

Beslenme Eğitimi

DOÇ.DR. ASLI UÇAR

EĞİTİM

Kasıtlı kültürleme

Kültürleme

Kültürel özelliklerin yeni kuşaklara aktarılması

Kültürlemenin amaçlı olarak yapılan kısmı eğitimidir

Zoraki kültürleme

Gelişigüzel kültürleme

Kasıtlı kültürleme



Ertürk'e göre eğitim

Bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istenilen yönde davranış değişikliği meydana getirme sürecidir

-
- (i) *Eğitim bir süreçtir.*
- (ii) *Eğitim sürecinde, bireyin davranışlarının istenilen yönde değiştirilmesi amaçlanmaktadır.*
- (iii) *Davranışlarındaki değişme kasıtlı olarak gerçekteştirilmektedir.*
- (iv) *Eğitim sürecinde bireyin kendi yaşantıları esastır.*

Beslenme Eğitiminde temel
amaç???

En Sık Yapılan Beslenme Hataları



KİM DOĞRUYU SÖYLÜYOR?



KARIN YAĞLARINI PARÇALAYAN KREM

250 GRAM TEREYAĞI

50 GRAM MAYONEZ

1 TATLI KAŞIĞI HARDAL

TOZU



GÖBEK ERİTEN ÇAY TARİFİ

- * 2 çay kaşığı papatya
- * 2 çay kaşığı adaçayı
- * 1 çay kaşığı rezene
- * 1 çay kaşığı anason
- * 1 çay kaşığı meyan kökü

www.kadinlarsayfasi.com

KALÇA VE BASE ERİTEN DİYET LİSTESİ !



DÜZ BİR KARIN İÇİN ÇAY TARİFİ

- * 2 çay kaşığı kişniş meyvesi
- * 2 çay kaşığı tarçın
- * 1 çay kaşığı frenk kimyonu
- * 1 çay kaşığı papatya
- * 1 çay kaşığı zencefil kökü

www.kadinlarsayfasi.com



**BU BESİNLER
YAĞ DÜŞMANI!
YAKIYOR, KIRIYOR,
PARÇALİYOR...**



**İŞTE
SPOR YAPMADAN
KİLO VERMENİN
YOLLARI**



NE?

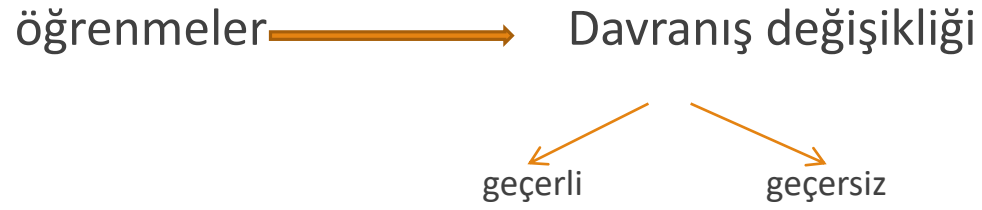
NEDEN?

NE ZAMAN?

NASIL?

KİM?

bireyde davranış meydana getirme süreci



Bilgili olmak başka, o bilginin gerektirdiği davranışı sergilemek başkadır.

Davranış

Organizmanın her hareketi

Organizmanın etkiye karşı gösterdiği tepki ya da tepkiye karşı gösterdiği etki

Eğitim açısından davranışın

gözlenebilir,

ölçülebilir

ve

istenilir

olması gerekir



Eğitimde istenilen davranışların oluşması için önce davranış örneği verilmeli, aralıklı şekilde bu davranış pekiştirilmeli ve kademeli yaklaştırma yoluyla davranış biçimlendirilmelidir

Doğuştan gelen davranışlar
Geçici davranışlar
Sonradan kazanılan davranışlar

Toplumun sağlığı, toplumu oluşturan kişilerin sağlıklı olmaları ile mümkündür.

- **Toplumun eğitimi**
- **Grupların eğitimi**
- **Bireylerin eğitimi**

Eğitim uygulaması

Planlama,
Kaynakları değerlendirme,

Organize etme,

Uygulama,

Tekrarlama,

Kontrol etme,

Düzeltilme,

Yeniden uygulama

Yeni durumu tekrarlama

kontrol etme

Planlama

Ne zaman,

Nerede,

Ne kadar süre,

Hangi mesajları içerecek

Amacı ve mesajı belirlenmemiş eğitimler başarıya ulaşamaz.

Her eğitim programının bir amacı ve mesajları olması gerekir.

Amaçlar, programın uygulanmasından sonra bireylerde oluşması beklenen tutum ve davranışı,

Mesajlar ise öğrenilmesi istenen bilgileri kapsamaktadır.

Amaç

Çocuğa büyüme ve kemik sağında sütün önemli bir yeri olduğunun kavratılması ve günde iki bardak süt içme alışkanlığının geliştirilmesidir.

Mesaj

- 1) Büyüme ve diş sağlığı için süt içmek gerekir,
- 2) Sütte kalsiyum denilen bir mineral vardır,
- 3) Günlük içilmesi gereken süt miktarı en az iki bardaktır.



Uygun eğitim planı yapıldıktan sonra kaynak değerlendirme aşamasına geçilir

Eğitimi

- kim,
- hangi yöntem
ve
- materyalleri

kullanarak verecektir, bu belirlenir.

Eğitim programları parçacıklardan oluşur,

Amacı belirlenmiş her parçacıkta en çok c mesaj bulunmalıdır.

Bu şekilde hazırlanmış parçacıklardan oluşan eğitim parçacıklarına ***modül*** denilir

Beslenme Modül Örneği

KONU: SAĞLIKLI BESLENME

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ: Bireylere sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

Beslenme, besin ve besin ögesinin tanımlarını yapabilmeli

Besin gruplarını sayarak ve günlük tüketilmesi gereken miktarları söyleyebilmeli

Yeterli ve dengeli beslenme ile sağlık ilişkisini açıklayabilmeli

YÖNTEM

Anlatım

Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,

Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),

Çeşitli broşürler, posterler,

Resimli mesajlar,

Besin gruplarını gösteren renkli kartlar

Isınma:

Eğitimci, beslenme ile ilgili yöresel atasözlerinden/deyimlerden birkaç örnek verir. Bu sözlerden bir veya birkaçının açıklamasını katılımcılarla yapar.

Giriş:

Eğitimin amaç ve öğrenim hedeflerinin açıklanması

İşleniş:

Beslenmenin, besin ve besin ögesinin tanımlarının yapılması

Besin gruplarının açıklanması, tüketilmesi gereken miktarların anlatılması

Sağlıklı Beslenme Önerilerinin sunulması

Konunun özetlenmesi

Geribildirim/Değerlendirme



Konu: GEBELİK VE EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME

SÜRE : 45 dakika x 2

AMAÇ : Gebelik ve emzicilik döneminde beslenme konusunda bilgi, tutum ve beceri kazandırmak

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Gebelik döneminde beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Besin gruplarından tüketilmesi gereken miktarları ve gebelik döneminde kazanılması gereken vücut ağırlığını vererek açıklayabilmeli,
- Gebelikte görülen sağlıkla ilgili sorunları açıklayabilmeli,
- Emzicilik döneminde beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Besin gruplarından emzicilik döneminde tüketilmesi gereken miktarları örnekler vererek açıklayabilmeli,
- İlk 6 ay sadece emzirmenin önemini kavrayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Uygulama

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Besin gruplarını gösteren renkli kartlar,
- Meme modeli,
- Bebek mankeni.

Isınma:

Eğitimci, gebelik, emzicilik ve anne bebek ilişkisinin önemini vurgular.

Giriş:

Eğitimci, gruba gebelik ve emzicilik döneminin kadının yaşam sürecinde önemli bir yer aldığını söyleyerek eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, gebelikte yeterli ve dengeli beslenmenin önemini, önemi olan besin ögeleri ve hangi besinlere yer aldığı, gebelikte yaşanan sağlık sorunları, ağırlık kazanımı konularını açıklar.....