Sert mi yumuşak mı?"
- Meyve/sebzenin dokusunu ve kokusunu deneyimlemelerini sağlayın. Her öğrenciye küçük bir dilim hazırladığınız meyve veya sebzeyi sunun.
- Tadarken dikkat etmeleri gerekenleri söyleyin:
- "Tadı tatlı mı yoksa ekşi mi? Yumuşak mı yoksa çıtır mı?"
- Tadım sırasında, hissettiklerini ve düşüncelerini paylaşmalarını teşvik edin.
- Meyve veya sebzeyle ilgili ilginç bilgiler paylaşın.



6

"Oyun-Drama- Sanat"

Etkinlik Adı: Besin Piramidi(Sanat-Türkçe-Dil)

Malzemeler: Büyük boy fon kartonu ile hazırlanmış besin piramidi görseli,4 besin grubundan görseller,yapıştırıcı

Uygulama: Çocuklar ile dengeli beslenme, dengeli beslenmenin önemi ve besin piramidi hakkında konuştuktan sonra tahtaya kartondan hazırlanmış olan büyük boy besin piramidi yapıştırılır. Daha sonra torba içerisindeki 4 besin grubuna ait görsellerden çocukların sıra ile çekmesi ve çektiği görseli uygun yere yapıştırması istenir. Etkinlik sırasında hangi yiyeceğin hangi besin grubuna ait olduğu tekrarlanır.

Etkinlik Adı: Meyve Sepeti(Oyun-Hareket)

Malzemeler: Her birinden 2 ya da 3 kopya alınmış A5 ebatında meyve görselleri

Uygulama: Çocuklar çember olurlar. Her çocuğun önüne bir meyve kartı konur .Daha sonra yönerge şu şekilde verilir: 'Elmalar ve muzlar yer değiştirsın' Söylenen meyve kartlarına sahip çocuklar yer değiştirir. o sırada çemberin ortasında yer alan ebe yer değiştirenlerden birinin yerini kapmaya çalışır. Kaparsa ortada kalan kişi yeni ebe olur ve o yönerge verir.Meyve sepeti dendiğinde ise bütün öğrenciler yer değiştirir.

Etkinlik Adı: Ben Hangi Meyveyim?(Drama)

Malzemeler: Çeşitli meyve resimlerinin olduğu kartlar

Uygulama: Çocuklar (sınıf mevcuduna göre) 2'şerli ya da 3 'er li gruplara ayrılır.Her gruba içerisinde meyve-sebze resmi olan torbadan bir tane seçmeleri istenir.Çektikleri meyve/sebzenin adını söylemeden ipuçları ile canlandırma yaparak arkadaşlarının meyve/sebzeyi tahmin etmeleri sağlanır.

7

"Hobi Bahçesi"

Amaç:

- Çocukların doğayla bağ kurmalarını sağlamak,
- Bitki yetiştirme süreci hakkında temel bilgi kazandırmak,
- Sabır ve sorumluluk duygularını geliştirmek.

Gerekli Malzemeler:

1. Küçük saksılar veya geri dönüştürülmüş kaplar (örneğin plastik bardaklar, yoğurt kapları),
2. Toprak (bahçe toprağı veya saksı toprağı),
3. Sebze veya ot tohumu (nane, maydanoz, fesleğen, marul vb.),
4. Sulama için küçük bir sulama kabı veya sprey şişesi,
5. Etiketler ve kalem (saksıları tanımlamak için).



- Çocuklara, kendi küçük bahçelerini kuracaklarını ve bu bahçede sebze veya ot yetiştireceklerini anlatın.
- "Kendi ellerinizle büyüteceğiniz bu bitkiler, hem doğayı anlamanızı hem de sağlıklı beslenmeye katkıda bulunmanızı sağlayacak!" diyerek onları motive edin.

- Her çocuğa bir saksı veya kap verin.
- Saksının altına fazla suyun tahliyesi için birkaç küçük delik açın (varsa).
- Saksıları isimlendirmek için etiketler ve kalemler dağıtın. Çocuklardan saksılarına isimlerini veya yetiştirecekleri bitki türünü yazmalarını isteyin.
- Saksıyı yaklaşık üçte iki oranında toprakla doldurun.
- Çocuklardan elleriyle toprağı düzleştirmelerini isteyin.
- Seçtikleri tohumları toprağın üzerine yerleştirin (örneğin, maydanoz veya nane tohumu).
- Tohumların üzerini ince bir toprak tabakasıyla kaplayın (yaklaşık 1 cm).

Çocuklardan her gün bitkilerini kontrol etmelerini ve toprağın kurduğunu fark ettiklerinde hafifçe sulamalarını isteyin.

8

“Yoğurtlu Meyve Tabacı”

Malzemeler:

- 1 küçük kase süzme yoğurt veya doğal yoğurt
- 1 tatlı kaşığı bal veya pekmez
- ½ muz (dilimlenmiş)
- 3-4 adet çilek (doğranmış)
- 1 yemek kaşığı granola veya yulaf ezmesi (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış ceviz veya badem (isteğe bağlı)



Hazırlık:

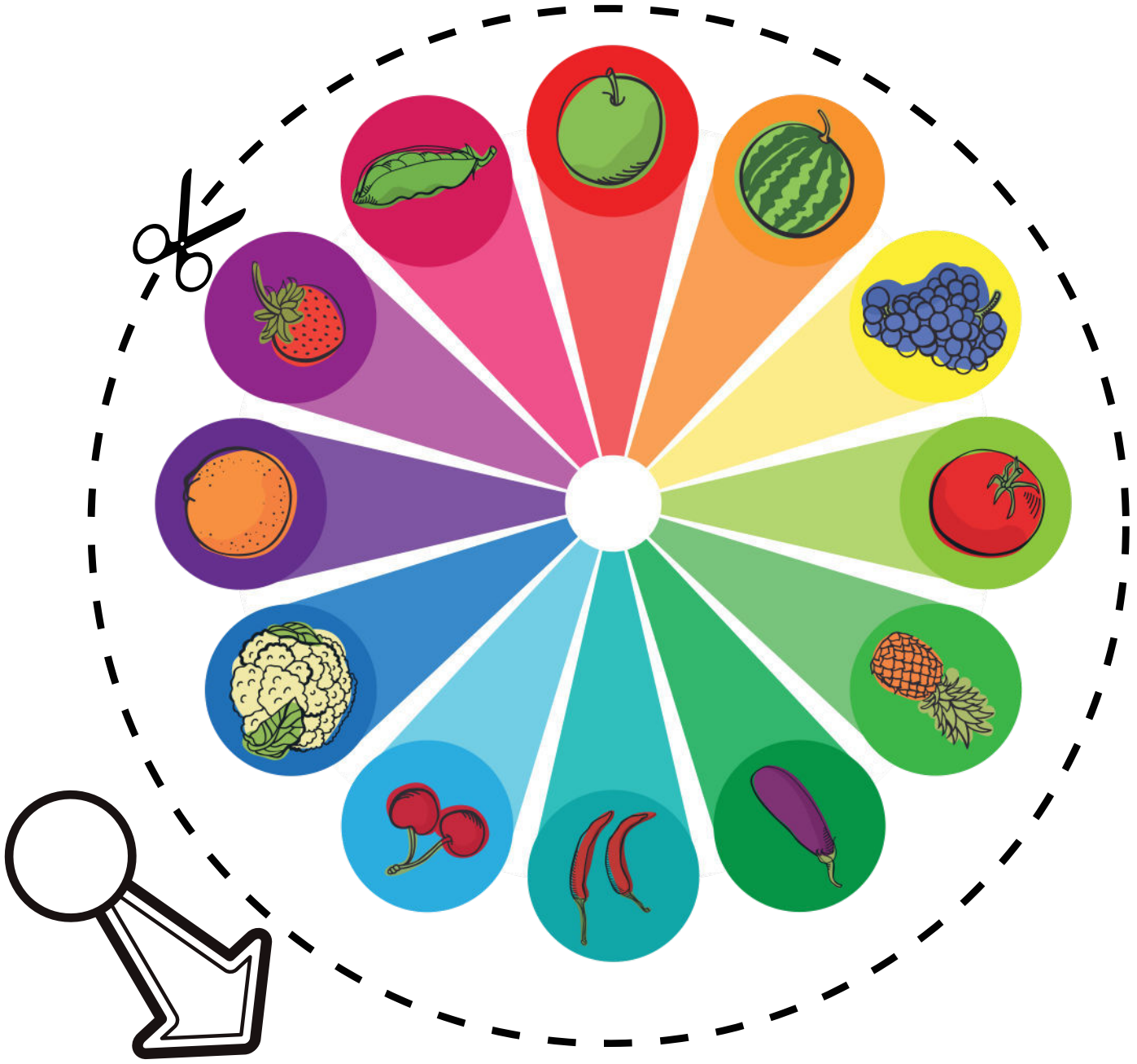
- Yoğurdu bir kaseye alın ve içine bal veya pekmez ekleyerek karıştırın. Bu, yoğurdun doğal tatlılığını artırır.
- Dilimlenmiş muzları (veya tercih ettiğiniz meyveleri) yoğurdun üzerine güzelce yerleştirin.
- Bisküvi veya yulaf ezmesi serpiştirebilirsiniz.
- İnce kıyılmış ceviz veya badem ekleyelim.

**AFİYET
OLSUN!**

9

"Yeteneğini Konuştur"

Çarkı döndürdüğünde çıkan meyve ve sebzenin ismini söyle.
Bu meyve ve sebzenin bir sesi olsa nasıl olurdu? Taklit ederek
arkadaşlarına göster.
İyi Eğlenceler:)



Beslenme çarkını izli çizgilerden keserek çıkar. Ortasına toplu iğne yardımıyla oku yerleştir. Okun dönebildiğini test et.

1 “Kendi Su Şişeni Süsle”

Sevgili Öğrenciler;
Bugün, sağlıklı bir yaşam için su içmenin önemini öğrenirken kendi su şişemizi süsleyeceğiz. Su içmeyi daha eğlenceli hale getirmek için haydi yaratıcılığımızı konuşturalım.

Malzemeler:

- Su şişesi (cam, metal ya da geri dönüştürülebilir bir plastik olabilir)
- Çıkartmalar (sticker), renkli bantlar, keçeli kalem, boyalar veya yapıştırıcı ile eklenebilecek süsler
- İstedığınız başka süsleme malzemeleri
- Konsept belirleyin.

Yapılışı :

- Sağlık, doğa, suyun önemi ya da sizi mutlu eden şeylerle ilgili temalar belirleyin.
- Süslemeye başlayın
- Malzemelerinizi kullanarak şişeniz dilediğiniz gibi süsleyin.
- Şişenizde bir mesaj veya slogan kullanabilirsiniz. Örneğin “Her Yudum Sağlık”
- İşinizi tamamladıktan sonra sınıf arkadaşlarınıza gösterin ve tasarımınızı anlatın.
- Eğer isterseniz hep birlikte fotoğraf çekilebilirsiniz.



Unutmayın!

Su içme sağlığınız için çok önemlidir.
Her gün yanınızda taşıyarak daha fazla su içmeye özen gösterin!

2

“Vitamin Bardakları”

Malzemeler:

- 1 bardak yoğurt
- 1 portakal
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 yemek kaşığı bal

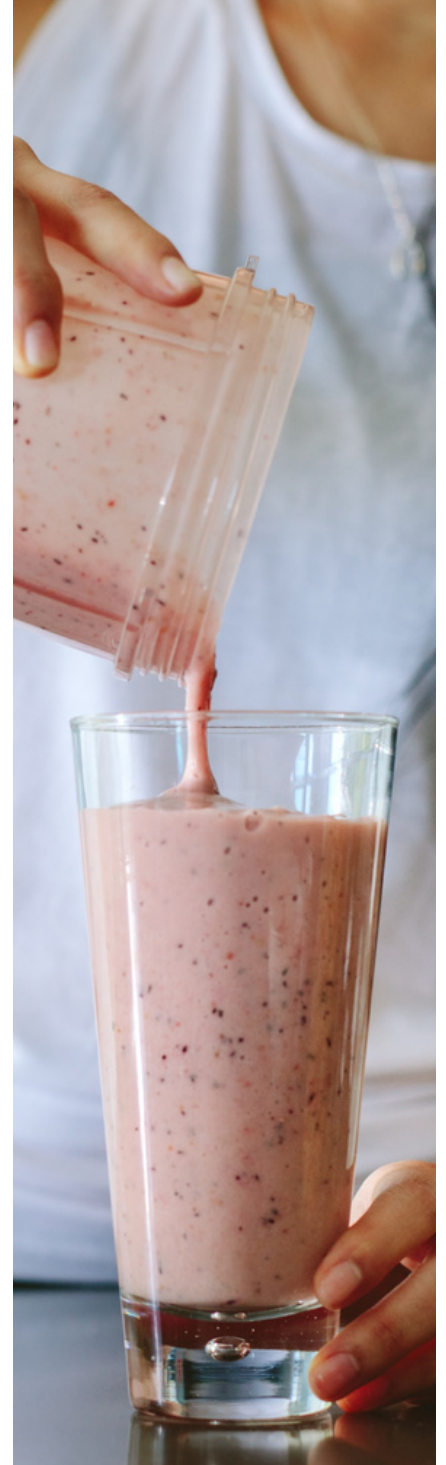
Yapılışı:

Bir portakalın suyunu sıkıp içine yoğurdu azar azar ekleyerek yoğun bir karışım elde ediyoruz.

İçerisine bir tatlı kaşığı toz Zencefil bir yemek kaşığı bal ekleyip iyice çırpıyoruz.

Üzerine tarçın ekleyip afiyetle içiyoruz.

Kış aylarının C vitamini deposu içeceğimiz hazır.



3

“Meyveli Su Atölyesi”

malzemeler

- 1 parmak büyüklüğünde zencefil
- 4-5 adet nane yaprakları
- 2 adet çubuk tarçın
- 1 adet Yeşil Elma
- 1 limon
- 1 salatalık
- alabildiğince su

Yapılışı



yaklaşık 1 litre suyun içerisinde malzemeleri koyup kavanozun ağzını kapatıyoruz. Yaklaşık 1 saat bekledikten sonra içime hazır.

Gün içinde su içmeyi zevkli hale getirmek için farklı meyvelerle yeni tatlar deneyebilirsiniz.

4

"Bunları Biliyor Musunuz?"

Tam Tahıllar

Tam tahıllar, vücuda yavaşça enerji sağlayan kompleks karbonhidratlar içerir. Gün boyunca enerjinizi korur.



MUZ

Muz, doğal şekerler ve potasyum açısından zengin olup enerji seviyenizi hızlıca artırır.



Kuruyemişler

(Badem, Ceviz, Fındık)

Protein, sağlıklı yağlar ve lif içererek uzun süre tok tutar ve enerji verir. Ceviz, omega-3 yağ asitleriyle beynin performansını artırır.



Yumurta

Yüksek kaliteli protein içerir ve kasların onarılmasına yardımcı olur. Kolın içeriğiyle hafızayı güçlendirir.



5

"Kendi Su Şişeni Süsle"



- ✓ Topluluk panosu, çocukların ve ebeveynlerin sağlıklı büyüme, sağlıklı alışkanlıklar geliştirme ve bilinçli seçimler yapma konusunda farkındalığını artırmayı amaçlamaktadır. Sınıfınızda ve okulunuzda hatta ailenizle birlikte evinizde mutlaka hazırlayınız.
- ✓ Pano için renkli kartonlar, çıkartmalar, resimler ve yazılar hazırlayın.
- ✓ Panoda ana başlık olarak **"Sağlıkla Büyüyoruz!"** ifadesini
- ✓ büyük ve dikkat çekici şekilde yazın. Sağlıklı tarif önerileri yazmaları
- ✓ Spor yaparken çekilmiş bir fotoğraf eklemeleri
- ✓ Hijyen alışkanlıklarını ifade eden resimler çizmeleri gibi başlıklarla panonuzu çeşitlendirebilirsiniz.

1 “Besleyici İçecek Atölyesi”

Malzemeler:

- 1 bardak süt
- 4 yemek kaşığı tahin
- 1 adet muz ve bal
- tarçın (tercihe göre)

Yapılışı:

Sütümüzün içerisinde 4 yemek kaşığı tahinimizi ekleyip iyice karıştırıyoruz.

Ezdiğimiz muz bu karışıma ilave ediyoruz. Şeker oranı için isteğe göre bal ekliyoruz.Üzerine tarçın ve Hindistan cevizi, parça fındıklarla süsleyip içime hazır hale getiriyoruz.

Afiyet olsun!



2 “Vitaminli Omlet”



Malzemeler

- 4 adet yumurta Kişi sayısına göre
- 1 yemek kaşığı ev yapımı Toz tarhana
- tuz
- sıvı yağ
- Üzeri için Karabiber ,pul biber ve dereotu

Yapılışı

Tavaya bir miktar sıvı yağımızı koyup ocağımızın altını kısık ateşte açıyoruz. Yumurtaları derin bir kaba kırıp içine tuz ilave edip çırpıyoruz. Sonra kızaran yağımıza dikkatlice tarhanamızı koyup birkaç dakika kavuruyoruz.Dikkat et, tarhanamız yanmasın.Tarhanamızın üzerine çırpılmış yumurtamızı döküp pişene kadar bekliyoruz. Tavanın üzerini cam bir kapakla kapatalım.Servis tabağına alıp karabiber kırmızı biber ve ince doğranmış dereotlarını serpiyoruz. Afiyet olsun :)

3

“Ev Yapımı Granola Tarifi”

Malzemeler:

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- ½ (yarım) su bardağı ceviz veya badem
- ¼ (çeyrek) su bardağı bal
- ¼ (çeyrek) su bardağı Hindistan cevizi yağı
- ½ (yarım) su bardağı tercihinize göre kuru meyve (kuru üzüm, kayısı vb.) 1 tatlı kaşığı tarçın

Yapılışı:

- 1.Yulaf kuruyemiş ve tarçını bir kapta karıştırın.
- 2.Bal ve yağı ekleyerek iyice harmanlayın.
- 3.Karışımı tepsiye ve 180°C'de 15 20 dakika kızartın.
- 4.Fırından çıkarıp soğuduktan sonra kuru meyve ekleyin.
- 5.Enerji dolu sınav dönemi için afiyet olsun! :)



4

"Sağlıklı Enerji Topları Tarifi"

Malzemeler :

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 10 adet yumuşatılmış hurma
- ¼ (çeyrek) su bardağı badem veya ceviz
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 yemek kaşığı kakao tozu
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi (üzeri için)



Yapılışı :

- 1.Hurmaları yumuşatın (üzerine kaynar olmayan sıcak su koyarak 15-20 dk bekletip suyunu süzebilirsiniz).
- 2.Hurmaları rondoda çekin, ardından yulaf ve kuruyemişleri ekleyin.
- 3.Karışıma fıstık ezmesi ve kakaoyu ekleyin ve yoğurun.
- 4.Küçük toplar yaparak Hindistan cevizine bulayın.
- 5.Buzdolabına 1 saat beklettikten sonra tüketebilirsiniz.
- 6.Enerjin yüksek, odağın tam olsun, Afiyet olsun! :)



5

"Eğlenelim Öğrenelim"

Sağlıklı besinler beyin fonksiyonlarınızı artırabilir! Örneğin, ceviz, badem ve somon gibi omega-3 yağ asitleri bakımından zengin yiyecekler hafızayı güçlendirir ve konsantrasyonu artırır.

Renkli sebzeler, farklı vitamin ve mineraller içerir. Kırmızı biber C vitamini, havuç ise beta-karoten açısından zengindir. Bu besinler bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve sizi hastalıklara karşı korur.

Bunları Biliyor
Musunuz?

Yüksek şekerli yiyecekler enerji seviyenizi hızla yükseltse de kısa sürede yorgun hissetmenize neden olur.

Şekerli içecekler yerine su, taze sıkılmış meyve suları veya şekerli bitki çaylarını tercih edin.

Vücudunuzun %60'ı sudan oluşur. Yeterince su içmemek, enerji düşüklüğüne, baş ağrısına ve cilt kuruluğuna neden olabilir.

Kahvaltı, güne başlamanın en iyi yoludur. Protein ve lif açısından zengin bir kahvaltı, gün boyunca enerjinizi yüksek tutar ve daha iyi odaklanmanızı sağlar.



6

"Eğlenelim Öğrenelim"

1 Hafta boyunca yediğin yiyecekleri tabloya yaz. Haftanın sonunda ailenle ve öğretmenlerinle birlikte beslenme tablonu değerlendir.

Ne kadar sağlıklı beslendin? Neleri değiştirmen gerekli? Bu hafta kendini nasıl hissettin?

sorularının ışığında yeni haftanı planlayabilirsin.

	Sabah	Öğlen	Akşam
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			



Sağlıkla Büyük



bursa.meb.gov.tr



/bursailmem16