**Proje Adı: Sağlık İçin Dengeli Beslenme**

**Proje Alanı:** **Sağlıklı Yaşam ve Beslenme**

**PROJENİN AMACI:** Sağlıklı yaşam için günlük enerji ihtiyacımızı karşılayacak oranda ve çeşitte dengeli beslenmek önemlidir. Zihinsel engellilerde obezite oranının oldukça yüksektir. Bu engele sahip öğrencilerin dengeli beslenebilmeleri yaşamlarını tehlikeye sokabilecek sağlık sorunlarını önlemede kritik öneme sahiptir. Proje, özel eğitim öğrencilerinin günlük öğünlerindeki besin öğelerinin tanımalarını ve bu yolla dengeli beslenmeyi öğrenmeleri amaçlanmaktadır.

**PROJE YÖNTEMİ**: Yapılacak proje ile öğrencilere kazandırılacak dengeli beslenme alışkanlığı davranışı için üç aşamadan oluşan, dikkat çekici görseller ağırlıklı broşürler hazırlanacaktır. Birinci kısımda, dengeli beslenmenin ne olduğu ve neden gerekli olduğunu, sağlıklı yaşamadaki önemini anlatacak görsellerle desteklenmiş bilgiler yer alacaktır. İkinci kısımda, besin maddelerinin gerçek şekillerine uygun renkli kartonlardan besin maddeleri yapılacak, içerilerinde bulunan besin öğeleri ve sağladıkları enerji miktarları karşılatılmalı basit grafiklerle gösterilecektir. Besin öğelerinin vücudumuza sağladıkları faydalar ve vücudumuzdaki işlevleri, eksik ya da fazla olması durumunda oluşabilecek durumlar renkli kartonlar üzerinde bulunan görseller ve yazılar ile akılda kalacak şekilde anlatılacaktır. Broşürün son kısmında ise günlük enerji ihtiyacı ve bu enerjiyi karşılamak için hangi besin öğelerinin ne oranda tüketilmesi gerektiği örnek menü planları ile desteklenerek anlatılacaktır. Projenin tüm aşamaları dikkat çekici görseller ağırlıklı bir broşürde birleştirilecek ve özel eğitim öğrencilerin dengeli beslenme konusunda bilgi ve davranış kazanmaları sağlanacaktır.

**BEKLENEN SONUC:** Öğrencilerin; dengeli beslenme, besin, besin öğeleri kavramları hakkında bilgi sahibi olmaları; hangi besin öğesinin ne kadar enerji verdiğini, günlük enerji ihtiyacımız ne kadar olduğunu, besin öğelerinin günlük enerji ihtiyaçlarımızı karşılamadaki oranlarının ne kadar olduğunu öğrenmeleri beklenmektedir. Zihinsel engelli öğrencilerinin dengeli beslenme alışkanlıklarının güçlendirilmesi ve bu yolla bu öğrencilerde obezite gelişmemesine yönelik çalışmaların desteklenmesi hedeflenmektedir.

**Proje Sorumlusu Öğretmen/Öğretmenler:**

**Projede Yer Alacak Öğrenciler:**