



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



SABRİ ÜLKER
FOOD RESEARCH
FOUNDATION



INTERNATIONAL
FOOD
WASTE
COALITION

TEMEL EĞİTİM KURUMLARINDA
GIDA İSRAFININ AZALTILMASIYLA İLGİLİ EĞİTİM SETİ

İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!

Yaş Grubu 1

5 - 7 YAŞ

İYİLİK YAP



GIDAYI KORU!





5-7
yaş

İYİLİK YAP



GIDAYI KORU!

GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN

9 KOLAY İPUCU

DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA!

TEMEL EĞİTİM KURUMLARINDA
GIDA İSRAFININ AZALTILMASIYLA İLGİLİ EĞİTİM SETİ

İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!

Yaş Grubu 1

5 - 7 YAŞ

Zorunlu atıf:

FAO (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü) ve IFWC (Uluslararası Gıda İsrafı Koalisyonu). 2023. İyilik Yap, Gıdayı Korum! Temel eğitim kurumlarında gıda israfının azaltılmasıyla ilgili eğitim seti. Yaş Grubu 1 (5-7 yaş). Ankara, Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı.

This work was originally published by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) in English as "Do Good: Save Food! Education material package on food waste reduction in primary and secondary schools. For age group 1 (five to seven years old)." This Turkish translation was arranged by Sabri Ülker Food Research Foundation. In the event of discrepancies, the original language will govern.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned. The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

© Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı, 2023 (Turkish translation)

© FAO, 2018 (English edition)

■ İÇİNDEKİLER

Ön söz v

Teşekkür vi

■ GİRİŞ

Arka Plan	1
Eğitim setinin nasıl kullanılacağı hakkında genel bilgi	2
Ana derslere ve ders dışı etkinliklere genel bakış	4

ANA DERS 1: İYİLİK YAP: GIDAYI KORU!

■ Ana Ders 1 7

■ Ana Ders 1: Dış Ses 8

ANA DERS 1 İÇİN DERS DIŞI ETKİNLİKLER

■ Alıştırmalar	Biz gıda koruyucularıyız	14
	Haydi, beni renklendir	18
	Özetle, israfı azalt	20
	Farkları bul	23
■ Oyunlar	Hafıza oyunu	26
	İsraf etmeyin: Tam İsabet	29
■ Drama çalışmaları	İyilik Yap, Gıdayı Korum!	54
	Ben bir gıda koruyucusuyum	54

ANA DERS 2: DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA: GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN DOKUZ KOLAY İPUCU

■ Ana Ders 2 56

■ Ana Ders 2: Dış Ses 57

ANA DERS 2 İÇİN DERS DIŞI ETKİNLİKLER

■ Alıştırmalar	Gıda israfına dur diyelim	61
	Gıdaları nasıl saklayacağımızı biliyor muyuz?	63
	Çılgın buzdolabı oyunu	68
■ Tartışmalar	Daha iyisini yapabilirsin	72
	Gıda israfına dur de	75
	Sınıf sözleşmesi	76
■ Oyunlar	'İsraf Etmeyin' Kutu oyunu	78
■ Projeler	Gıdayı koru günlüğü	80
	Gıda koruyucularının davranış panosu	82
	Duymayan kalmasın	86
■ Ebeveynlere mektup ve bilgilendirme broşürü		87
■ Ek 1	Sunum 1: İyilik Yap, Gıdayı Korum!	89
■ Ek 2	Sunum 2: Doğru beslen, gıdaları çöpe atma: Gıda israfını azaltmak için dokuz kolay ipucu	105

Ön söz

"Çocukların günümüz dünyasında gıdaya erişimde karşılaşılan zorlukların farkında olmalarını sağlamak için onları, inşa etmek istediğimiz geleceğe dâhil etmeliyiz." (José Graziano da Silva, FAO Genel Direktörü)

Bugün dünyada her yıl, insanların tüketimine sunulan yaklaşık 1,3 milyar ton yiyecek kaybediliyor ya da israf ediliyor. Bunun küresel ekonomiye maliyeti 940 milyar dolardan fazladır. Dünya genelinde yaklaşık 815 milyon insan kronik kötü beslenme ve 2 milyardan fazla insan ise mikro besin eksikliğiyle karşı karşıyadır.

Gençleri gıda israfını azaltmaları için gıdaya gereken değeri vermeleri konusunda eğitmek ve bu konuda farkındalık yaratmak, günümüzde ve gelecekte gıda israfını önlemede beklenen davranış değişikliğinin kazanılması için gerekli olan uzun bir süreçtir.

"İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!" temalı eğitim seti bu amaçla tasarlandı. Eğitim seti hem kamu hem de özel sektör paydaşlarının katkısıyla çağdaş, bilimsel ve kapsayıcı bir süreç içinde hazırlandı. Bu eğitim materyali; gıda israfının nedenleri, israfın azaltılması ve önlenmesiyle ilgili çözüm yolları hakkında kamuoyunun giderek artan sayıdaki taleplerini karşılamayı, gıda israfını azaltmaya yönelik küresel amaca çocukları da dâhil etmeyi ve gıda israfının yol açtığı ekonomik, çevresel ve sosyal etkileri hafifletmeyi amaçlıyor.

Bu eğitim seti, çocukların konuya daha duyarlı olmasını teşvik edecek şekilde, onlara uygun iletişim metodu ve araçlarını kullanarak bütüncül bir gıda sistemleri anlayışını ortaya koyuyor. Öğretmenlerin ve eğitimcilerin, en uygun olduğunu düşündükleri bileşenleri seçip uygulamaları için tasarlanan sette, çocukların nasıl birer aktif 'gıda koruyucusu' olabilecekleri, öğrendiklerini ailelerine ve arkadaşlarına nasıl aktarabilecekleri hakkında örnekler ve ipuçları veriliyor.

Eğitim seti içerisinde yer alan "ana ders" kavramı, bir öğreti, temel bir mesaj ve öğrenme tasarımı olarak ele alınmıştır. Farklı yaş gruplarında ve sınıf düzeylerinde bu kavramın bu bağlamda ele alınması uygun olacaktır.

Eğitim seti, gıda kayıpları ve israfının azaltılması temel amacını dikkate alarak ortaya konuldu, bu yönüyle de küresel amaçların gerçekleştirilmesine katkıda bulunmayı hedefliyor. Sürdürülebilir Kalkınma Amacı (SKA) Hedef 12.3-2030'a kadar perakende ve tüketici düzeylerinde kişi başına düşen küresel gıda kayıplarının yarıya indirilmesi ve hasat sonrası kayıplar da dâhil üretimdeki ve tedarik zincirlerindeki gıda israfının azaltılmasını hedefliyor. Ayrıca gıda sistemlerini doğrudan ve dolaylı etkileyen kötü beslenme, iklim değişikliği ve doğal kaynakların korunması gibi hedeflere de değiniliyor.

Bu eğitim setinin, gıda israfını azaltmak için çocuklar ve aileleri arasındaki anlayışı ve ortak eylemi teşvik edeceğini ve geliştireceğini umuyoruz.

Anna Lartey

Direktör

Beslenme ve Gıda Sistemleri Bölümü

Teşekkür

Bu eğitim materyali 2015-2018 yıllarında geliştirildi. Ana konular ve içindekiler, Djibril Drame ve Julia N. Heyl (Beslenme ve Gıda Sistemleri Bölümü [FAO]) tarafından hazırlandı. Başyazar olarak Marion Rana ve resimlemelerin hazırlanmasında Nina Gekeler görev aldı. Teknik veriler, Uluslararası Gıda İsrafı Koalisyonu'ndan Thomas Candéal ve H  l  ne Castel tarafından sağlandı.

Materyal çeşitli açılardan gözden geçirildi ve özellikle Andrew Morrow (BM Gıda ve Tarım  rg t  [FAO], Gıda ve Beslenme Bölümü [ESN]), Robert Van Otterdijk (BM Gıda ve Tarım  rg t  Avrupa Bölge Ofisi [FAOREU]), Illia Rosenthal (The Products, Trade and Marketing Branch of the FAO Fisheries and Aquaculture Department [FIAM, FAO]) ve Florian Hug-Fouch  olmak üzere pek çok kişi son derece değerli katkılarda bulundular. Melissa Vargas (FAO, ESN), Ana Islas (FAO, ESN), Bin Liu (FAO, ESN), Maryam Rezaei (FAO, ESN), Camelia Bucatariu (FAO, ESN) ve Constance Miller'a (BM Gıda ve Tarım  rg t  [FAO], İklim ve evre Bölümü [CBC]) ve ayrıca bize değerli yorumlarıyla destek veren Jonathan Bloom (www.wastedfood.com), Matteo Boschini (Bologna Üniversitesi), John Goggins, Luca Moussa ve İtalya Yeni Teknolojiler Enerji ve Sürdürülebilir Ekonomik Kalkınma Ulusal Ajansı'na (ENEA) katkılarından dolayı çok teŗekk r ederiz.

Son olarak düzenleme ve kapak tasarımlarını yapan Davide Moretti'ye, yazıların düzenlenmesi ve kontrolü için Jonathan Steffen'a, afiŗ ve ilan düzenlemeleri için Simone Morini'ye ve Luciana Iarini'ye, idari desteği için Claudia Bastar'a, yayının basılmasındaki desteklerinden dolayı Francesca Gianfelici ve Chiara Deligia'ya ve ayrıca pilot uygulamaya katılan tüm okullara, öğretmenlere ve öğrencilere teŗekk r ederiz. Uygulayıcı ortaklarımız arasında Calcinato Belediyesi, Marymount Uluslararası Okulu ve Roma Saint Dominique Enstitüsü (İtalya); Eagle House Okulu, Emmanuel Okulu ve West Kirby Gramer Okulu (Birleŗik Krallık); Nancy Belediyesi (Fransa) ve Sodexo bulunmaktadır.

■ GİRİŞ



Arka Plan

Gıda kaybı ve israfı, küresel olarak büyük bir sorundur. Dünyada her yıl üretilen gıdanın üçte biri ya kaybedilmekte ya da israf edilmektedir. Diğer bir deyişle, her yıl 1,3 milyar tonluk yenilebilir ve iyi durumdaki gıda tüketiciye ulaşmamaktadır. Bu da kişi başına 100 kg gıdanın israfı anlamına gelmektedir. Gıda kaybı ve israfı 1 trilyon Amerikan doları civarında bir ekonomik maliyet yaratmanın yanı sıra çevresel ve sosyal açıdan büyük maliyetlere ve maddi olarak ölçülemeyen sorunlara da yol açmaktadır.

Gıda kaybını ve israfını azaltmak, israf edilen gıdanın tüketici davranışlarındaki değişikliklerle önemli derecede azaltıldığı sanayileşmiş ülkeler de dahil olmak üzere hepimizin içinde yer alabileceği ve alması gereken küresel bir amaçtır. Gıda israfıyla mücadelenin merkezine çocukları ve gençleri koymak önemlidir ve onları sürece dahil etmek gerekir: Onlar, gezegenimizin geleceğidir. Aynı zamanda, sahip oldukları bilgi ve gerçekleştirecekleri eylemler gelecekte dünyadaki yaşamı ve biyosistemi şekillendirecektir.

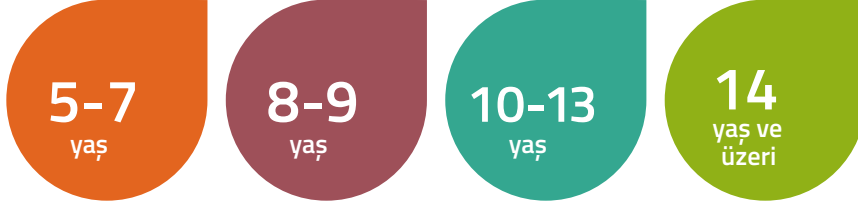
Pedagojik açıdan bakıldığında, öğrencilerle gıda kaybı ve israfının nedenlerini ve sonuçlarını tartışmak, eğitim konularına değinmeyi ve bunları pekiştirmeyi beraberinde getirir. Bu durum çocukları ve gençleri çevreleriyle ilişkileri ve bu çevre içerisindeki sosyal, politik ve ekolojik önemleri hakkında düşünmeye teşvik eder. Öğrenciler, küresel vatandaş ve değişimin temsilcileri olarak kendi rollerini anlama ve değerlendirme fırsatına sahiptir. Aynı zamanda öğrencilerin gıda israfının azaltılmasıyla ilgili sahip oldukları bilgiyi aileleri, arkadaşları, okulları ve buldukları çevreyle paylaşarak toplumu yönlendirme potansiyelleri vardır. Bu şekilde kendilerine duydukları güveni ve öz saygılarını da arttırabilirler.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Uluslararası Gıda İsrafı Koalisyonu (IFWC) ile iş birliği içinde çalışarak "**İyilik Yap, Gıdayı Korum!**" sloganı altında, temel eğitim için gıda israfının azaltılmasına yönelik bu eğitim setini geliştirmiştir.

Bu kaynak; okul çağındaki çocukların, öğretmenlerin, okul çalışanlarının, çocukların ailelerinin ve çevrelerinin gıda kayıpları ve israfı hakkındaki bilgi düzeylerini ve farkındalıklarını arttırmak, iyi uygulamalarla uzun vadede gıda israfının azaltılması ve önlenmesini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu eğitim materyali birçok Sürdürülebilir Kalkınma Amacı'na (SKA'lar) ve özellikle küresel olarak 2030 yılına kadar gıda kaybı ve israfının yarı yarıya azaltılmasına yönelik 12.3 hedefine başarıyla ulaşılmasını amaçlamaktadır.

Eğitim materyalinin nasıl kullanılacağı hakkında genel bilgi

Farklı yaş gruplarının gelişim özellikleri, ilgi, beceri ve yetenekleri dikkate alınarak gıda israfının azaltılması konusunda temel eğitim öğrencilerine yönelik tasarlanan bu eğitim dört farklı yaş grubu için ayrı ayrı hazırlanmıştır: Beş ile yedi (yaş grubu 1), sekiz ile dokuz (yaş grubu 2), on ile on üç (yaş grubu 3) ve on dört yaş ve üzeri (yaş grubu 4).



Belirlenen yaş grupları için hazırlanan eğitim setinin içeriğinde iki ana ders ve bu ana derslerde öğrenilenleri yaşama transfer edebilmek ve pekiştirmek amacıyla hazırlanan ders dışı etkinlikler yer almaktadır. Bu ders dışı etkinlikler yeterli miktarda olmakla birlikte ders süresi sınırlı ise bunların içinden önemli görülen bir veya birkaçı seçilerek uygulanabilmektedir.

Ana dersler, öğrencilere ders dışı etkinliklere geçmeden önce edinmeleri gereken temel bilgileri verir.

Ana Ders 1 "İYİLİK YAP GIDAYI KORU!" şeklinde isimlendirilmiştir ve bir giriş dersi niteliğindedir. Bu ders içeriği kapsamında; gıda israfının sebep ve sonuçları genel hatlarıyla ortaya konmakta ve pratik çözüm önerileri sunulmaktadır. Bu nedenle bilgiye yöneliktir; açıklaması eklenebilir.

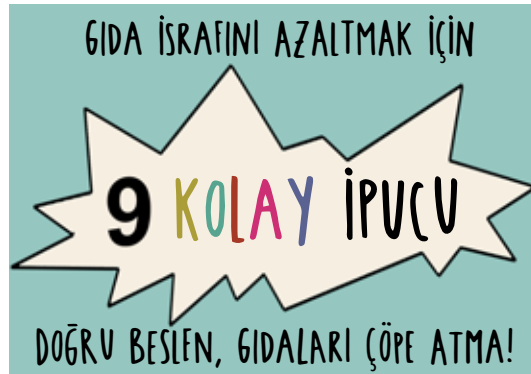
Ana Ders 2 ise "DOĞRU BESLEN GIDALARI ÇÖPE ATMA! GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN DOKUZ KOLAY İPUCU" olarak adlandırılmıştır. Bu ders kapsamında gıda israfını azaltmaya yönelik somut faaliyetler yer almaktadır. Bu nedenle uygulamaya yöneliktir.

Eğitim setinde ana derslerde kullanmak amacıyla sesli okuma için planlanmış "Dış ses" isimli metinler ve ekte verilen sunumlar yer almaktadır. Öğretmenler ayırabilecekleri zamana ve erişebilecekleri kaynaklara, sınıflardaki teknik tertibata, ayrıca öğrencilerinin yaşlarına ve becerilerine bağlı olarak sunumları projeksiyonla yansıtabilir veya çıktı alabilir, dış ses bölümünü bir hikâye gibi okuyabilir (Küçük yaştaki öğrenciler için en uygun yöntem bu olabilir.), öğrencilere sesli şekilde okutabilir, küçük bir drama veya rol yapma etkinliğine dönüştürebilir ya da eve okuma ödevi olarak (14 yaş ve üzeri öğrenciler için daha uygundur.) verilebilir.

2 ANA DERS

1. adım: Bilgiye yönelik
Ana ders 1
"İyilik Yap, Gıdayı Korum!"

2. adım: Uygulamaya yönelik
Ana ders 2
"Doğru beslen, gıdaları çöpe atma:
Gıda israfını azaltmak için dokuz kolay ipucu"







Ders dışı etkinlikler, ana ders sunumunda iletilen mesajları pekiştirmeye ve öğrenmenin ders dışında da devamını sağlamaya yönelik hazırlanmıştır. Öğrenci gruplarının gelişim özellikleri, ilgi alanları, yetenekleri, yaratıcı ve analitik düşünme becerileri ve içerik ile ilgili deneyimlerine bağlı olarak uygun etkinlikler seçilebilir. Etkinliklerin her biri için öğrenme hedefleri, ayrıca başarılı bir uygulama için gereken zaman ve kaynaklara ilişkin açıklamalar yer almaktadır.



DERS DIŞI ETKİNLİKLER	
Alıştırmalar	Ele alınan konunun ana başlıklarının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olan, öğrenileni yazıya dökmeye imkân tanıyan ve içeriği pekiştiren etkinliklerdir.
Tartışmalar	Öğrencilerin, konuya zihinsel ve/veya yaratıcı açıdan daha yoğun katılımına imkân tanıyan, belirli bir içeriğin ele alındığı grup etkinlikleridir.
Oyunlar	Öğrencilerin işlenen ana konuları oyun yardımıyla daha iyi anlamalarına yardımcı olan etkinliklerdir.
Drama çalışmaları	Konuya yaratıcı ve bilişsel açıdan dahil olmayı sağlayan, empatik beceri geliştiren etkinliklerdir.
Projeler	Birkaç güne yayılan ve davranış değişikliğine yönelten, uygulamanın ön planda tutulduğu etkinliklerdir.

Eğitim materyallerinin içeriğinin planlaması sürecinde, etkinliklerin uyarlanabilir ve uygulanabilir olmasına öncelik verilmiştir. Bu nedenle eğitim materyali hem zaman ve kaynak kısıtlamalarına hem de öğrencilerin gelişim özellikleri, ilgi, ihtiyaç ve becerilerine en uygun etkinliğin seçilmesine imkân tanıyabilecek nitelikte hazırlanmıştır. Her iki ana ders ve ders dışı etkinliklerin birçoğu tüm yaş grupları için uygundur. Yalnızca içeriği, sunuşu ve uygulama yöntemleri açısından farklılıklar bulunmaktadır. Diğer bir deyişle, bir çalışmanın öğrenciler için çok zor veya fazla basit olduğu düşünülüyorsa, aynı konuda başka bir yaş grubu için düzenlenen etkinlikler uygulanabilir. Etkinliklerin büyük bir kısmı 45 dakikada tamamlanabilecek niteliktedir. Bu süre içerisinde tamamlanamayan etkinlikler bölümlere ayrılmıştır. Bu derslerin işlenmesi birkaç güne yayılabilir. Poster, kitapçık ve broşür gibi diğer materyallere FAO'nun internet sitesi (www.fao.org/turkey/fao-turkiye/tr/) üzerinden ulaşılabilir.

Bu eğitim programı ile ilgili deneyimlerin bizimle paylaşılmasından mutluluk duyarız. Geri bildirimler, eğitim materyallerinin güncellenmesine ve geliştirilmesine katkıda bulunacaktır. Bize Save-Food@fao.org adresinden ulaşabilirsiniz.

Ana derslere ve ders dışı etkinliklerine genel bakış

Etkinlik	Öğrencilerden isteyin	Öğrenme hedefi	Önerilen süre
ANA DERS 1: İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!			
İyilik Yap, Gıdayı Korum! 	Öğrencilerden evde ve okulda gıda israfını önlemek için gıda israfının sebeplerini, yol açtığı sorunları ve çözüm yollarını anlatan metni okumalarını veya dinlemelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıdaların korunması ile ilgili önemli bilgileri ve yöntemleri öğrenebilir.	45 dakika
İYİLİK YAP, GIDAYI KORU! İSİMLİ ANA DERS 1 İÇİN DERS DIŞI ETKİNLİKLER			
ALİŞTİRMALAR			
Biz gıda koruyucularıyız 	Öğrencilerden Gıda Koruyucuları'nın kişilik özelliklerini tartışmalarını ve tartışma sonunda kendi süper kahramanlarını yaratmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıda israfıyla mücadelede üstlerine düşen görevi tanımlayabilir ve kendilerini önemli birer değişim elçisi olarak hayal edebilir.	60 dakika
Haydi, beni renklendir	Öğrencilerden Selin, Ali ve Gıda Koruyucularının resimlerini boyamalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, kendilerini Gıda Koruyucularıyla özdeşleştirebilir.	20 dakika
Özetle, israfı azalt	Öğrencilerden gıda israfıyla ilgili matematik alıştırmalarını yapmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıda kaybı ve israfı hakkındaki bilgilerini kullanarak bunu matematik dersinde öğrendikleri bilgilere entegre edebilirler.	25 dakika
Farkları bul	Öğrencilerden iki resim arasındaki farkı bularak Selin, Ali ve Gıda Koruyucularının resimlerini boyamalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, kendilerini Gıda Koruyucularıyla özdeşleştirebilir.	25 dakika
OYUNLAR			
Hafıza oyunu	Öğrencilerden resimleri boyamalarını ve gıda israfı temalı hafıza oyununu oynamalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler gıdayı korumakla ilgili temel bilgileri ve yöntemleri hatırlayabilir.	45 dakika
İsraf etmeyin! Tam İsbet	Öğrencilerden gıda israfı temalı Tam İsbet oyununu oynamalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler gıdayı korumakla ilgili temel bilgileri ve teknikleri hatırlayabilir.	20 dakika
DRAMA ÇALIŞMALARI			
İyilik Yap, Gıdayı Korum! 	Öğrencilerinizden Selin ve Ali'nin arkadaşlarına gıda israfıyla ilgili bilgi verdikleri bir hikâyeye canlandırmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler gıdayı koruma yöntemlerini belirleyebilir ve bu yöntemleri yaratıcı bir şekilde uygulamaya koyabilir.	45 dakika
Ben bir gıda koruyucusuyum	Öğrencilerden kendilerini "Gıda Koruyucusu" olarak nitelendirdikleri hayali bir hikâyeye anlatmalarını ve anlattıkları hikâyeyi canlandırmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler gıda israfı ve gıdaların korunması ile ilgili olumsuz davranışlarını değiştirmeleri gerektiğinin farkına varabilir. Öğrenciler gıda israfı ve gıdaların korunması ile ilgili kendilerini birer değişim elçisi olarak kabul edebilir.	45 dakika
ANA DERS 2: DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA!			
Doğru beslen, gıdaları çöpe atma 	Öğrencilerden evde gıda israfını önlemek için dokuz kolay ipucunu anlatan sunumu okumalarını ya da dinlemelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıdayı korumayı sağlayan temel ipuçlarını hatırlayabilir.	45 dakika

Etkinlik	Öğrencilerden isteyin	Öğrenme hedefi	Önerilen süre
DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA! İSİMLİ ANA DERS 2 İÇİN DERS DIŞI ETKİNLİKLER			
ALİŞTİRMALAR			
Gıda israfına dur diyelim 	Öğrencilerden gıdaları korumak ve israfını önlemek için neler yaptıklarını anlatmalarını ve ailelerin de gıda israfını azaltacak adımları belirlemelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler evde tükettikleri gıdaları keşfedebilir ve bu gıdaları korumanın yollarını ifade edebilir.	30 dakika
Gıdaları nasıl saklayacağımızı biliyor muyuz?	Öğrencilerden farklı gıdaların resimlerini boyamalarını ve bu gıdaların nerede saklanması gerektiğini belirtmelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıdaların güvenle saklanmasına dair bilgi edinebilir.	30 dakika
Çılgın buzdolabı oyunu	Öğrencilerden grup tartışması sonrası boyayıp kestikleri farklı gıdaların resimlerini bir buzdolabı resmi üzerine yapıştırmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıdaların güvenle saklanmasına dair bilgileri hatırlayabilir.	30 dakika
TARTIŞMALAR			
Daha iyisini yapabilirsin	Öğrencilerden Selin ve Ali'nin gıdaları israf ettiği bir hikayeden yola çıkarak, gıda israfı hakkında farklı örnekler vermelerini ve bunları gıdaları korumaya yönelik uygulamalarla değiştirmelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıda israfına yol açan davranışları saptayabilir, gıdayı korumaya yarayan davranışları tanımlayabilir.	30 dakika
Gıda israfına dur de	Öğrencilerden "Gıda israfını önleme yöntemleri" ve "Artan gıdalarla yapabileceklerimiz" konulu posterler hazırlamalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıda israfının azaltılmasına yönelik kilit kavramları hatırlayabilir ve evde neler yapılabileceğini değerlendirebilir.	60-90 dakika
Sınıf sözleşmesi	Öğrencilerden gıda israfını azaltmaya yönelik planlarını paylaşmalarını ve onlarla birlikte sınıfça sadık kalınacakları bir sınıf sözleşmesi tasarlayıp imzalanmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıda israfının azaltılmasıyla ilgili önemli kavramları tanıyabilir ve tartışabilir.	30 dakika
OYUNLAR			
'İsraf Etmeyin' Kutu oyunu	Gıda israfından nasıl kaçınılacağına dair temel yolları içeren bir kutu oyunu oynamalarını sağlayabilirsiniz.	Öğrenciler, gıda israfını azaltmaya yönelik kilit ipuçlarını hatırlayabilir.	45 dakika
PROJELER			
Gıdayı koru günlüğü 	Öğrencilerden gıda israfını azaltmak için attıkları adımları izlemelerini ve değerlendirmelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler gıdayı korumaya yönelik adımları pratikte uygulayabilir, değerlendirebilir ve bunları ailelerine, arkadaşlarına ve çevrelerine anlatabilir.	3 gün
Gıda koruyucularının davranış panosu	Öğrencilerden evde ve okulda gıdayı korumak için yaptıkları başarılı uygulamaları kaydetmelerini isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıdaları korumaya yönelik çalışmalar yapar ve bu çalışmalarını değerlendirebilir.	birkaç hafta
Duymayan kalmasın	Öğrencilerden gıda israfının çözümü konusunda önemli ipuçları ve tavsiyeler içeren broşürleri tasarlayıp dağıtmalarını isteyebilirsiniz.	Öğrenciler, gıdayı koruma uygulamalarını hatırlayabilir, sınıflandırabilir ve değerlendirebilir.	30 dakika



■ ANA DERS 1

İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!

■ ANA DERS 1: İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!



ANA DERS 1: İYİLİK YAP, GIDAYI KORU! Öğrenciler, ilk ana derste gıda israfının nedenlerini ve sonuçlarını öğrenecek, ayrıca evlerinde ve okulda gıda israfının önüne geçmek için neler yapabileceklerini anlamaya başlayacaklardır. Ana Ders 1'in içeriğini öğretmek için "İYİLİK YAP: GIDAYI KORU!" isimli ilk sunum kullanılacaktır. Konuya ayırabileceğiniz zamana, kaynağa ve teknik imkanlarınıza bağlı olarak, bu dosyanın ekinde sağlanan resimli slaytları (Bu dokümanın ekinde bulabilirsiniz.) projeksiyonla yansıtabilir veya çıktı alabilirsiniz.

Bu sunum, dış ses tarafından okunacak bir metinle birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır. İlerleyen sayfalarda göreceğiniz bu metni okuyabilir veya anlatacağınız hikâye için bu metinden ilham alabilirsiniz.

Dış ses tarafından okunacak bu metinde, cevapları tartışılacak ve öğrencileri konuya dahil edecek bir takım sorular bulacaksınız. Yalnızca birer öneri niteliğindeki bu soruları değiştirebilir, eksik gördüğünüz kısımları tamamlayabilir veya kısaltabilirsiniz.



45 dakika

ÖNEMLİ

Gerekli olan materyaller:



- Video projeksiyon cihazı ve PDF dosyalarını açabileceğiniz bir bilgisayar
- Sunumun dijital kopyası
Dilerseniz sunumu şeffaf kâğıda basarak tepegözle yansıtabilir veya A4 sayfalara bastırarak siz dış ses metnini okurken bir öğrenciden kâğıtları sınıfın görebileceği şekilde tutmasını isteyebilirsiniz.
- Dış ses metninin çıktısı (Öğretmenler için)

Açıklamalar:

1. Sunumu gösterin, sunuma ait dış ses metnini okuyun veya anlatın. Etkinliğin yetiştirmemesi gibi çeşitli durumlarla karşılaşmanız durumunda sunumun 2. bölümünü daha farklı bir zaman diliminde kullanabilirsiniz.
2. İçeriği öğrencilerle tartışın. Tartışmaları başlatmak için dış ses metnindeki soruları kullanabilirsiniz.
3. Tartışın: Öğrenciler ana dersten ne öğrendiler? Bu bilginin öğrencilerin hayatlarıyla bağlantısı nedir? Öğrenciler, gıda israfını azaltmak için davranışlarını nasıl değiştirebilir? Davranışlarımızı değiştirmek neden önemlidir?



■ ANA DERS 1: DIŞ SES

İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!



1 Ali "Çok yoruldum!" diyerek yemek masasına oturdu. Selin, çantasını kapının kenarına koydu ve o da yemek masasına oturdu. Akşam yemeği vakti gelmişti. Selin ve Ali uzun bir okul gününün ardından yemek yemek için sabırsızlanıyordu. Oturma odasında ütü yapan babaları "Fırında tavuklu patates var!" diye seslendi. Çocukların gözleri parladı. Çünkü tavuk en sevdikleri yemektir! Selin "Nefis!" dedi. Ağzı kulaklarındaydı. Tabaklarını tepeleme doldurup patatesten ve domates salatasından da bolca aldılar. Kendilerini yemeğe kaptırmışlardı. Ailenin köpeği Nino da masanın altında ufak bir ziyafet çekiyordu. Ali ve Selin'in düşürdüğü kırıntıları yemekle meşguldü. Ama çocuklar bir süre sonra yavaşladı. Selin tabağındaki yemekle oynamaya başladı, Ali ise şişen göbeğini ovalıyordu. Selin "Ben doydum." dedi, "Hepsini bitiremeyeceğim." diye devam etti. Ali ise "Boş ver," diye karşılık verdi. Belini sıkı pantolonunun bir düğmesini açtı. "Kalanları çöpe atarız olur biter."

Soru: Siz de bazen tabağınıza bitirebileceğinizden fazla yemek koyuyor musunuz? Tabağınıza ne zaman fazla yemek koyuyorsunuz?

Yemediğiniz yemekleri ne yapıyorsunuz? Peki ya anne ve babanız yemediğiniz yemekleri ne yapıyor?

Sizce yemekleri çöpe atmak bir sorun mu?

Selin sandalyesini büyük bir gürültüyle geriye doğru itirdi, tavuk budunun geri kalanını çöpe atmak üzereydi. Bu sırada kapı çaldı. Kapıda bekleyen Gıda Koruyucularıydı. **Tatatataaaaaa!**



2 Parlak renkli kıyafetli ve pelerinli iki çocuk "Yapma, yemeğini israf etme!" diyerek içeri girdi.

Selin ve Ali, bir anda içeri giren bu çocuklara ağızları bir karışık bakakalmıştı.

Soru: Sizce ne oldu? Sizce bu çocuklar kim?

Peki, sizce neden böyle giyinmişler?

Selin ve Ali'den ne istiyor olabilirler?

İçeri giren çocuklardan biri en sonunda sessizliğini bozarak "Sizi korkuttuk, kusura bakmayın." dedi. "Ama bunu yapmanıza izin veremeyiz." Kaşlarını çattı ve başını iki yana salladı.

Ali düştüğü yerde kekeliyordu. "Neyi yapmamıza izin veremezsiniz?"

"Küçük olan cevap verdi, "Yemeğinizi çöpe atmanıza izin veremeyiz."

Selin burnundan soluyordu. "Çok saçma. Çöpe atmayıp da ne yapalım?"

Soru: Sizce çocuklar Ali ve Selin'in ne yapmasına izin veremez?

Bitiremiyorum işte, karnım doydum. Gıda Koruyucusu kız yaramaz bir çocukla konuşur gibi parmağını havada sallıyordu. "Çok yanılıyorsun. Gıda israfı herkesi ilgilendiren bir konudur. Biz, yani Gıda Koruyucuları, insanlara neden gıdaları israf etmememiz gerektiğini öğretmeye çalışıyoruz. Bu arada ben Eda, bu da arkadaşım Metin. Biz "**Gıda Koruyucularıyız!**" dediler.

3 Gıda Koruyucularının bu sözleri Selin ve Ali'nin aklını karıştırdı ve şüpheli gözlerle birbirlerine baktılar. Eda düşünceli bir şekilde "Haydi onlara gerçekleri göster." dedi. Metin çok güzel bir ekran çıkardı. Ekranda beliren bir resmi göstererek "Bakın!" dedi. "Her birimiz her yıl 100 kg gıdayı çöpe atıyoruz. Yani 7 yaşında, ideal kiloda olan bir çocuğun yaklaşık dört katı kadar veya yeni doğan bir fil kadar yemek!"



4 "Dünyada ise üretilen gıdaların yaklaşık üçte biri yenmiyor."

Ali "Üçte biri mi?" diyerek kaşlarını çattı.

Metin "Size şöyle anlatayım: Yediğimiz her iki elmaya karşılık bir elma ya çöpe gidiyor ya da masamıza bile ulaşmadan kayboluyor," diyerek açıkladı. "Mesela üç kutu yoğurt alıyorsunuz ama sadece ikisini yiyorsunuz. Geriye kalan bir kutu yoğurt ise buzdolabınızda beklerken bozulduğu için çöpü boyluyor. Üç havuç hasat edildi diyelim. Bunlardan biri sırf çok küçük veya şekli bozuk olduğu için ya da depoda beklerken fareler yedi diye çöpe atılıyor." "Veya" Eda konuşurken Selin'in tabağına bakıyordu, "iki kocaman tavuk parçasını yedin ve üçüncüyü çöpe atıyorsun."

Selin'in yüzü kızardı ve üzgün bir sesle "Bunun neden kötü bir şey olduğunu hâlâ anlayamıyorum. Sonuçta kendi ailemin parasını harcıyorum değil mi?" dedi.





5 Eda açıkladı. “Ama bu sadece para meselesi değil ki. Gıdanın üretimi için birçok kaynak kullanılır. Örneğin bitki yetiştirmek için suya ihtiyaç duyarız ama bazı yerlerde yeterince su yoktur ve oradaki toprak çöle döner. Bazı insanlar içmek için bile yeterince temiz su bulamıyor. Bitki yetiştirmek için kullanılan toprak, kendi zenginliğinin büyük bir kısmını bitkiye verir ve yetiştirdiği her bitkiyle beraber az da olsa fakirleşir. Ayrıca, çöpe giden gıdalar da toprakta yer kaplamış oluyor. Düşünsene, belirli toprak parçasında aynı anda birden fazla ürün yetiştiremiyorsun. Yani toprağın zenginliğini boşa harcamış oluyorsun.”



6 “Gıdaları tarladan markete, marketten de evimize getirirken çok fazla yakıt harcıyoruz, bu da hava kirliliğine ve iklim değişikliğine sebep oluyor.”

Metin “Belki siz de biliyorsunuzdur, bunlar çok kötü şeyler,” diye ekledi. “Hava kirliliği insanların, hayvanların ve bitkilerin nefes almasını zorlaştırıyor ve birçok soruna neden oluyor.”

2. Bölüm



7 Eda “Gıda alışverişi yapmak ve yemeklerimizi hazırlamak için zaman harcıyoruz ve yoruluyoruz,” diye açıklamaya devam etti. “Senin şu an çöpe attığın akşam yemeğini pişirmek için baban ne kadar zaman harcadı bir düşünsene! Aldığınız bu gıdalar size ve ailenize satılmadan önce ne kadar büyük emeklerle hazırlanıyor bir bilerseniz! Bu gıdalar sizin elinize ulaşmadan önce birçok insan onları üretmek, işlemek ve taşımak için uğraşüyor. Siz bu gıdaları çöpe attığınızda tüm çabalar da boşa gidiyor. Dahası siz bu gıdaları çöpe attığınızda atık oluşuyor. Atığın da ortadan kaldırılması lazım. Birçok insan kolaylıkla önüne geçilebilecek bu atıkları ortadan kaldırmak için emek sarf ediyor.”

Metin “Gıda üretiminde çok fazla su, emek ve yakıt harcanıyor. Ayrıca gıdalar evlerimize ulaşırken çok fazla hava kirliliği oluşuyor,” diyerek sözlerini özetledi. “Aldığımız yemeği yiyorsak sorun değil. Ama gıdaları israf edersek tüm bu su, enerji ve emek de gıdayla birlikte israf oluyor. Durup dururken iklim değişikliğine sebep olmamız da cabası.”



8 “Son olarak,” Eda söze girdi, “Dünyada birçok insanın yiyecek yemeği yok. Ben böyle söyleyince sadece çok uzak ülkelerdeki insanlar aklınıza gelmesin. Burada, bu mahallede, hatta okulunuzda bile bazı insanlar yeterince gıda bulamıyor. İsraf edilen gıdalar için harcanan tüm o topraklar, sular ve çabalar gerçekten de yenen yemeklere harcanmış olsa, dünyadaki açlık çok azalır.”



9 Ali "Yani, gıda israfını azaltmak dünyamız için de tüm insanlar için de iyi bir şey öyle mi?" diye sordu.

Metin, başını "Evet" anlamında salladı. "Gıda israfını azaltmak su israfını, yakıt israfını, toprak israfını ve emek israfını azaltmak demektir. Üretilen gıdalarla daha fazla insanın beslenebilmesi, daha az insanın aç kalması demektir. Ha bir de paranızı biriktirip daha gerekli şeyler için harcayabilirsiniz, ne dersiniz?"

"Peki biz bunu nasıl önleyeceğiz? Adına ne demiştiniz?"

Eda şöyle açıkladı: "Yiyebileceğiniz yemekleri çöpe atmaya gıda israfı denir. Gıda israfını önlemek için hepimiz birçok şey yapabiliriz."



10a Tabaklarımıza çok fazla yemek koyduğumuzda gıda israfı olur.

10b Aldığımız gıdayı vaktinde yemediğimizde, bozulur ve yine gıda israfı olur.

10c Restoranlardaki veya okul yemekhanelerindeki/kantinlerindeki porsiyonların çok büyük olması ya da tabağımıza çok fazla yemek konmasını istediğimizde de gıda israfı olur.

Soru: Tabağınızdakileri bitiremeyecek kadar büyük porsiyonları olan bir restorana gittiniz mi?

Tabağınızda kalan yemeklere ne oldu hatırlıyor musunuz?

(Okulda yemekhane / kantin varsa: Verilen öğle yemeklerinde, tabağınızdaki her şeyi bitiremediğiniz oluyor mu? Bazen tabağınıza çok fazla yemek konmasını istiyor musunuz?)



11 Metin "Yani, tabaklarımıza yiyebileceğimizden daha fazla yemek koymamaya özen göstermeliyiz." dedi ve devam etti, "Sonuçta doymazsanız ikinci tabağı isteyebilirsiniz. Yemekhanedeki veya restoranlardaki porsiyonlar çok büyükse, sipariş verirken daha az istediğinizi belirtebilirsiniz. Tabağınızda yiyebileceğinizden fazla yemek varsa, anne babanızdan, yemeğin fazla gelen kısmını kapalı bir kapta buzdolabına koymasını rica edin. Ertesi gün yersiniz."



12 Eda "Anne babanızla birlikte alışveriş yaparken," diye ekledi, "Yiyebileceğiniz kadar almaya özen gösterin. Ailenizden de aynısını yapmalarını isteyebilirsiniz. Gıda israfıyla nasıl mücadele edileceğini ne kadar çok insan bilirse o kadar iyi!"

"Gıda israfını önleyerek gerçekten bir şeyleri değiştirebilir miyiz yani?" diye sordu Ali.

Metin, başını "evet" anlamında salladı. "Hem de nasıl! Herkes yemek yediğine göre, gıda israfı için de bir şeyler yapabilir."

Ali Selin'e baktı. "Sence bunu yapabilir miyiz?"

"Tabii ki yapabiliriz!" dedi Selin başını sallayarak. Tabağına baktı. "Şimdi biz bu yemekle ne yapalım?"

Soru: Sizce yemeği ne yapmaları lazım?



13 Selin, Gıda Koruyucularına "Aç mısınız?" diye sordu. "Salata yer misiniz?" Metin güldü. "Her zaman!"

Eda ekledi, "Yiyemediklerimizi de şimdilik buzdolabına koyup yarın yiyebilirsiniz."



14 Yüzleri sevinçle parlıyordu. Eda "İyilik Yap!" dedi ve herkes ona eşlik etti: "Gıdayı Korum!"



■ DERS DIŞI ETKİNLİKLER

(Ana Ders 1)

İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!

DERS DIŞI ETKİNLİKLER öğrencileri sürece daha fazla dahil etmek ve Ana Ders 1'de yer alan önemli bilgi ve hususları kavramalarını sağlamak üzere tasarlanmıştır.

■ ANA DERS 1: ALIŞTIRMALAR

■ Biz gıda koruyucularıyız

Öğrenciler, gıda koruyucularının "karakter özelliklerini" tartışıp kendi "karakterlerini" yaratarak gıda israfıyla mücadelede üstlerine düşen rolün farkına varır ve kendilerini önemli birer değişim elçisi olarak görmeye başlar.

"Ben bir gıda koruyucusuyum!" isimli drama çalışması (DÇ2, sayfa 54) da bu noktada devreye girer ve öğrencilerden Gıda Koruyucusu oldukları birer hikâye kurgulayıp anlatmaları istenir.



60 dakika

(1. aşama 30 dakika, 2. aşama 30 dakika)

ÖNEMLİ

Gerekli olan materyaller:



- Gıda koruyucularıyla tanışın" **A1a**, "Gıda israfıyla mücadele edebilirsin" **A1b** ve "Maske yapımı" **A1c** alıştırmalarının çıktıları (her öğrenciye bir adet)
- Renkli ispirtolu kalemler, pastel boyalar veya sulu boya
- Makas **DİKKAT!**
- Lastik veya ip



Açıklamalar:

1. Aşama: Öğretmenler bu kısmı sınıfa okuyarak açıklayabilirler.

1. "Artık Selin ve Ali'nin Gıda Koruyucularıyla tanışma hikayesini dinlediğimize göre, Gıda Koruyucuları Eda ve Metin'i tanımak ister misiniz?" Resimleri gösterin ve **A1a**'da (Biz gıda koruyucularıyız!) verilen açıklamaları yüksek sesle okuyun. Tartışma: Sizin en sevdiğiniz Gıda Koruyucusu hangisi? Neden onu sevdiniz?
2. **A1b**'yi (Gıda israfıyla mücadele edebilirsin!) dağıtın. Öğrencileri kendi Gıda Koruyucularını oluşturmaya teşvik edin. Koruyucularına bir isim bulsunlar ve alıştırmaların üzerine resimler (en sevdikleri yemek, hoşlandıkları veya hoşlanmadıkları şeyler, süper güçleri, vb.) çizsinler.
3. Öğrencileri dört kişilik gruplara ayırın ve onlardan koruyucu karakterlerini birbirlerine tanıtmalarını isteyin. Öğrenci sayısına ve bu çalışmaya ayırabileceğiniz zamana göre, küçük gruplar kurmak yerine öğrencilerin tüm sınıfa sunum yapmalarını da isteyebilirsiniz.

2. Aşama:

4. Üzerinde maske şekli bulunan çıktıları (**A1c**, maske yapımı) dağıtın, öğrencilerden maskeleri kesip çıkarmalarını ve boyamalarını isteyin. Öğrenciler normal kalınlıkta kâğıt kullanacaksa maskelerin daha sağlam olması için kâğıtları kesmeye başlamadan önce ikinci bir kâğıt katmanı yapılandırabilirsiniz. Kâğıtları işaretli yerlerden delip bu deliklerden lastik veya ip geçirerek gerçek birer maske yapabilirsiniz.
5. Ben bir gıda koruyucusuyum!" isimli drama çalışmasını (DÇ2, sayfa 54) bu noktada devreye sokup öğrencilerden Gıda Koruyucusu oldukları birer hikâye kurgulayıp anlatmalarını ve anlatıkları hikâyeyi canlandırmalarını isteyebilirsiniz.

GIDA KORUYUCULARI

EDA



Eda, zor soruların cevaplarını daima bilir ve eğer Metin'in yaptığı gibi onu gecenin bir yarısında uyandırsanız bile gıda israfını önlemekle ilgili neler yapmanız gerektiğini size hemen söyleyebilir. Eda gıda israfını engellemek için "hayır" cevabını kabul etmez ve israfı önlemek için ikna edene kadar çalışır.

METİN



Metin, Gıda Koruyucuları arasında en enerjik olanıdır. Metin küçükken hastanede çok zaman geçirmek zorunda kaldı. Bu nedenle seçmeden yemek yemeyi ve ihtiyacı kadar yemeği çok iyi biliyor.

GIDA İSRAFIYLA MÜCADELE EDEBİLİRSİN!

Metin ve Eda'nın her zaman desteğe ihtiyacı var! Haydi, siz de gıda israfıyla mücadele eden birer koruyucu olmak istediğinizi onlara söyleyin!

GIDA KORUYUCUSU OLARAK BENİM ADIM:

Gıda israfıyla mücadele ederken kullandığım isim:

Hoşlandığım şeyler:

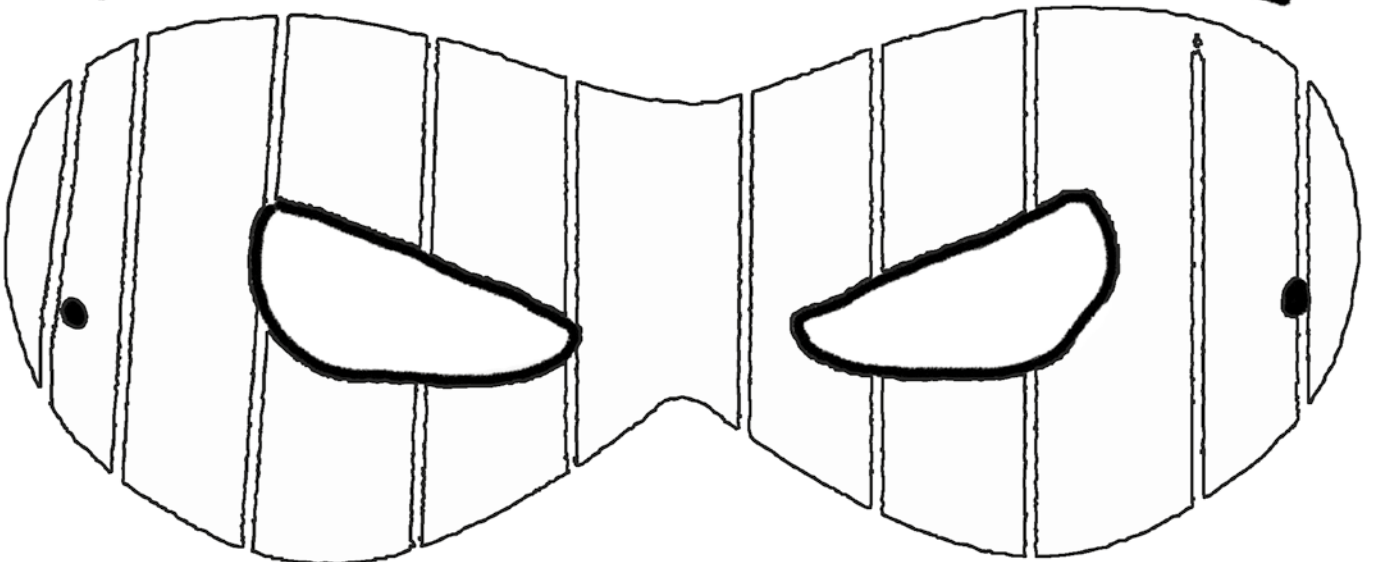
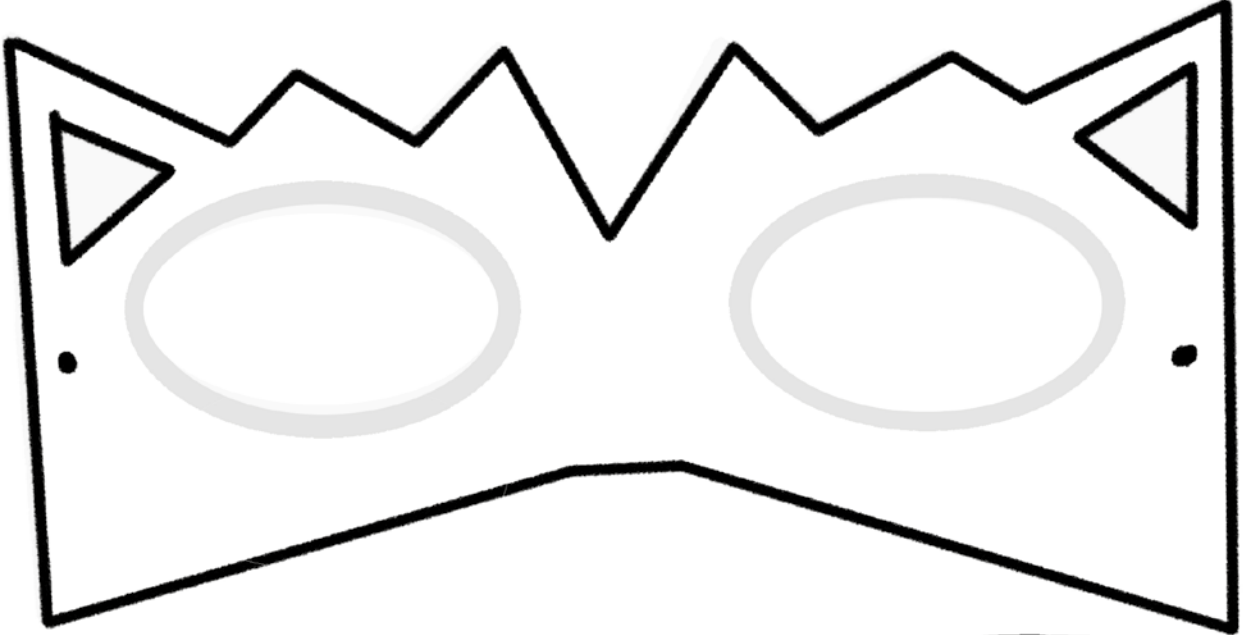
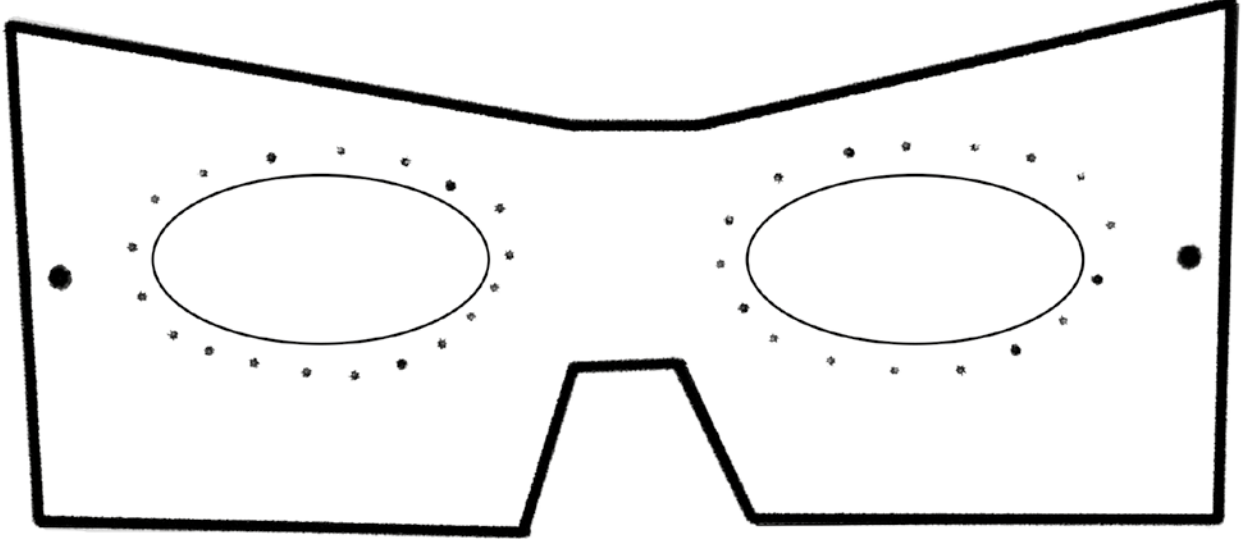
Hoşlanmadığım şeyler:

En sevdiğim yemek:

Süper gücüm:

MASKELER

Sen de Metin ve Eda gibi bir Gıda Koruyucusu olmak ister misin? O zaman sana da tüm süper güçlerin taktığı gibi bir maske lazım. Haydi aşağıdaki görselleri keserek kendine bir maske yap! İstedığın maskeyi tak. İstersen sen kendin de daha farklı bir maske yapabilirsin. Maskelerin yanına delik açarak ipi geçir. İpi bağladıktan sonra maskeni kullanabilirsin.



■ Haydi, beni renklendir

Gıda koruyucularının resmini boyamak öğrencileri hikâyeye daha fazla bağlar ve onların önemli bilgileri fark ettirmeden pekiştirmelerine yardımcı olur.

Küçük yaştaki öğrenciler için uygundur. Ders dışı etkinlik olarak verilebilir veya ders sonunda kalan zamanda kullanılabilir.



20 dakika

Gerekli olan materyaller:



- "Haydi, beni renklendir!" A2 alıştırmasının çıktısı (her öğrenciye bir adet)
- Renkli kalemler, pastel boyalar veya sulu boya



Açıklamalar:

1. Resmin çıktılarını dağıtın.
2. Öğrencilerden resmi boyamalarını isteyin.



■ Özetle, israfı azalt

Bu etkinlik, öğrencilerin sunumda bahsedilen içerikle matematik bilgi ve becerileri arasında bağlantı kurmalarını sağlar.

A3'te verilen alıştırmaları yapmak için öğrencilerin toplama işlemini bilmeleri gerekmektedir.



25 dakika

Gerekli olan materyaller:



- "Özetle, israfı azalt" A3'ün çıktısı (her öğrenci için bir adet)
- Öğretmenler için cevap anahtarının çıktısı



Etkinlik sırasında öğretmenin izlemesi gereken adımlar:

1. A3'ün çıktılarında her öğrenciye birer adet dağıtın.
2. Öğrencilerden verilen alıştırmaları grup halinde veya bireysel olarak çözmelerini isteyin.
3. Sonuçları karşılaştırın.

Bu etkinlik 7 yaş grubu için uygundur.

ÖZETLE, İSRAFI AZALT



Yönerge: Aşağıdaki metinleri dikkatlice okuyup kutuların içini doldurun. Bu etkinlik küçük yaş grubu için sınıf öğretmeni rehberliğinde yapılabilir.

1. Selin ve Ali, 4 elma ve 3 muz aldı. Ali elmalardan birini okulda yedi ve başka bir elmayı ise arkadaşıyla paylaştı. Rengi kahverengiye dönen muz çöpe attı. Selin eve dönerken elmalardan birini yere düşürdü ve düşen elma yokuş aşağı yuvarlanarak gözden kayboldu. Eve dönen çocuklar bir muz ve bir elma kullanarak meyve salatası yaptı. Köpekleri Nino ise kalan son muzunu alıp kaçtı.

Çocuklar adet meyve yedi. adet meyve israf oldu.

2. Selin ve Ali'nin babası güveç kapta yemek pişirdi. Babaları pazardan 2 adet şekli bozuk havuç, 1 adet eğri pırasa ve 1 adet küçük brokoli aldı. Aldığı sebzeleri doğradı, içine 3 patates, 1 soğan ve 1 biber ekledi ve ardından yemeğin baharatlarını koydu. Aile ziyafete hazırıldı.

Selin ve Ali'nin babası adet sebze aldı.

Evde adet sebze vardı.

Güveç kapta adet sebze kullanıldı.

■ Özetle, israfı azalt (Cevap anahtarı)

1. Selin ve Ali, 4 elma ve 3 muz aldı. Ali elmalardan birini okulda yedi ve başka bir elmayı ise arkadaşıyla paylaştı. Rengi kahverengiye dönen muzunu çöpe attı. Selin eve dönerken elmalardan birini yere düşürdü ve düşen elma yokuş aşağı yuvarlanarak gözden kayboldu. Eve dönen çocuklar bir muz ve bir elma kullanarak meyve salatası yaptı. Köpekleri Nino ise kalan son muzunu alıp kaçtı.

Çocuklar adet meyve yedi. adet meyve israf oldu.

2. Selin ve Ali'nin babası güveç kapta yemek pişirdi. Babaları pazardan 2 adet şekli bozuk havuç, 1 adet eğri pırasa ve 1 adet küçük brokoli aldı. Aldığı sebzeleri doğradı, içine 3 patates, 1 soğan ve 1 biber ekledi ve ardından yemeğin baharatlarını koydu. Aile ziyafete hazırıldı.

Selin ve Ali'nin babası adet sebze aldı.

Evde adet sebze vardı.

Güveç kapta adet sebze kullandı.

■ Farkları bul

Öğrencilerinizden, gıda koruyucularını iş başındayken gösteren bu iki resim arasındaki örneklerdeki gibi farkları bulmalarını isteyin.

Küçük yaşta öğrenciler için uygundur. Ders dışı etkinlik olarak verilebilir ve/veya ders sonunda kullanılabilir.



25 dakika

Gerekli olan materyaller:



- "Farkları bul" etkinliğinin **A4**'ün çıktısı (her öğrenci için bir adet)
- Renkli kalemler

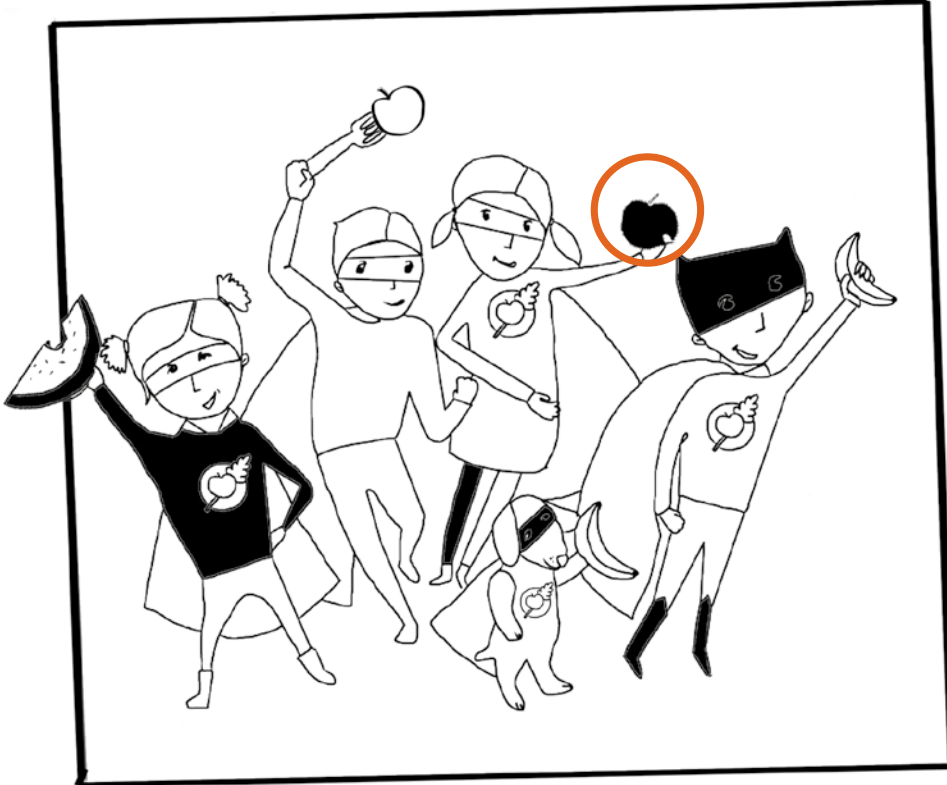
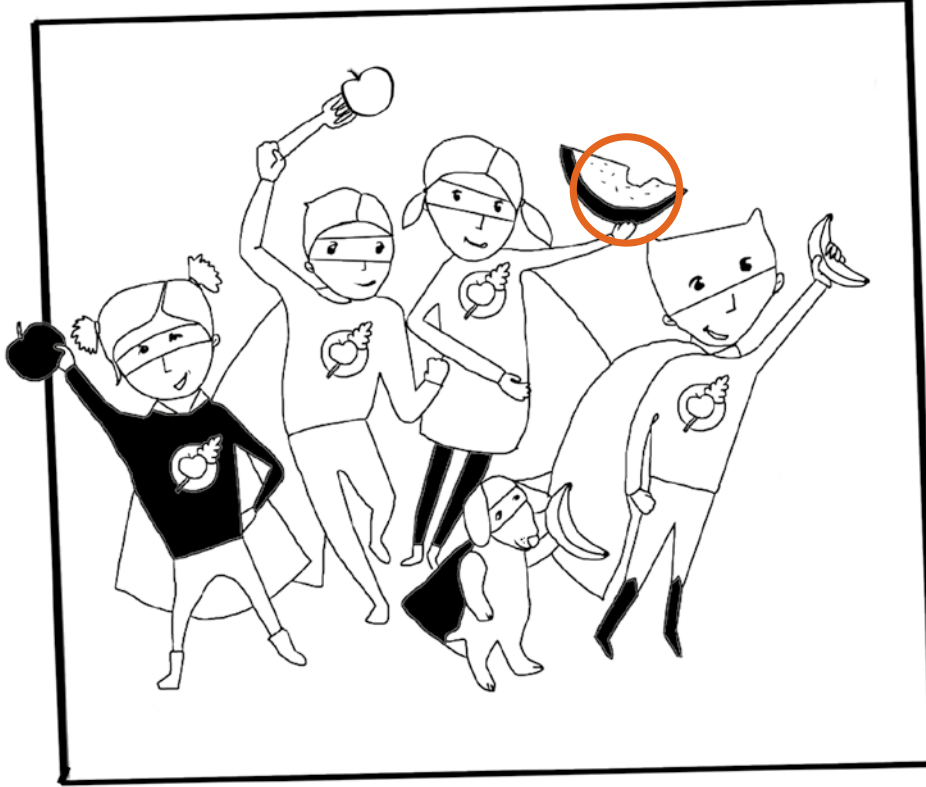


Açıklamalar:

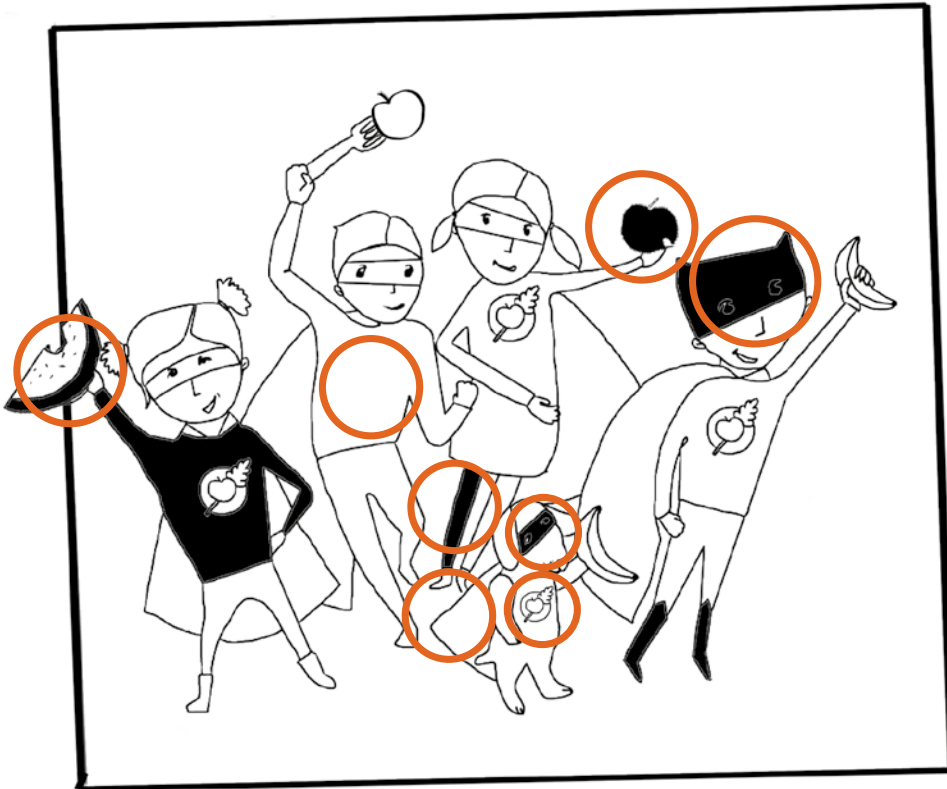
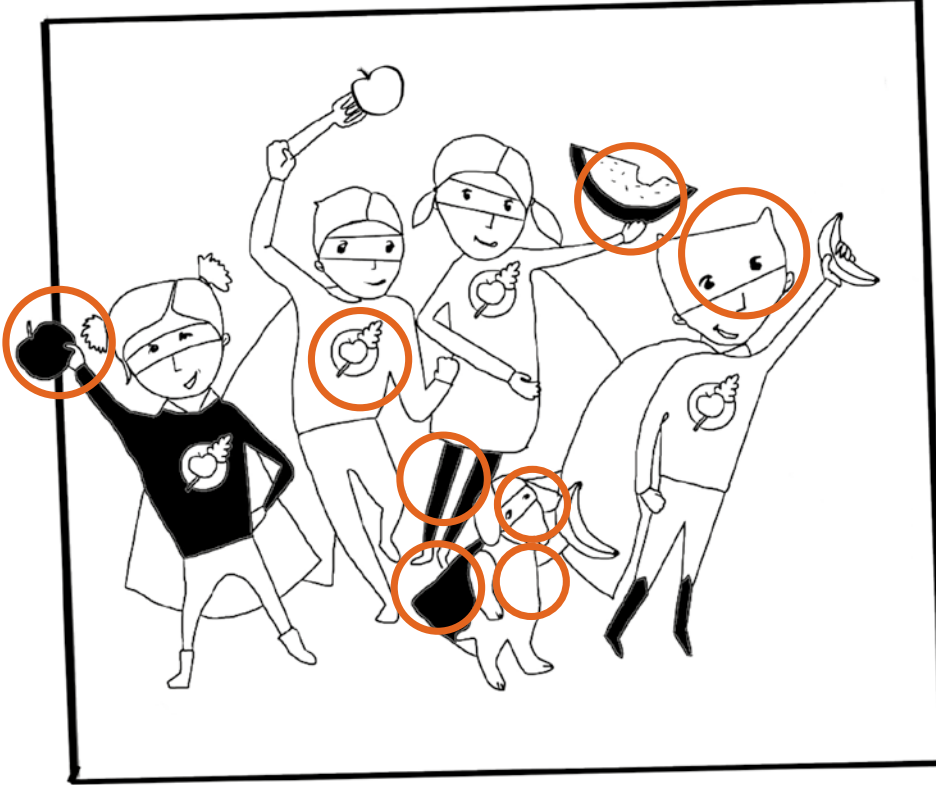
1. Her öğrenciye birer sayfa dağıtın.
2. Öğrencilerden iki resim arasındaki farkları daire içine almalarını ve resimleri boyamalarını isteyin.
3. Öğrencilerle birlikte sonuçları karşılaştırın.

FARKLARI BUL

Yönerge: Aşağıdaki iki görseli dikkatlice inceleyin. Görseller arasındaki 8 farkı bulun. Farklılıkları daire içine alın.



FARKLARI BUL



Soldan sağa doğru 8 fark: Selin'in elindeki elma/karpuz - Ali'nin bluzundaki işaret - Eda'nın elindeki elma/karpuz - Eda'nın taytı- köpeğin gözündeki bant - Köpeğin bluzundaki işaret- Köpeğin pelerini - Metin'in göz bandı

■ ANA DERS 1: OYUNLAR



■ Hafıza oyunu

Hafıza oyununda öğrenciler, sunumda geçen bazı önemli bilgi ve kavramları tekrarlarlar.



45 dakika

Gerekli olan materyaller:



- Hafıza oyunu **01a**'nın çıktıları (her üç veya dört öğrenciye bir adet)
- Renkli ispirtolu kalemler veya pastel boyalar



Kurallar:

Kartları karıştırın ve sıralar halinde kapalı olarak dizin. İlk oyuncu istediği iki kartı açar. Eşleşen kartlar oyuncuda kalır ve oyuncu bir el daha oynamaya hak kazanır. Kartlar eşleşmezse sıra diğer oyuncuya geçer. Tüm kartlar eşleştiğinde oyun biter. En fazla kartı eşleştiren oyunu kazanır.

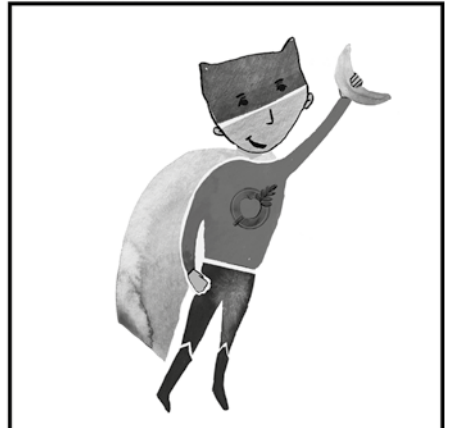
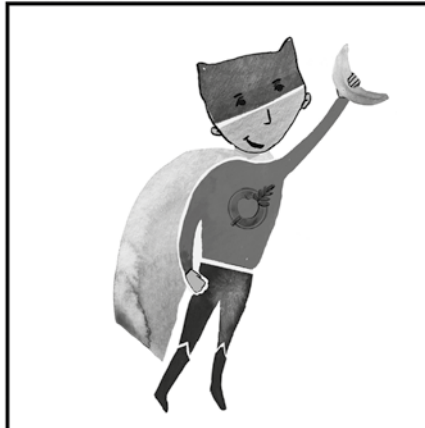
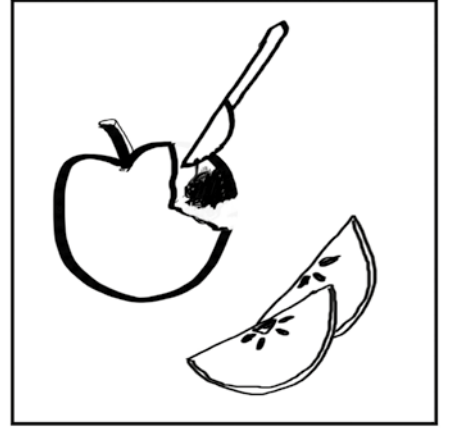
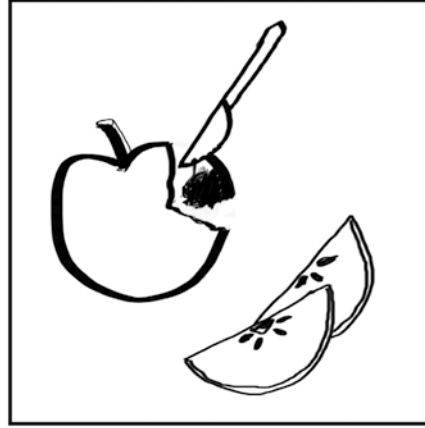
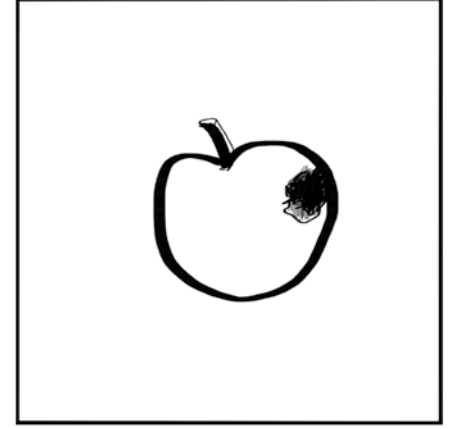
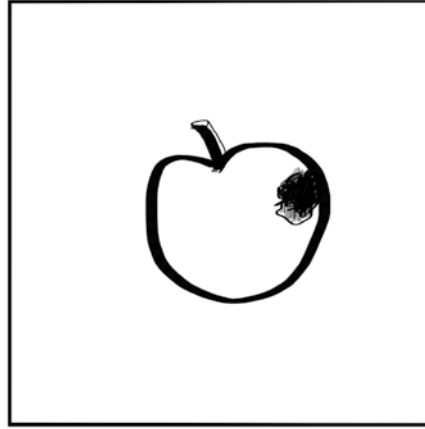
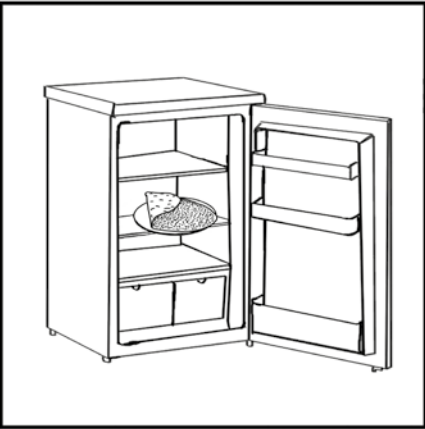
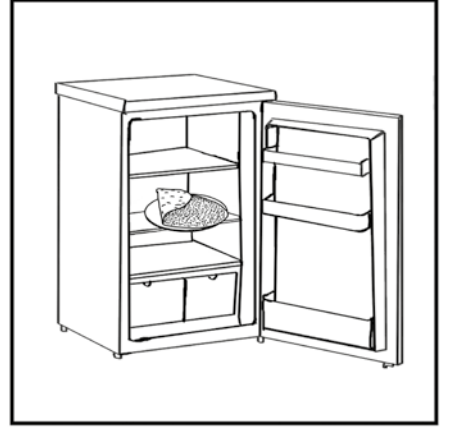
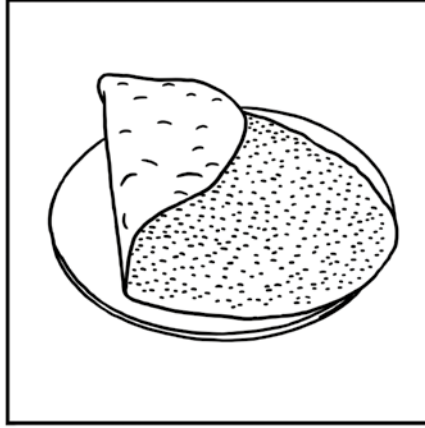
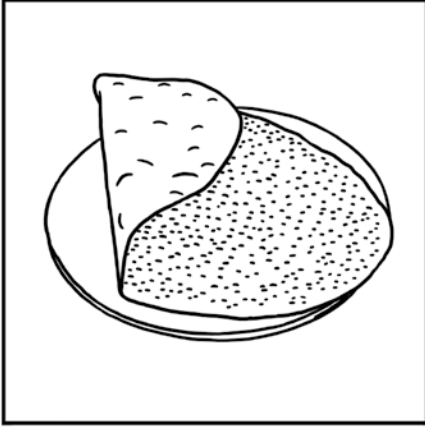


Açıklamalar:

1. Bilgi kartlarından veya sunumdan faydalanarak resimlerin üzerinden geçin. Resimlerin her birinde neyin anlatıldığını tartışın.
2. Öğrencileri üç veya dört kişilik gruplara ayırın. Bu oyunu oynamak için hafıza oyunu **01**'in çıktısını almanız gerekecek.
3. Öğrencilerden, oyun kartlarını kesip boyamalarını isteyin. Daha sağlam kartlar yapmak için öğrencilerinize kesmeye başlamadan önce kartların altına boş bir kâğıt yapıştırmalarını söyleyebilirsiniz.
4. Yukarıda belirtilen kuralları açıklayın.
5. Oyuna başlayın!
6. Neler öğrendiğinizi tartışın.

HAFIZA OYUNU

Yönerge: Kartları karıştırarak çevirin. Her 2 kişinin kartları sırayla açmasını isteyin. Kim daha çok eşleştirebildi belirleyin. Oyunu farklı 2 yarışmacı ile devam ettirip tüm kartları eşleştirin.



HAFIZA OYUNU

Yönerge: Kartları karıştırarak çevirin. Her 2 kişinin kartları sırayla açmasını isteyin. Kim daha çok eşleştirebildi belirleyin. Oyunu farklı 2 yarışmacı ile devam ettirip tüm kartları eşleştirin.



■ İsraf etmeyin: Tam İsbet

Bu etkinlik, öğrencilerin sunumda geçen bazı önemli fikirleri oyun oynayarak pekiştirmelerine yardımcı olur.



20 dakika

Gerekli olan materyaller:



- **O2a** Tam İsbet oyun kartlarının çıktıları (her öğrenciye bir adet)
25 Tam İsbet kartı bulunmaktadır. Öğrenci sayınıza göre kart bastırabilirsiniz. Birden fazla öğrenci aynı Tam İsbet kartının farklı çıktılarını kullanabilir.
- **O2b** öğretmen kartlarının çıktısı
- Plastik, küçük taşlar veya diğer küçük eşyalar (örneğin; ataş)



Kurallar:

- Her oyuncuya bir Tam İsbet kartı verilir. Öğretmen kendi kartları arasından bir resim seçer ve seçtiği resmin ne olduğunu yüksek sesle sınıfa duyurur.
- Eğer bu resim oyuncuların kartında bulunuyorsa oyuncular resmin üzerini bir taşla kapatılabilir veya kalemle çizebilir. (Öğelerin üzeri kalemle çizilmişse bu kartların tekrar kullanılmayacağını unutmayın.)
- Bir sıra veya sütundaki tüm şekillerin üstünü kapatan oyuncu "Gıdayı Korum!" diye bağırır ve oyunu kazanmış olur.

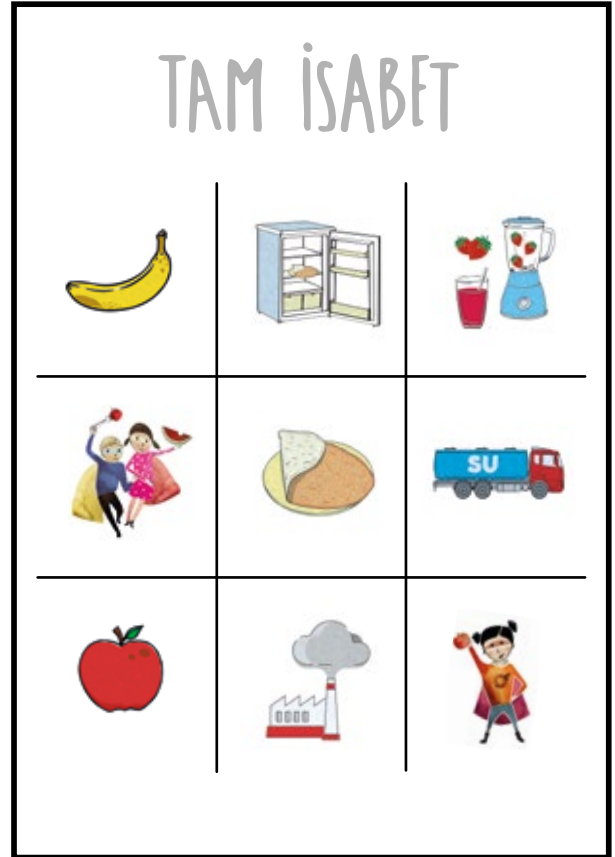
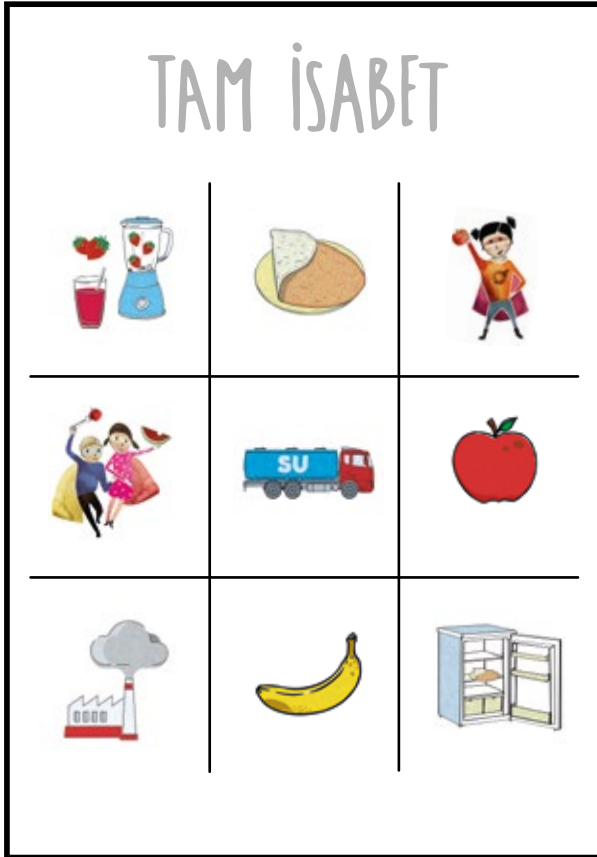
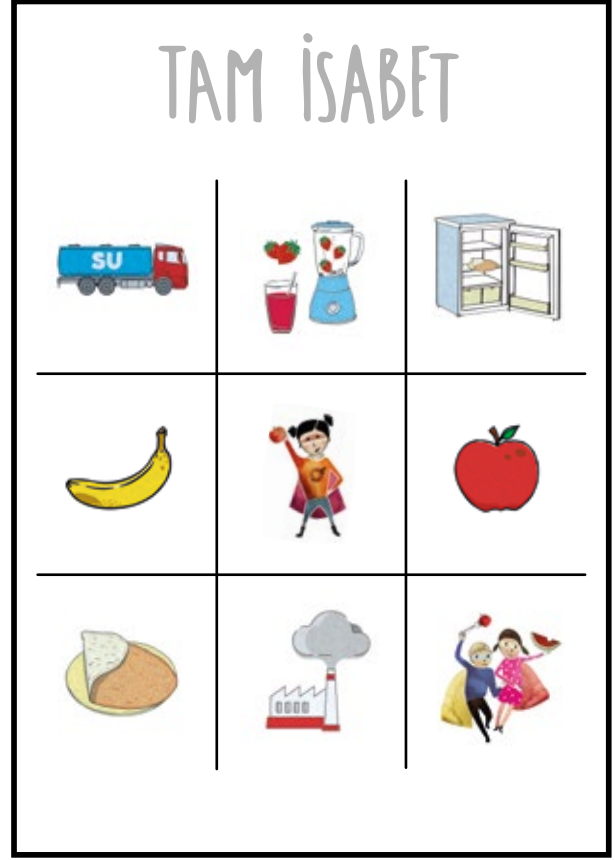
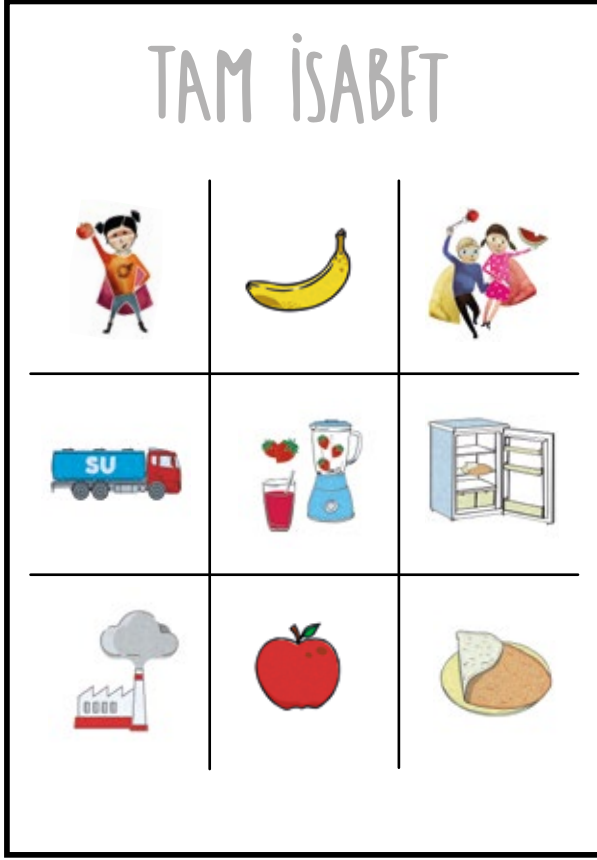


Açıklamalar:

1. **O2a** Tam İsbet kartlarını dağıtın.
2. Tam İsbet kurallarını açıklayın.
3. **O2b** kartlarını gösterin. Resimde ifade edilenin ne olduğunu anlatın ve tartışın.
4. Öğretmen kartlarını karıştırın.
5. Oyuna başlayın.

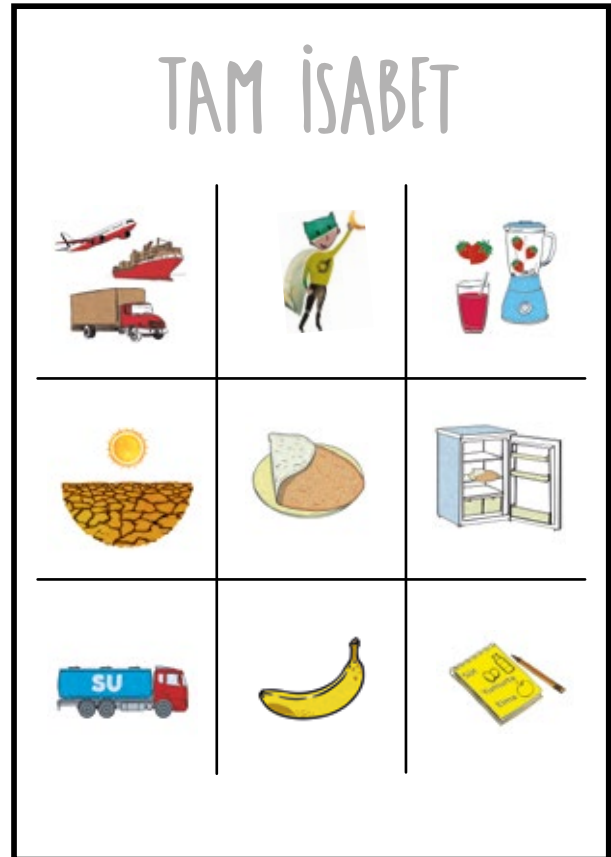
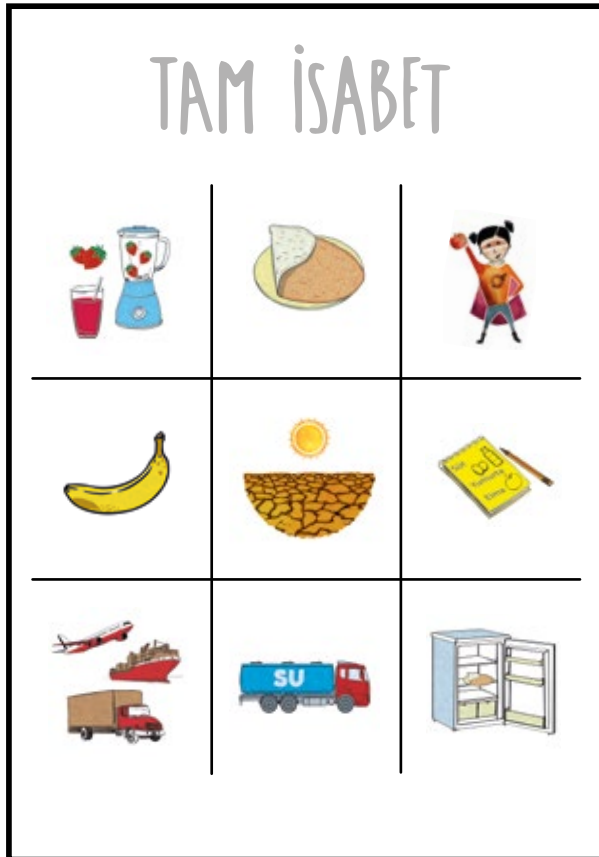
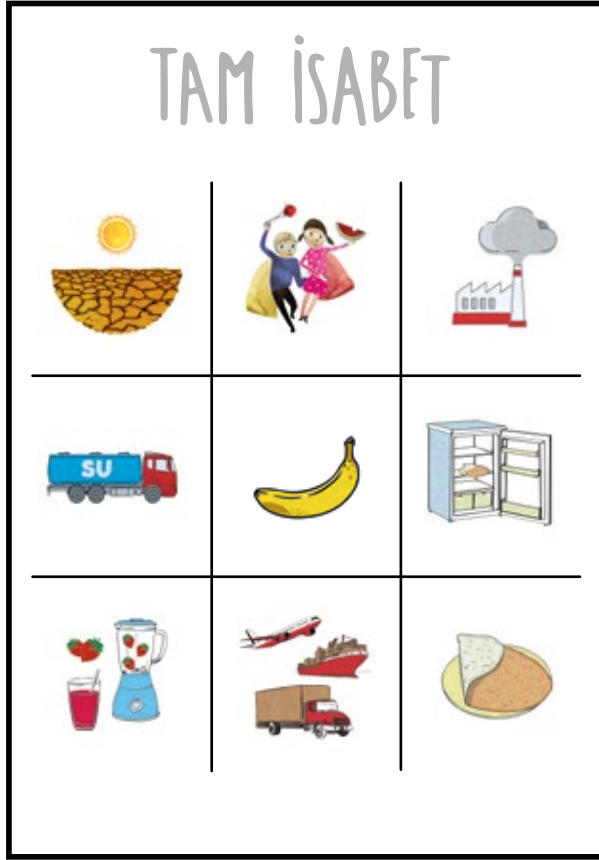
TAM İSABET

Yönerge: Her oyuncuya bir Tam İsbet kartı verin. Öğretmen kartlara bakarak farklı resimler çizer ve onları adlandırır. Eğer çizilen resim, oyuncuların kartında bulunuyorsa, üzerini bir taşla kapatır veya kalemle çizer. Tüm sırayı çizen/taşla kapatan öğrenci "Gıdayı Koru!" diye bağırır ve oyunu kazanmış olur.



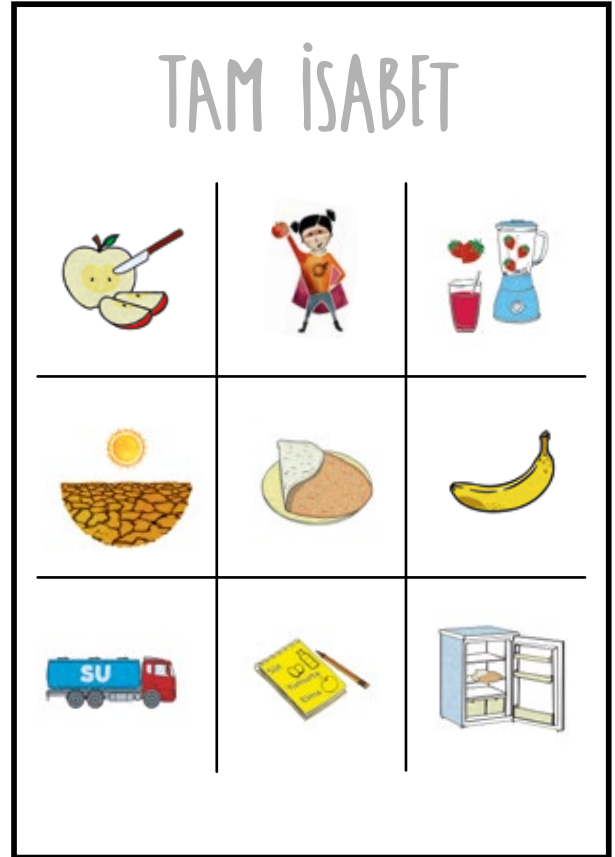
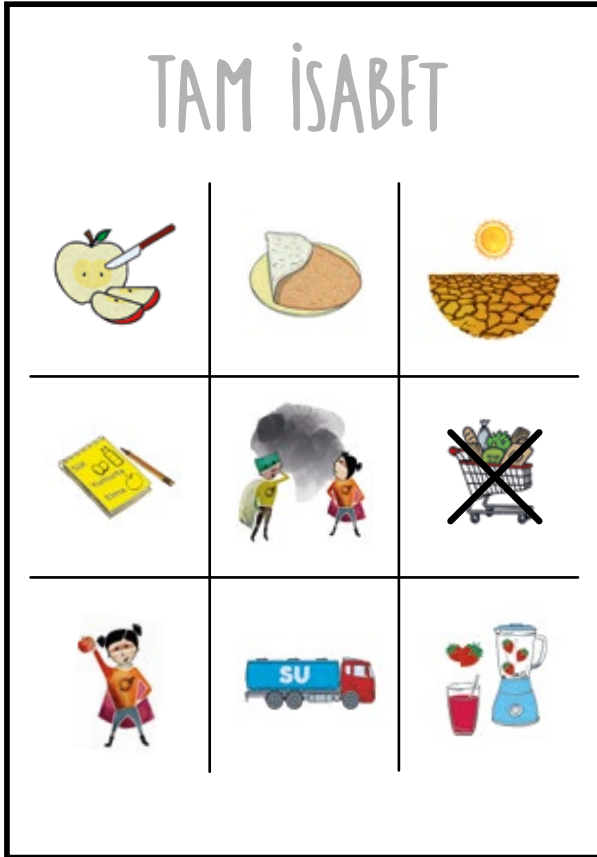
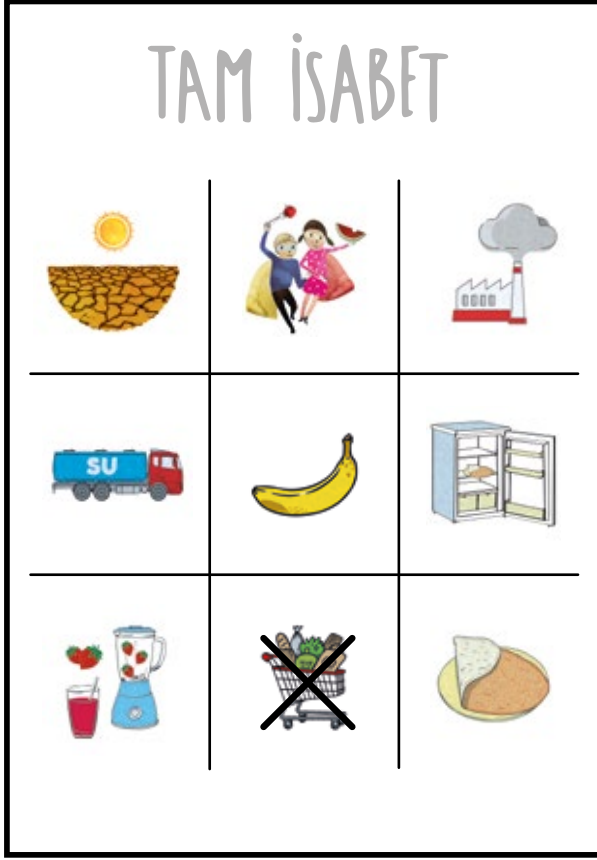
TAM İSABET

Yönerge: Her oyuncuya bir Tam İsbet kartı verin. Öğretmen kartlara bakarak farklı resimler çizer ve onları adlandırır. Eğer çizilen resim, oyuncuların kartında bulunuyorsa, üzerini bir taşla kapatır veya kalemle çizer. Tüm sırayı çizen/taşla kapatan öğrenci "Gıdayı Koru!" diye bağırır ve oyunu kazanmış olur.



TAM İSABET










Yönerge: Her oyuncuya bir Tam İsbet kartı verin. Öğretmen kartlara bakarak farklı resimler çizer ve onları adlandırır. Eğer çizilen resim, oyuncuların kartında bulunuyorsa, üzerini bir taşla kapatır veya kalemle çizer. Tüm sırayı çizen/taşla kapatan öğrenci "Gıdayı Koru!" diye bağırır ve oyunu kazanmış olur.












TAM İSABET

Yönerge: Her oyuncuya bir Tam İsbet kartı verin. Öğretmen kartlara bakarak farklı resimler çizer ve onları adlandırır. Eğer çizilen resim, oyuncuların kartında bulunuyorsa, üzerini bir taşla kapatır veya kalemle çizer. Tüm sırayı çizen/taşla kapatan öğrenci "Gıdayı Koru!" diye bağırır ve oyunu kazanmış olur.

TAM İSABET










TAM İSABET

TAM İSABET

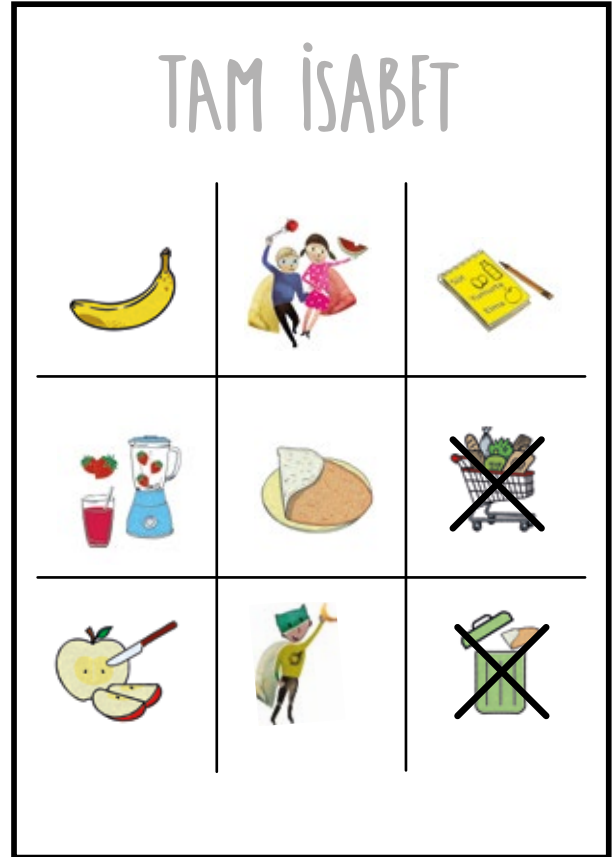
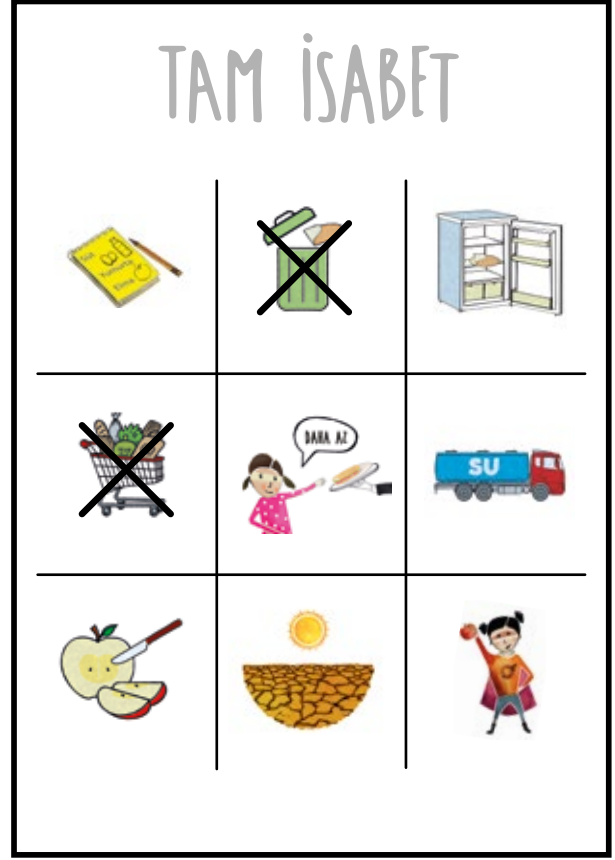
		
		
		

TAM İSABET

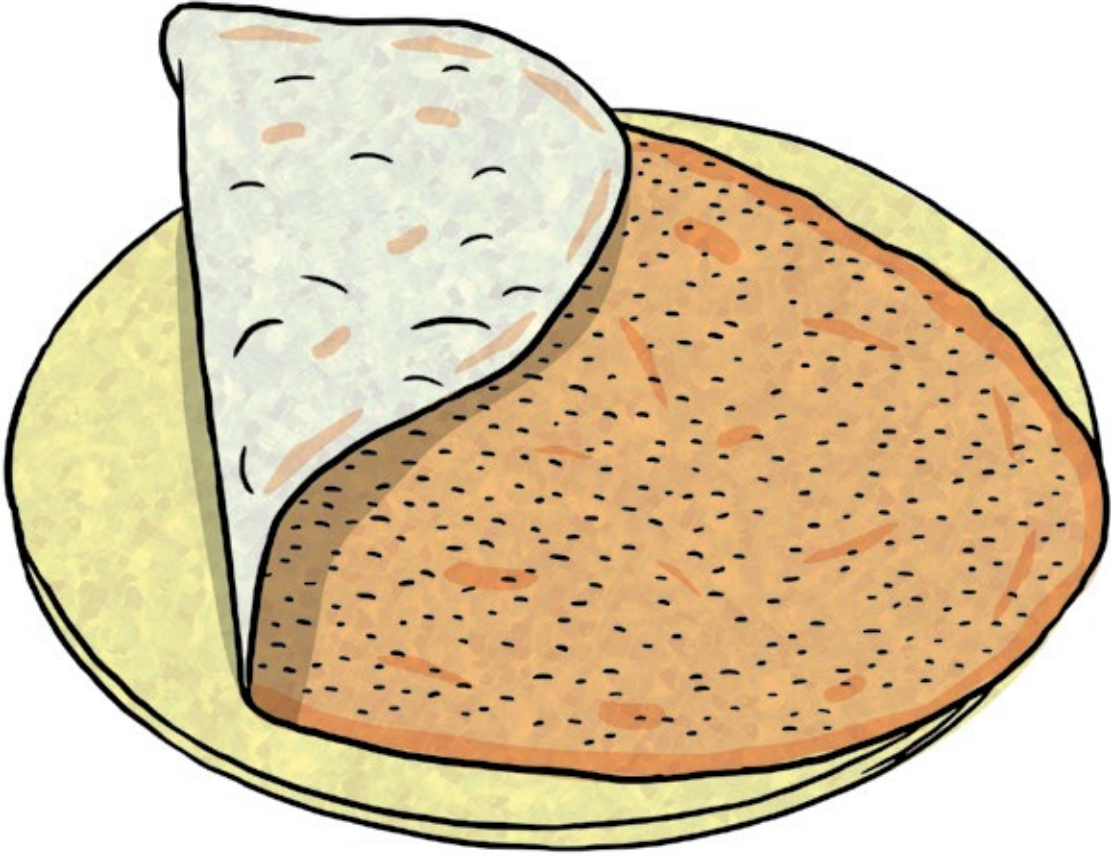
TAM İSABET

Yönerge: Her oyuncuya bir Tam İsabet kartı verin. Öğretmen kartlara bakarak farklı resimler çizer ve onları adlandırır. Eğer çizilen resim, oyuncuların kartında bulunuyorsa, üzerini bir taşla kapatır veya kalemle çizer. Tüm sırayı çizen/taşla kapatan öğrenci "Gıdayı Koru!" diye bağırır ve oyunu kazanmış olur.



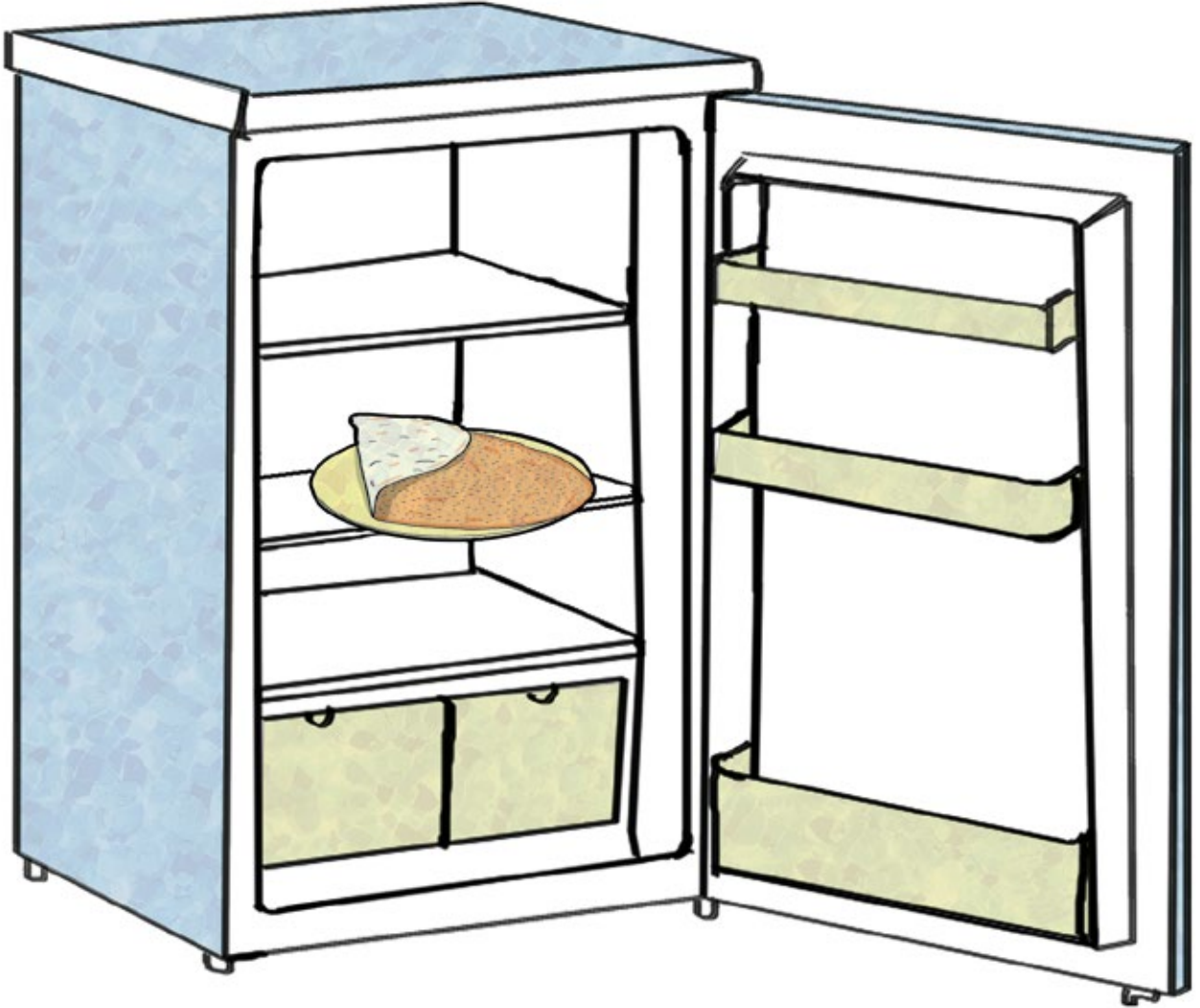
TAM İSABET

Yönerge: Sayfa 35 - 54 arasında yer alan görseller ve açıklamalar gıdanın üretiminden tüketiciye ulaşana kadar geçirilen süreçleri kapsamaktadır. Öğretmen bu kart ve açıklamaları, oyun, hikayeleştirme ve bunun gibi etkinlikler içerisinde kullanarak gıda ve çevre ilişkisini kurabilir.



Artan lahmacunu ertesi gün için saklayın!

TAM İSABET



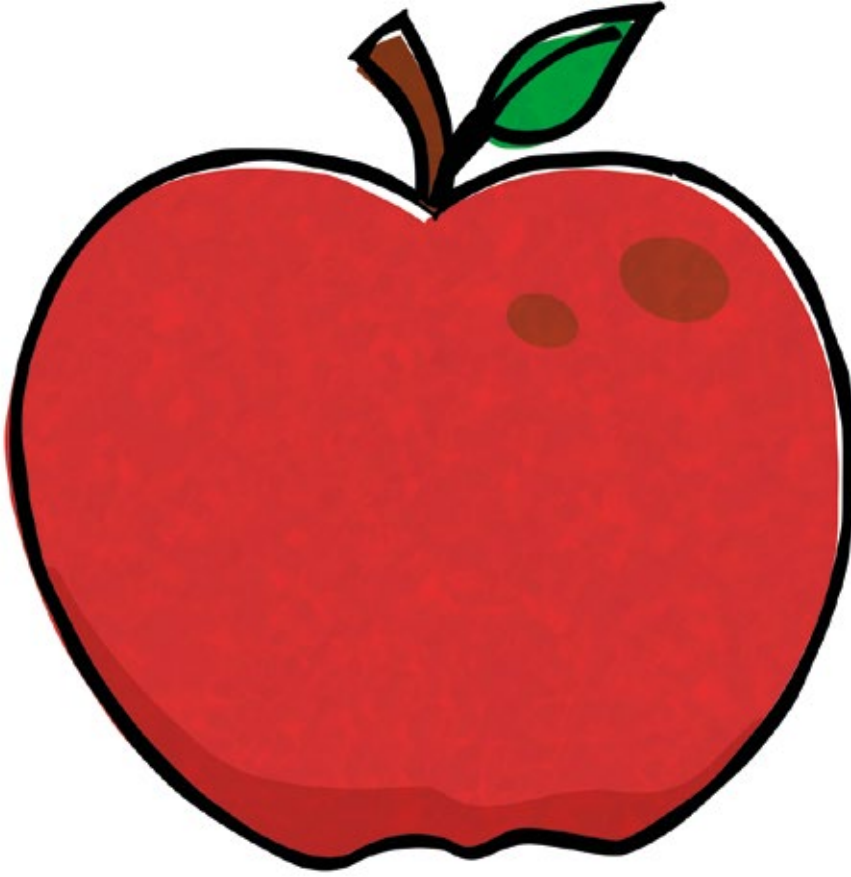
Artan gıdaları ertesi gün yemek için buzdolabında saklayın.

TAM İSABET



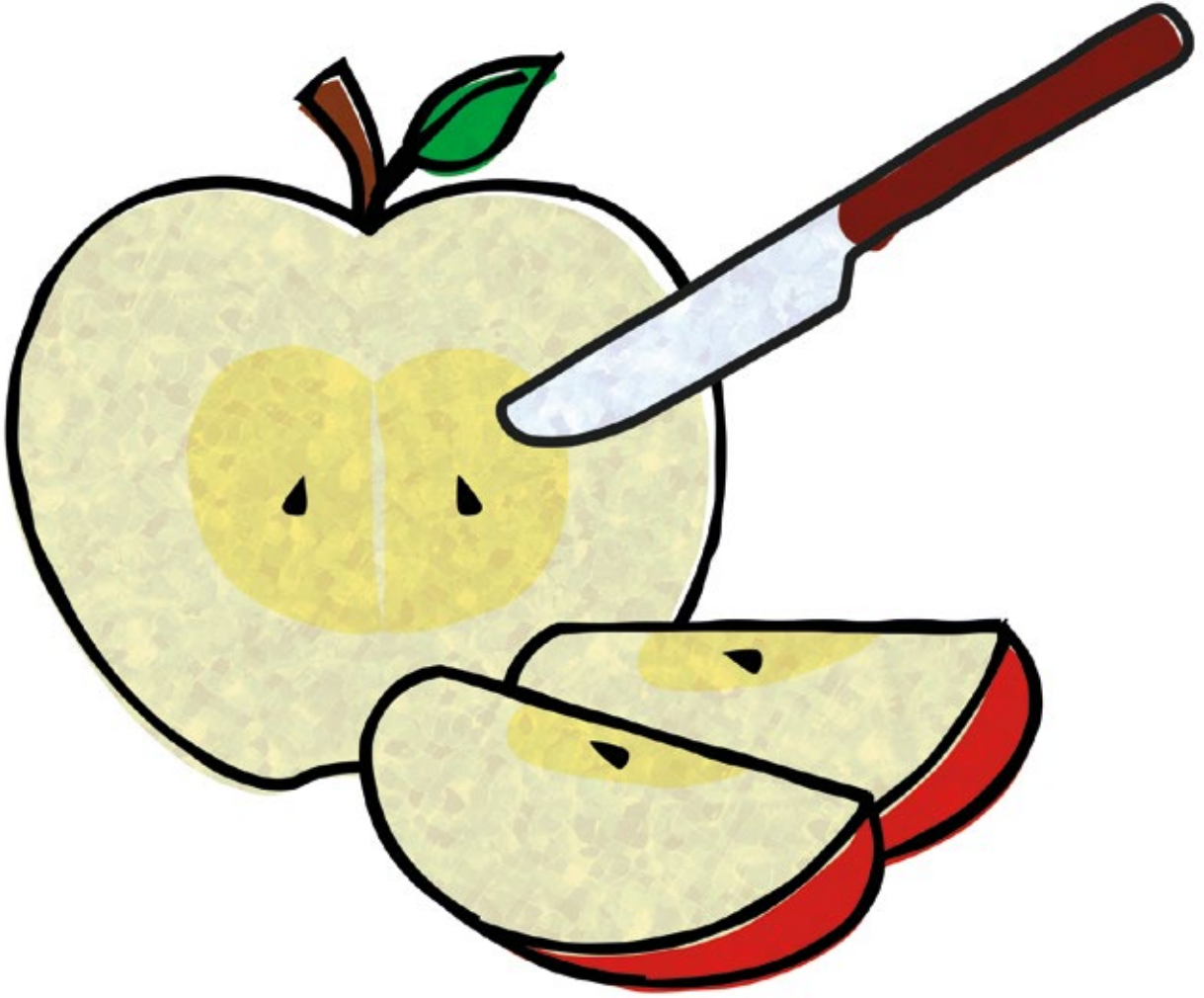
Doğru beslen, gıdaları çöpe atma!

TAM İSABET



**Üstünde kahverengi lekeleri olan
elma hâlâ yenilebilir.**

TAM İSABET



**Lekli kısımları kesin ve elmanızı
afiyetle yiyin.**

TAM İSABET



Fazla olgunlaşan meyveleri, meyve suyu veya reçel yapımında kullan.

TAM İSABET



Alışveriş yapmadan önce neye gerçekten ihtiyacınız olduğunu düşünün!

TAM İSABET



Markete giderken alışveriş listenizi de yanınıza alın.

TAM İSABET



Selin daha küçük bir porsiyon istiyor.

TAM İSABET



İhtiyacınızdan fazlasını satın almayın!

TAM İSABET



**Gıdanın üretimi ve nakliyesi
hava kirliliğine yol açar.**

TAM İSABET



Gıda Koruyucusu Eda

TAM İSABET



Gıda Koruyucusu Metin

TAM İSABET



Gıda Koruyucuları Selin ve Ali

TAM İSABET



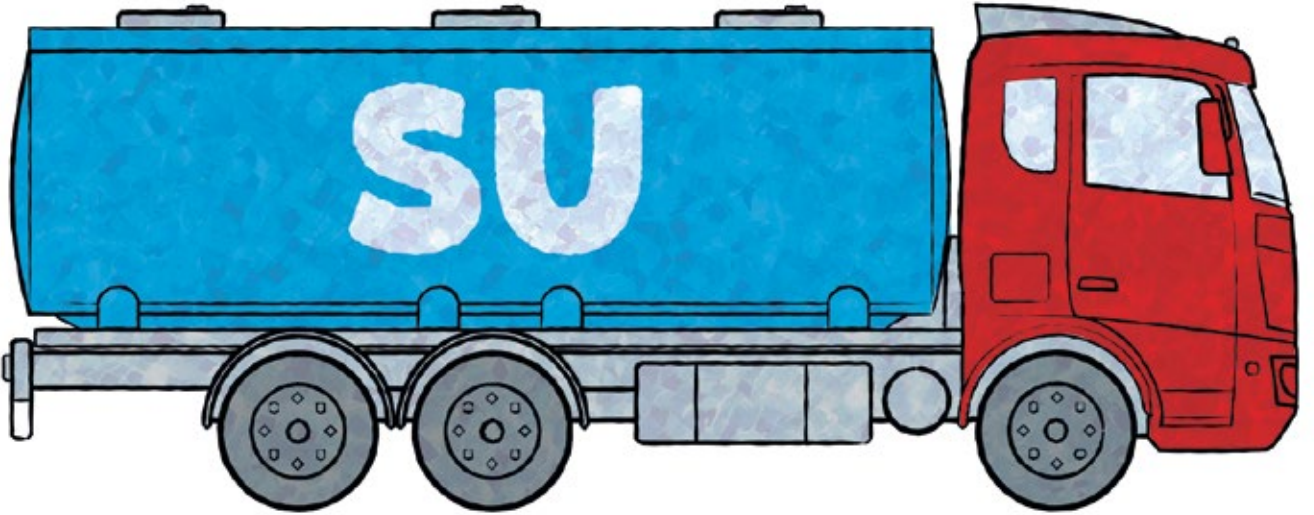
Gıdalarımız uzun bir yoldan nakliye araçlarıyla taşınarak gelir.

TAM İSABET



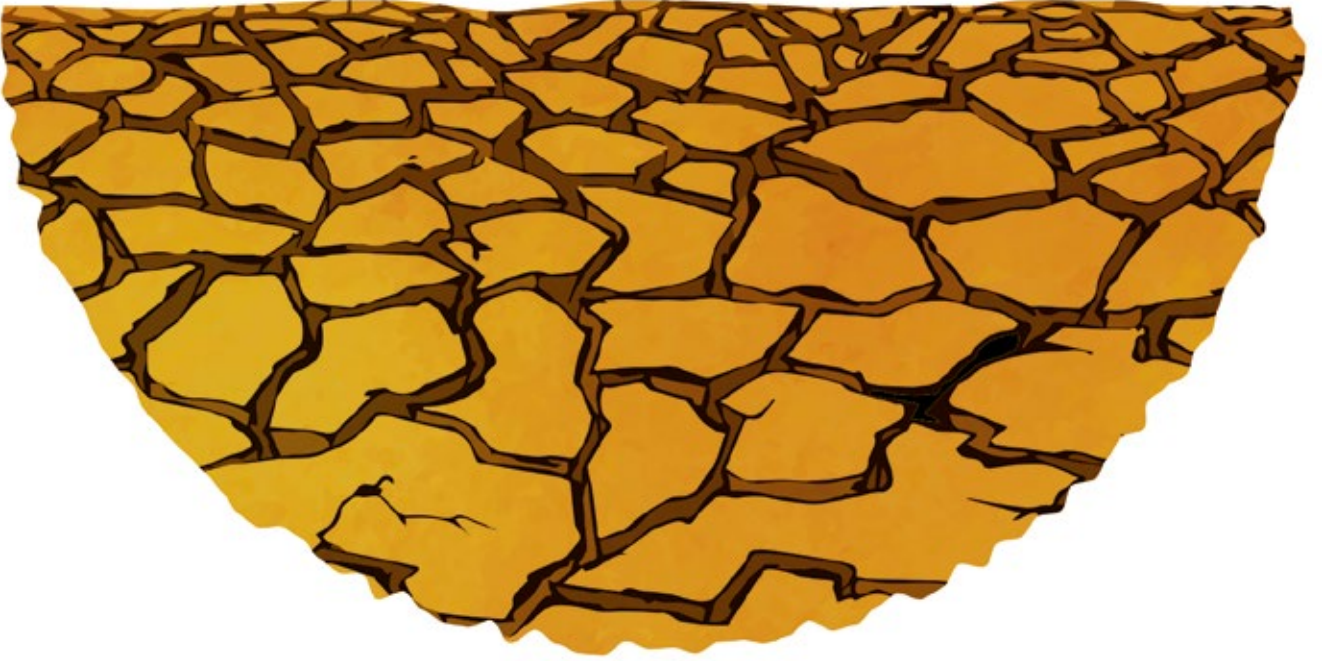
Hava kirliliği hem çevreyi hem de sağlığımızı olumsuz etkiler.

TAM İSABET



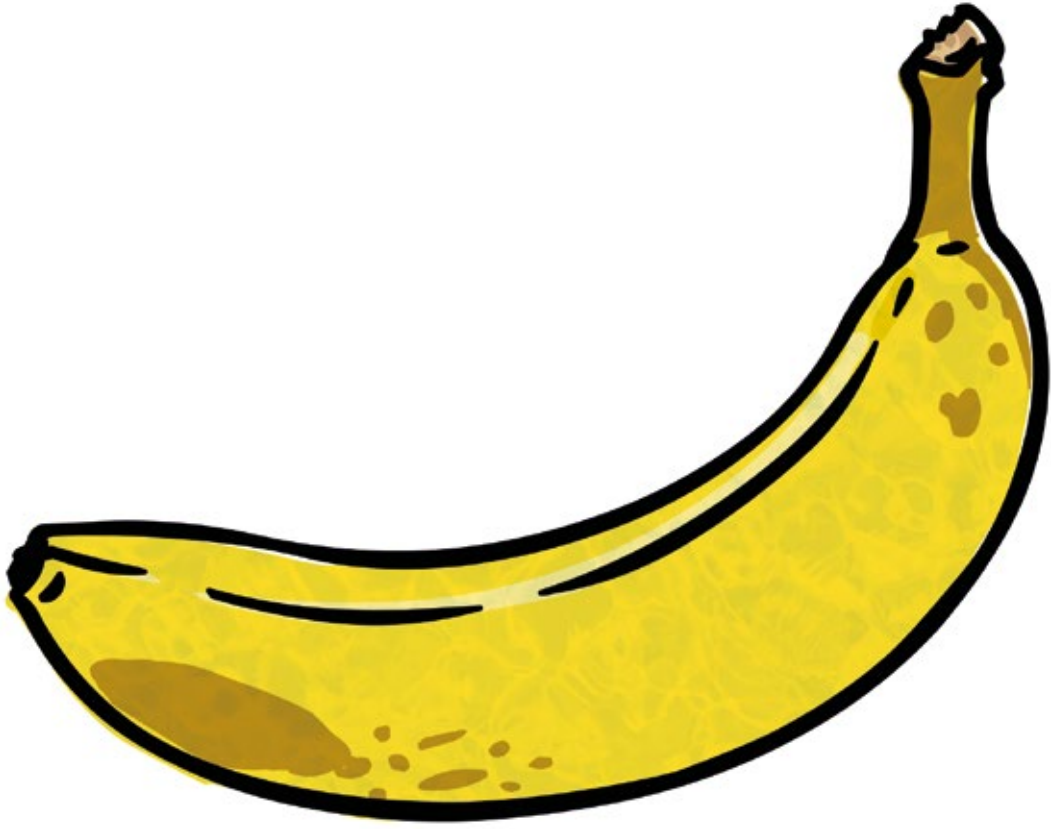
Gıda üretiminde su kullanılır.

TAM İSABET



Gıda üretimi su kıtlığına yol açabilir.

TAM İSABET



Birazcık kararmış olsa bile muzunu ye.

■ ANA DERS 1: DRAMATİZASYON ÇALIŞMALARI



Drama çalışmaları, ele alınan konuya yaratıcı, bilişsel ve empatik açıdan dahil olmayı sağlar. Öğrencileriniz bireysel ya da grup olarak çalışabilir. Sizler de öğrencilerinizin hikayeleri oluşturmalarında ve canlandırma yapmalarında onlara yardımcı olabilirsiniz.

DÇ1: İyilik Yap, Gıdayı Korum!

Sizler de öğrencilerinizin drama etkinliği esnasında drama etkinliğinin aşamalarına uygun olarak; ısınma, hikayelerini oluşturma, canlandırma, oyun ve değerlendirme aşamalarında onlara yardımcı olabilirsiniz.



45 dakika

DÇ2: Ben bir gıda koruyucusuyum

Öğrencilerinizden kendilerini 'Gıda Koruyucusu' olarak nitelendirdikleri bir maceraya atıldıklarını hayal etmelerini ve bunu bir hikâye olarak anlatmalarını, anlattıkları hikâyeyi canlandırmalarını isteyin.



45 dakika



9 KOLAY İPUCU

■ ANA DERS 2

**DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE
ATMA: GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN
DOKUZ KOLAY İPUCU**

■ ANA DERS 2: DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA: GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN DOKUZ KOLAY İPUCU

9 KOLAY İPUCU

Öğrenciler, ikinci ana derste, gıda israfını nasıl azaltabileceklerine dair daha fazla bilgi edinir. Bu derste, öğrencilerin ve ailelerinin gıda israfını azaltmalarına yardımcı olabilecek dokuz faydalı ipucu verilir.

Ana Ders 2 işlenirken “Doğru beslen, gıdaları çöpe atma: Gıda israfını azaltmak için dokuz kolay ipucu” başlıklı Sunum 2 kullanılacaktır. Konuya ayırabileceğiniz zamana, kaynağa ve teknik imkânlarınıza bağlı olarak bu dosyanın ekinde sağlanan sunumu projeksiyonla yansıtabilir veya çıktı alabilirsiniz. Bu sunum, dış ses tarafından okunacak bir metinle birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bu metni ilerleyen sayfalarda göreceksiniz. Dış ses tarafından okunacak bu metinde, cevapları tartışılacak ve öğrencileri konuya dahil edecek birtakım sorular bulacaksınız. Yalnızca birer öneri niteliğinde olan bu soruları değiştirebilir, eksik gördüğünüz kısımları tamamlayabilir veya kısaltabilirsiniz.

Lütfen dikkat: Öğrencilerin, burada belirtilen dokuz ipucunun hepsini tek başlarına uygulamaları mümkün olmayabilir. Bu sebeple, Ana Ders 2’ye ait dış ses metninde, ebeveynlerin, gıda koruma etkinliklerinde çocuklarına yardım etme konusunda önemli bir rol üstlendikleri belirtilmektedir. Ana Ders 2’nin temel amacı, çocukları gıdanın korunmasıyla ilgili somut faaliyetler hakkında bilgilendirmek ve en nihayetinde çocukların kendi ailelerinde ve topluluklarında önemli birer değişim elçisi haline gelmelerini sağlamaktır.



45 dakika



Gerekli olan materyaller:



- Sunumun dijital kopyası
Dilerseniz sunumu A4 sayfalara bastırarak siz dış ses metnini okurken bir öğrenciden kâğıtları sınıfın görebileceği şekilde tutmasını isteyebilirsiniz.
- Dış ses metninin çıktısı
- Kullanmak isterseniz: “Ebeveynlere mektup” ve “9 kolay ipucu” broşürünün çıktısı



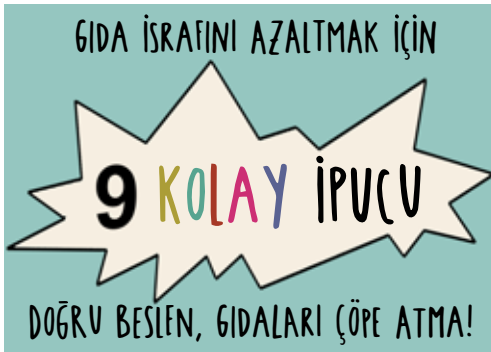
Açıklamalar:

1. Sunumu gösterin, sunuma ait dış ses metnini okuyun veya hikâye gibi anlatın. İsterseniz metni ders esnasında öğrencilere okutabilir veya afiş ve poster hazırlatabilirsiniz.
2. İçeriği öğrencilerle tartışın. Tartışmaları başlatmak için dış ses metnindeki soruları kullanabilirsiniz.
3. “Ebeveynlere mektup” isimli yazıyı ve “9 kolay ipucu” broşürünü dağıtın, öğrencilerden bunları ailelerine vermelerini isteyin.

ANA DERS 2: DIŞ SES

DOĞRU BESLEN, GIDALARINI ÇÖPE ATMA: GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN DOKUZ KOLAY İPUCU

Bu ŐalıŐmada Őđretmen bu sayfaların sunumu Çocuklara anlatırken bir yandan resimlerle afiş, poster ŐalıŐmaları yapmalarını ve bunu, sınıfına ve okulun koridorlarına asmaları için teşvik edebilir.



Gıda israfı Çevre için zararlıdır: Gezegenimizi normalden daha sıcak hale getiren iklim değişikliğinin sebeplerinden biridir. Tarlalara yer aŐmak için ormanlar yok edilir bu da birÇok hayvanın evini kaybetmesine yol aÇar. Gıdayı israf ettiğimizde paramızı, emeğimizi, enerjimizi ve diğer kaynakları da israf etmiş oluruz. Bu yzden gıdayı israf etmemek gerekir ve bazı yntemler sayesinde gıdayı tutumlu kullanmak mzmkmndür. Haydi bu yntemlerden bazılarını Őđrenelim!



1 Daha küçük porsiyonlar isteyin. Gıda israfını azaltmanın en kolay yolu, tabağınıza daha az yemek koymaktır. Örneğin daha az yemek isteyebilir, doymazsanız biraz daha alabilirsiniz. Bu sayede sadece karnınızı doyuracak kadar yemek yer, tabağınızda kalan yemekleri de Çöpe atmamıŐ olursunuz.



2 Kalan yemeklerinizi değerlendirin. Tabağınızda kalan yemekleri ertesi gün yemek için saklayabilirsiniz. Örneğin artanları Çöpe atmak yerine ertesi gün yemek yaparken kullanabilirsiniz. Anne ve babanızdan, tabağınızda kalan yemekleri buzdolabına koymalarını ve ertesi gün sizin için ısıtmalarını rica edebilirsiniz. Kalan yemekleri ertesi gün yiyemeyecekseniz, yemeği dondurmalarını ve daha sonra yemek üzere saklamalarını da isteyebilirsiniz.



3 BilinÇli aliŐveriŐ yapın. Marketteyken gözünüze güzel gelen ancak ailede sadece siz yediğiniz için israf olan bir meyveyi veya aliŐveriŐ yaparken market arabasına attığınız ama paketi bitiremediğiniz için Çöpü boylayan bisküviyi gözünüzün önüne getirdiğinizde fark edeceksiniz ki genellikle yiyebileceğimizden daha fazla yemek alıyoruz. Oysaki, ihtiyacımızdan fazlasını almamak için kullanabileceğimiz basit yntemler var.

İhtiyacımızdan fazlasını satın almamak için neler yapabiliriz? Aklınıza bir Çözüm geliyor mu?

En önemlisi, satın almadan önce mutlaka düşünün. Yemek planını ebeveynlerinize sorun, aliŐveriŐ listesi hazırlayın ve plansız aliŐveriŐten uzak durun. Bu Şekilde hareket ederseniz ihtiyacınız olmayan ve tüketmeyeceğiniz gıdaları daha az satın alırsınız.



4 "Şekli bozuk" meyve ve sebzeleri de satın alın.

Şimdiye kadar gördüğünüz en komik görünümlü meyve veya sebze neydi? Bunun ardından "Sizce şekli bozuk/farklı görünen meyve veya sebzelerin tadı farklı mı?" diye sorabilirsiniz.

Mesela elmalar yuvarlak ve tombul, havuçlar uzun ve düz, patatesler ise pürüzsüz mü olmalı? Yoksa olmamalı mı? Aslında şart değil! Meyve ve sebzelerin şekli ve boyutu farklı olabilir ama hepsi aynı derecede lezzetlidir ve yemeye uygundur. Örneğin elmaların üzerinde pütürler olabilir, havuçlar hafif eğik durabilir, patatesler ise yamuk yumuk olabilir ama hepsinin tadı aynıdır ve hepsi besleyicidir. Garip şekilli meyve ve sebzeler görürseniz alışkın olduğunuz şekillerdeki meyve ve sebzeler yerine bunları almayı düşünebilir veya anne ve babanızdan bunları almalarını isteyebilirsiniz.

5 BUZDOLABINIZI KONTROL EDİN



5 Buzdolabınızı kontrol edin. Gıdalarımızın taze kalmaları için 1° ile 5°C derecede saklanmaları gerekir. Pişirilen gıdalar buzdolabında kapalı bir kap içinde saklanmalıdır. Ailenizle birlikte buzdolabının doğru sıcaklıkta olup olmadığını kontrol edin ve hangi gıdanın buzdolabının hangi bölümünde saklanması gerektiğini öğrenin. Ayrıca dikkat edin buzdolabınız fazla dolu olmasın! Fazla dolu olan buzdolapları daha çok enerji tüketir, ayrıca buzdolabının arka kısımlarına itilen gıdaları da kullanmayı unutabilirsiniz.

6 BUZDOLABINA İLK KONAN GIDA ÖNCE TÜKETİLİR!



6 Buzdolabına ilk konan gıda önce tüketilir! Bu kural, gıda israfını önlemenin en kolay yöntemlerinden biridir. Aldığınız gıdaları buzdolabına veya mutfak dolabına yerleştirirken eski tarihli gıdalar önde, yeni tarihli ve dolayısıyla daha uzun süre saklanabilecek gıdalar arkada olacak şekilde yerleştirin. Bu sayede ilk önceden almış olduğunuz gıdaları kullanır, sonra da hâlâ taze olan yeni tarihli gıdalara geçersiniz.

7 GIDALARIN ÜZERİNDEKİ TARİHLERİ DOĞRU ANLAYIN



7 Gıdaların üzerindeki tarihleri doğru anlayın.

*S: Satın aldığınız gıdaların üzerinde tarih olduğunu hiç fark ettiniz mi?
Sizce bu tarihler ne anlama geliyor?*

Paketlenmiş gıdaların çoğunun üzerinde tarihler bulunur. Etiketdeki en önemli tarih "Son Tüketim Tarihi (STT)"dir. Çiğ et gibi bazı gıdaların kesin olarak uymamız gereken bir raf ömrü vardır. STT'den sonra bu gıdayı yerseniz hasta olabilirsiniz. Etiket üzerindeki STT'den önce gıdanızı bitiremeyecekseniz dondurup daha sonra çözdürebilir ve yiyebilirsiniz. STT'si geçmiş ve dondurulmamış gıdayı atmalısınız.

"Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT)" ise çok daha farklıdır. Bir gıdanın etiketinde TETT yazılıysa bunun anlamı şudur: O tarihten önce gıdanın tadı, kokusu ve görünüşü en iyi durumdadır. Ancak bu bilgi, gıdanın ne zaman bozulacağı ve gıdayı kullanmanın ne zaman güvenli olmayacağına dair çok fazla bilgi vermemektedir. Ambalaj sağlamısa ve gıda doğru şekilde saklanmışsa TETT'de belirtilen tarih geçmiş bile olsa bu gıdayı tüketmenizde bir sakınca yoktur. Gıdanızı dikkatlice inceleyerek veya yetişkin birinden rica ederek gıdanın durumu hakkında bilgi edinebilirsiniz. Gıdanız iyi görünüyorsa tuhaf kokmuyorsa ve tadında bir değişiklik yoksa TETT'den sonra da tüketebilirsiniz.

8 YIYECEK ATIKLARINI GÜBREYE DÖNÜŞTÜRÜN



8 Yiyecek atıklarını gübreye dönüştürün. Gıdalarınızın bir kısmını atmak durumunda kalırsanız bunları bahçenizdeki bitkilerin beslenmesinde kullanarak geri kazanabilirsiniz: Gıda atıkları, meyve ve sebze kabuklarını biriktirip bir kompost ya da gübre kabı hazırlayabilirsiniz. Bu sayede, birkaç ay içinde bitkileriniz için zengin ve değerli gübre elde edersiniz.

Gübre kabınızı hazırlamak için anne ve babanızdan yardım alabilirsiniz. Unutmayın, gübre kutusu için çok büyük bir alana ihtiyacınız yok. Gübre kabının nasıl hazırlandığına dair birçok bilgiyi internetten güvenli web sitelerinden araştırabilirsiniz.

9 PAYLAŞMAK ÖNEMLERDİR



9 Paylaşmak önemsemektir. Kısa sürede bitiremeyeceğimiz, çürüme ihtimali olan elimizdeki fazla yiyecekleri komşularımızla paylaşabiliriz. Birçok bölgede, gıda israfını önlemek isteyen insanlar marketlerin ve müşterilerin gıda paylaşmasına yardımcı olmaktadır. Örneğin yoksul insanlara yemek hazırlayan aş evleri "Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi" yaklaşan gıdaları kullanmaktadır. Okul yemekhaneleri, artan yemekleri ihtiyaç sahiplerine bağışlar. "Artan yemekleri değerlendir" temalı birçok restoran, market israf olacak yemek için uygun ve besleyici gıdaları yemeğe dönüştürüyor. Gıda koruyucularının sayısı giderek artıyor! İstersen sen de araştırıp onlardan biri olabilirsin!

Gıdaların israf edilmesi para, iş gücü, enerji ve diğer kaynakların da israf edilmesi anlamına geliyor. Gıdalarımızı bilinçli kullandığımız zaman hem tasarruf ediyor, hem de iklim değişikliğiyle mücadele etmiş oluyoruz. Bu nedenle, alışverişlerinizi özenle yapın, gıdalarınızı bilinçli saklayın, yeniden değerlendirin ve artanları paylaşmayı unutmayın. Arkadaşlarınızı ve ailelerinizi de bu konuda teşvik edin: Birlikte İYİLİK YAPIP, GIDAMIZI KORUYABİLİRİZ!

9 KOLAY İPUCU

■ DERS DIŞI ETKİNLİKLER

Ana Ders 2 için

DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA: GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN DOKUZ KOLAY İPUCU

Bu DERS DIŞI ETKİNLİKLER uygulama ağırlıklıdır ve Ana Ders 2'de belirtildiği Şekilde, gıda israfını azaltmak için somut adımlar atmaya yönelik bir giriş niteliğindedir.

Bu faaliyetler, öğrencileri gıda israfına karşı harekete geçmeye yönlendirecek, ayrıca gıda israfıyla nasıl mücadele edeceklerini daha iyi anlamalarına ve konu hakkında daha fazla bilgi edinmelerine imkân tanıyacak biçimde tasarlanmıştır.

■ ANA DERS 2: ALIŖTIRMALAR



■ Gıda israfına dur diyelim

Bu alıştırmada öğrencilerden evdeki gıdaları nasıl kullandıklarını değerlendirmeleri ve ailelerinin gıda israfını azaltmak için atabilecekleri adımları düşünmeleri istenir.



30 dakika



Gerekli olan materyaller:



- "Gıda israfına dur diyelim!" A5'in her öğrenci için bir adet çıktısı



Açıklamalar:

1. Gıda israfını azaltma yöntemleri öğrenildiği için öğrencilerden evlerinde gıda israfını azaltmak için neler yapabileceklerini düşünmelerini isteyin.
2. Öğrencilerinize, sunumda verilen tavsiyeleri kendilerinin veya ailelerinin evde uygulayıp uygulamadıklarını sorun. Gelecekte gıda israfını önlemek için neler yapabileceklerini, bu konuda atacakları bir sonraki adımın ne olabileceğini düşünmelerini isteyin.
3. A5'in çıktılarını dağıtın ve öğrencilerin düşüncelerini çizim yaparak veya çok kısa cümlelerle anlatmalarını isteyin.

GIDA İSRAFINA DUR DİYELİM

Ailemin evde gıdaları korumak için yaptıkları:

Gıdaları daha iyi korumak için ailemin yapması gerekenler:

Gıdaları daha iyi korumak için yapacaklarım:

■ Gıdaları nasıl saklayacağımızı biliyor muyuz?

Bu alıştırma çiğ et, pişmiş et, meyve ve sebze gibi farklı gıdaların nasıl saklanması ve depolanması gerektiğini açıklamaktadır.



30 dakika (+ ev ödevi)

Gerekli olan materyaller:



- "Gıdaları nasıl saklayacağımızı biliyor muyuz?" **A6a** ve **A6b**'nin her öğrenci için birer adet çıktısı
- Makas **DİKKAT!**
- Tutkal
- Pastel boya veya renkli kalemler
- Öğretmenler için yardım sayfasının çıktısı



Açıklamalar:

1. Öğrencilere gıdaların doğru saklanması hakkında neler bildiklerini, gıdaların nerede ve nasıl saklanması gerektiğini bilmenin neden önemli olduğunu sorun.
2. **A6a** ve **A6b**'nin çıktılarını dağıtın ve öğrencilerden **A6b**'deki resimleri boyayıp kesmelerini isteyin.
3. Öğrencileri ikili veya üçlü gruplara ayırarak bazı gıdaların buzdolabında saklanması gerekip gerekmediğini tartışmalarını isteyin.
4. Öğrencilerin vardıkları sonuçları tartışın, gerekirse bilgi sayfası (sayfa 64) kullanarak ek bilgiler verin. Öğrencileriniz hangi gıdaların nerede saklanması gerektiğini anladıktan sonra resimleri doğru alanlara yapıştırmalarını isteyin.
5. Öğrencilerinize ödev olarak **A6a**'yı ebeveynleriyle birlikte doldurma görevini verin. Öğrenciler bu ödevde en sevdikleri gıdalardan birini seçecek, bu gıdanın nasıl saklanması gerektiğini araştırarak ve alıştırmadaki boşlukları dolduracaklardır.

■ Gıdaları nasıl saklayacağımızı biliyor muyuz? - Bilgi sayfası

Bazı gıdalar bozuldukları için israf olur. Gıdaları ne kadar doğru şekilde saklarsak o kadar az israf ederiz. Gıdalarımızın tazeliğini korumak ve sağlıklı bir şekilde saklamak için bu ipuçlarını kullanabilirsiniz.

Dikkat etmeniz gereken gıdalar:

Çiğ et: Çiğ et kesinlikle buzdolabında saklanmalıdır. Marketten aldığınız çiğ eti hemen eve götürün ve en kısa sürede buzdolabına yerleştirin. Çiğ eti "Son Tüketim Tarihi" geçtikten sonra yemeyin (Bu tarihten önce dondurduysanız yiyebilirsiniz). Çiğ eti "Son Tüketim Tarihi" nden önce bitiremeyecekseniz dondurun. Dondurulan etler uzun süre saklanabilir. Ancak unutmayın, buzu çözülen gıdalar yeniden dondurulamaz.

Hemen buzdolabına koymanız gereken gıdalar:

Pişmiş tavuk: Pişmiş tavuk hemen buzdolabına veya dondurucuya konulmalıdır. Pişen tavuğu birkaç düz tabak veya kaba paylaşarak daha hızlı soğumasını sağlayabilirsiniz. Böylece dışarıda beklediği süre kısalmış olur. Buzluktan çıkardığınız tavuğun her tarafını en az iki dakika ısıtmaya özen gösterin. Böylece, hastalık yapan maddeleri öldürmüş olursunuz.

Pirinç pilavı: Kuru haldeyken uzun süre saklanabilen bir gıda olan pirinç, pişirildiği zaman ancak iki ya da üç gün dayanır. Pirinç pilavının en kısa sürede buzdolabına konması çok önemlidir. Pirinç pilavını daha hızlı soğutmak için birkaç düz kaba bölüştürün ve sıcaklığını kaybettiği zaman vakit kaybetmeden buzdolabına koyun. Kendi halinde soğumaya bırakılan ve hemen buzdolabına konmayan pirinç pilavı gıda zehirlenmesine sebep olabilir.

Pişmiş makarna: Tıpkı kuru pirinç gibi kuru makarna da uzun süre tazeliğini korurken pişirildikten sonra iki veya üç gün içinde yenmelidir. Yiyemediğiniz kısmını yeterince soğuduktan sonra buzdolabına koyun. Daha hızlı soğuması için makarnayı düz kaplara koyabilirsiniz. Kendi halinde soğumaya bırakılan ve buzdolabına konmayan pişmiş makarna gıda zehirlenmesine sebep olabilir.

Peynir: Peynir buzdolabında saklanmalıdır. Ambalajı açılan peynir dilimlerinin yumuşak ve nemli kalması için streç filmle sarılması veya hava geçirmeyen bir kaba konulması gerekmektedir. Düzgün paketlenmeyen peynir ekşir.

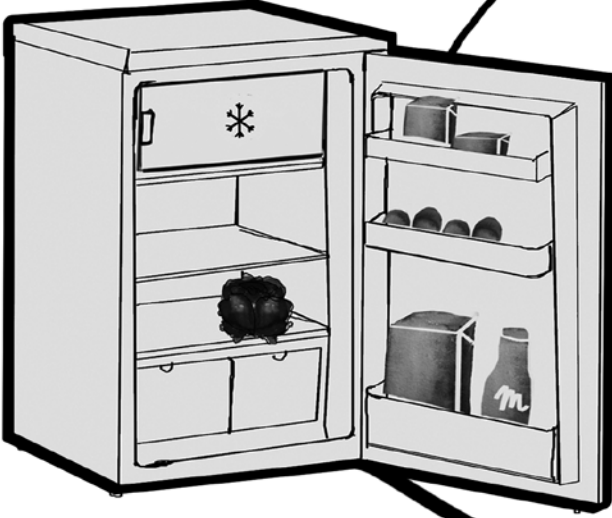
Kolay bozulmayan gıdalar:

Ekmek: Taze ekmeği saklamak için en uygun yer kese kâğıdıdır. Kâğıt, ekmeğin nefes almasını sağlar; böylece ekmeğin hemen küflenmez. Dilimlenmiş ekmeği saklamanın en iyi yolu ise bez torba kullanmaktır. Ayrıca ekmeği hava geçirmez bir kaptaki dondurabilirsiniz. Ekmekte küf oluşumuna çok dikkat edin. Küflenmiş ekmeği yemeyin. Sadece bir dilimi küflenmiş olsa bile ekmeğin tamamını atın. Bayatlayan ancak küflenmemiş ekmeği yemek güvenlidir. İsterseniz bunlardan kırı ekmeğin parçaları ve yumurtalı ekmeğin yapabilir veya yemeklerde kullanabilirsiniz.

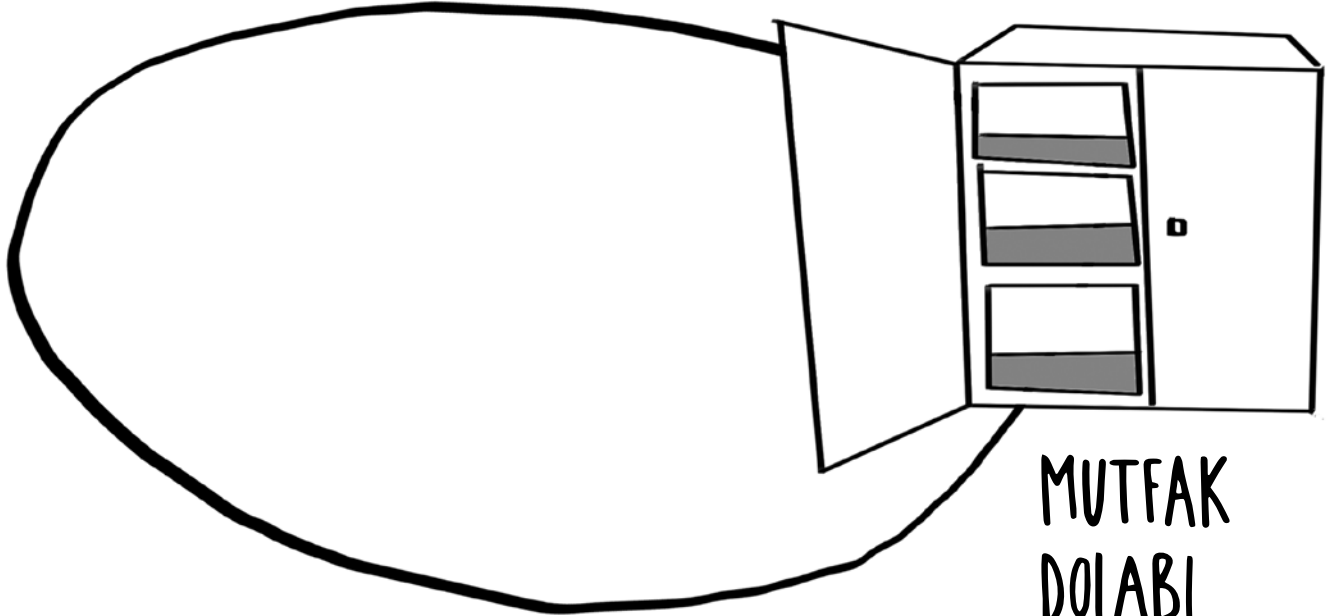
Meyve ve sebzeler: Nektarin, şeftali, domates, kivi ve armut gibi bazı meyve ve sebzeler olgunlaşması için tezgâhta bekletilebilir. Olgunlaştıktan sonra buzdolabına konulan meyve ve sebzelerin ömrü uzar. Dilimlenen meyvelerin de paketlenerek buzdolabında saklanması gerekmektedir. Paketlemek, meyvenin renginin ve besleyiciliğinin korunmasına yardımcı olur; bu sayede dilimlenmiş meyveler güvenle saklanabilir. Elma veya avokado gibi meyve ve sebzeleri dilimledikten sonra üzerine limon suyu sıkılmak renklerini bir süreliğine koruyacaktır. Kesilen elmalar hızla kararır, ancak yapış yapış olmadıkları sürece kararın elmaların yenilmesinde bir sakınca yoktur.

Bazı gıdalar bozuldukları için israf olur. Gıdaları ne kadar doğru şekilde saklarsak o kadar az israf ederiz. Sonraki sayfada bulunan gıdaların resimlerini kesip ait olduklarını düşündüğünüz yere yapıştırın.

BUZDOLABI



MUTFAK DOLABI



Öğretmen buradaki boşlukları öğrencilere sınıf içerisinde sorar ve yüksek sesle söylemelerini ister.

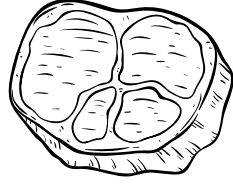
En sevdiğim gıdalardan biri

Eğer ben gıdam bozulur.

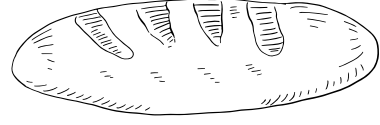
Tazelikliğini korumak ve güvenle yiyebilmek için yapmam gereken şudur:.....

.....

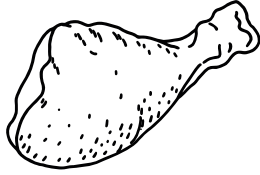
ÇİĞ ET



EKMEK



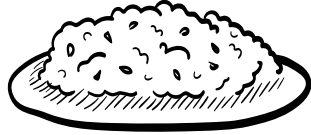
PIŞMIŞ TAVUK



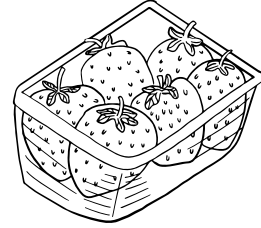
SALATA



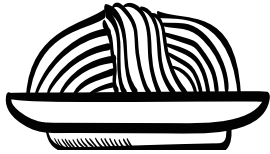
PİRİNÇ PILAVI



ÇİLEK



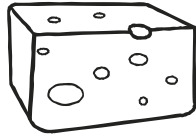
PIŞMIŞ MAKARNA



KURU MAKARNA

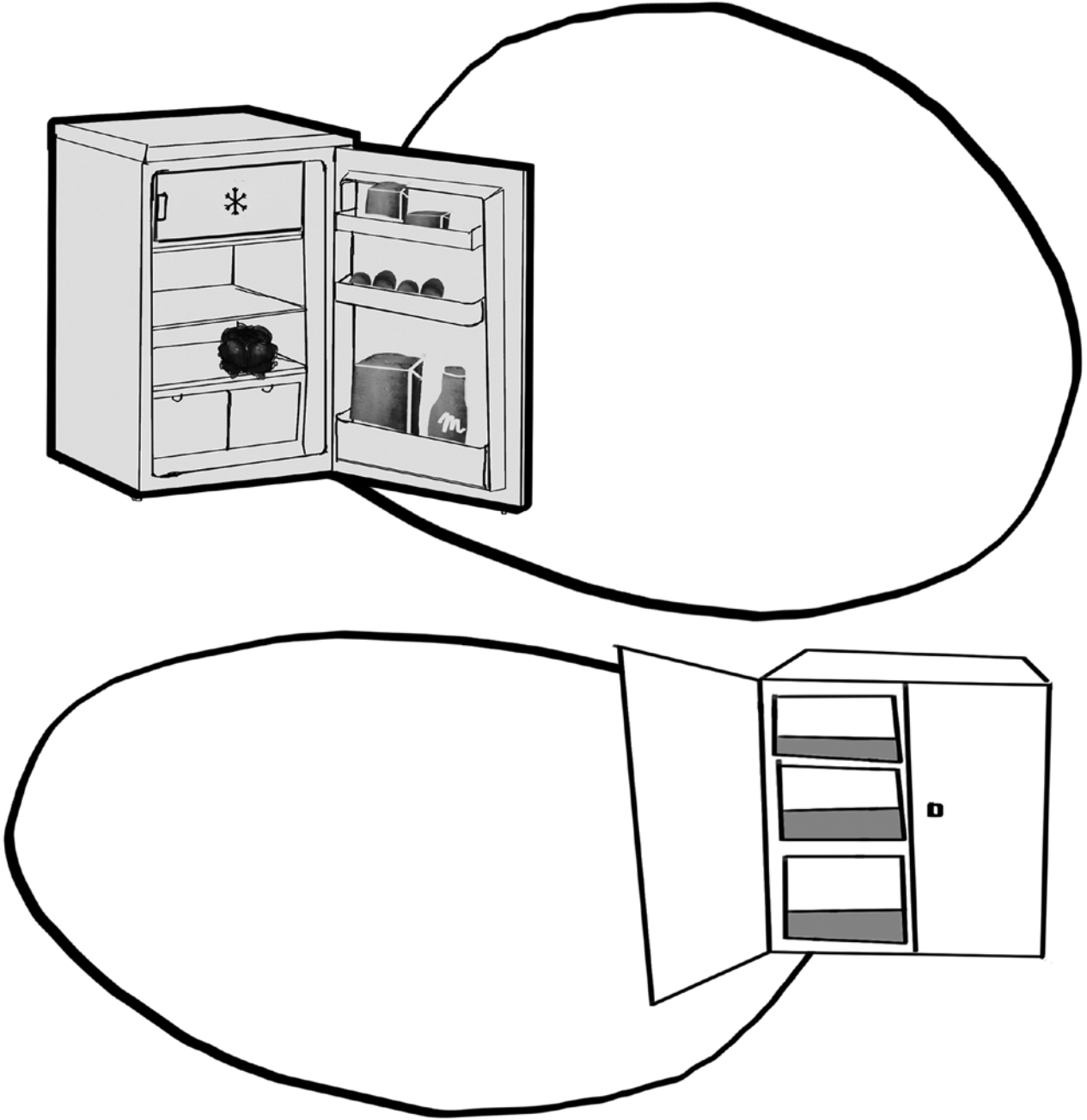


PEYNİR



UN





Buzdolabı: Çiğ et, pişmiş tavuk, pirinç pilavı, pişmiş makarna, peynir, salata, çilek
Mutfak dolabı: Ekmek, un, kuru makarna

■ Çılgın buzdolabı oyunu

Öğrenciler, bu etkinlik sayesinde belirli gıdaları buzdolabında nereye koymaları gerektiğini öğrenir.



30 dakika (+ ev ödevi)

ÖNEMLİ

Gerekli olan materyaller:

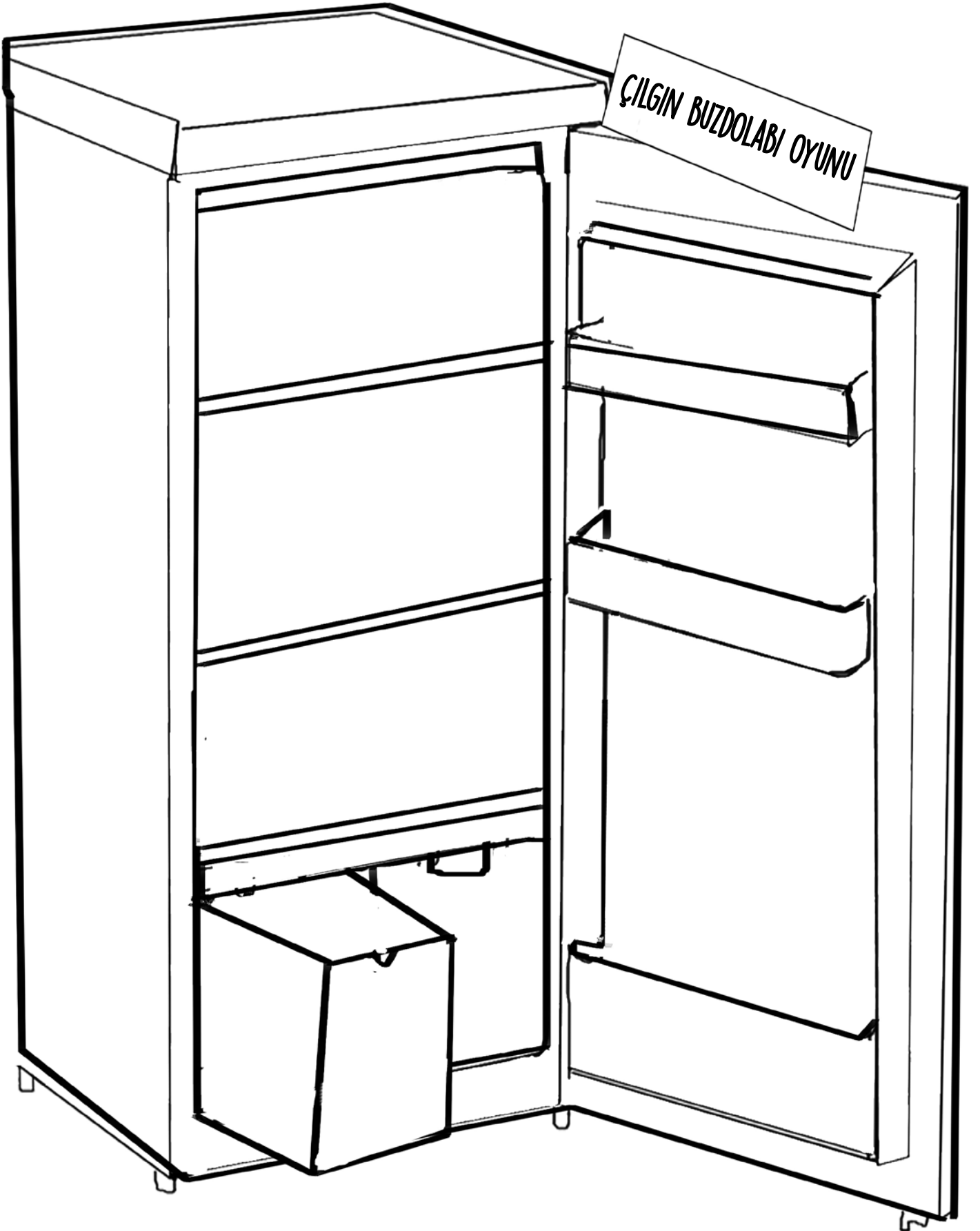


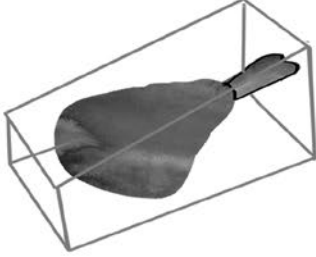
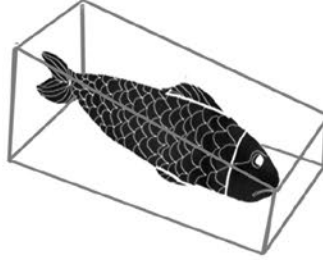
- "Çılgın buzdolabı oyunu - Neyi, nereye koymalı?" **A7c** broşürünün çıktıları
- "Çılgın buzdolabı oyunu" **A7a** ve **A7b**'nin her öğrenci için birer adet çıktısı
- Renkli kalemler (yeşil, mavi, turuncu, kırmızı)
- Makas **DİKKAT!**
- Tutkal

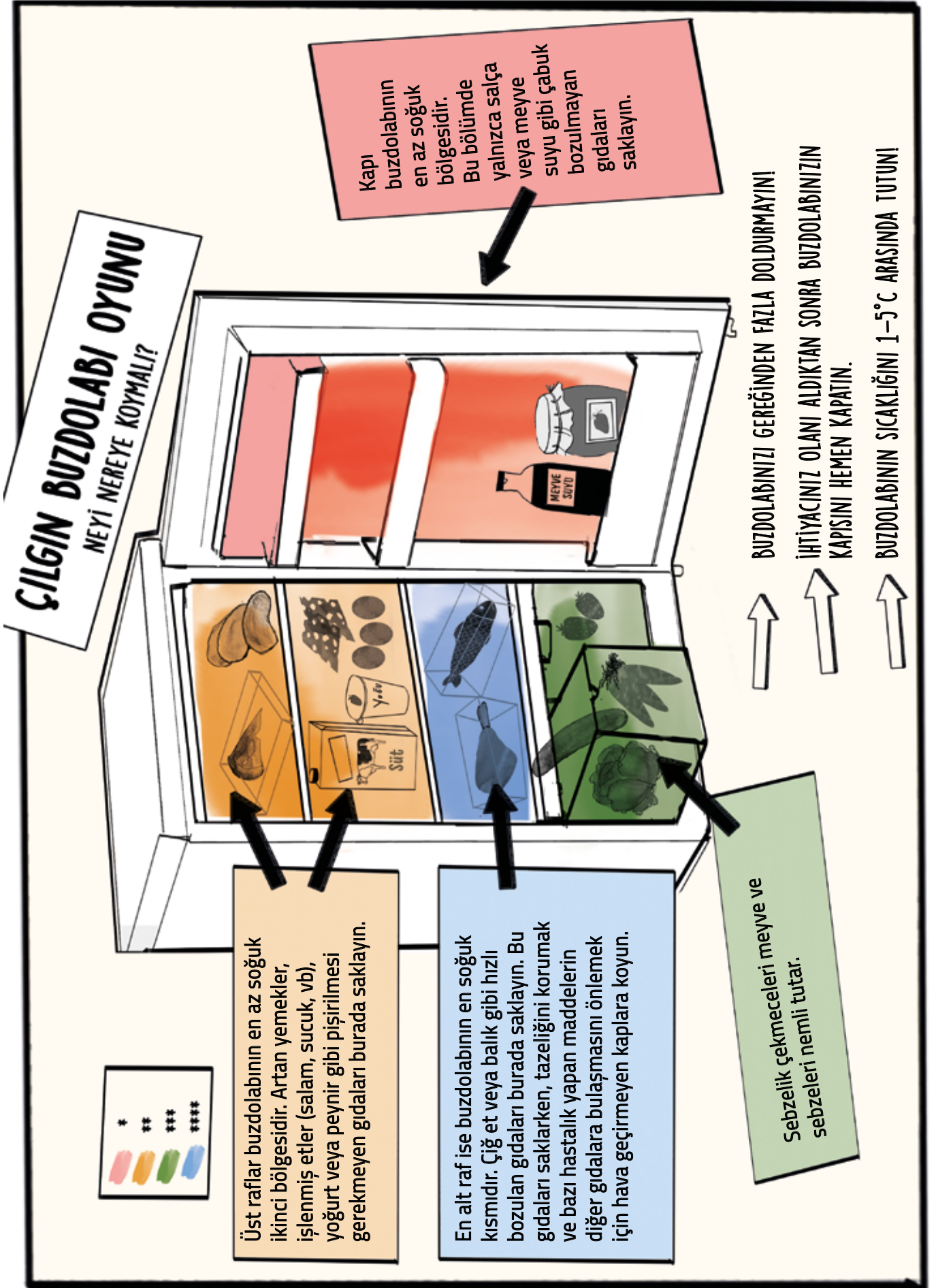


Açıklamalar:

1. Açıklayın: Buzdolabının sıcaklığı her noktada aynı değildir. Bu nedenle, gıdaları olabildiğince uzun süre taze tutmak için nereye koymanız gerektiğini öğrenmeniz gerekir.
2. **A7a**'nın çıktılarını dağıtıp öğrencilerden buzdolabı resmine bakmalarını isteyin. Öğrencilere şu soruları sorun: "Sizce buzdolabının en soğuk yeri neresi? Hangi gıdaları orada saklamalıyız? En az soğuk yeri neresi? Sizce hangi gıdaları orada saklamalıyız? Meyve ve sebzeleri nereye koymamız gerektiğini biliyor musunuz?"
3. Açıklayın: "Buzdolaplarının çoğunda, alt kısımda, meyve ve sebzeleri nemli tutan bir sebzelik bölümü bulunur. Bunlardan birini meyveler, diğerini sebzeler için kullanın." Öğrencilerinize, sebzelik bölümünü yeşile boyamalarını söyleyin.
4. Açıklayın: "En altta bulunan sebzeliğin bir üst rafı buzdolabının en serin yeridir. Çiğ balık ve et gibi çabuk bozulan gıdaları hava geçirmeyen kaplara koyduktan sonra bu rafta saklamanız gerekir. Bu şekilde saklarsanız çabuk bozulan gıdalar taze kalır. Ayrıca bu gıdaların suyunun diğerlerine damlamasını da engellemiş olursunuz. Çiğ et veya balığın suyunu da çok hasta edebilecek bazı hastalık yapan maddeler bulunabilir. O yüzden bu suyun salata veya peynir gibi pişirilmeden yenen gıdalarla temas etmemesine özen gösterin." Öğrencilerinizden bu rafı maviye boyamalarını isteyin.
5. Açıklayın: "Üst raflar, buzdolabının en az soğuk ikinci noktasıdır. Bu bölümde artan yemekler, işlenmiş etler (salam, sucuk vb.), yoğurt ve peynir gibi pişirilmesi gerekmeyen gıdalar saklanabilir." Öğrencilerinizden üst iki rafı turuncuya boyamalarını isteyin.
6. Açıklayın: "Kapılar, buzdolabının en az soğuk bölümüdür; bu nedenle, kapıda bulunan raflara, meyve suyu veya ketçap gibi çabuk bozulmayan gıdaları koymanız gerekir. Birçok buzdolabının kapısında yumurta için ayrı bir bölüm olsa da, yumurtalar burada değil buzdolabının üst raflarında saklanmalıdır. Aynı durum süt için de geçerlidir." Öğrencilerinizden buzdolabının kapılarını kırmızıya boyamalarını isteyin.
7. Herkesin resimlerdeki anlaması için hep birlikte ikinci sayfada verilen gıdaların üzerinden geçin, farklı gıdaların isimlerini söyleyip ne olduklarını anlatın.
8. Öğrencilerden gıdaların resimlerini boyayıp kesmelerini isteyin.
9. Öğrencileri dört kişilik gruplara ayırın. Çeşitli gıdaların nerede saklanması gerektiğini sorun ve kestikleri resimleri buzdolabının ilgili alanına yerleştirmelerini isteyin.
10. Sonuçları karşılaştırın ve resimleri doğru yerlere yapıştırmalarını söyleyin.
11. Ev ödevi olarak öğrencilerden, **A7c** broşürünün de yardımıyla, ebeveynleri veya velileriyle birlikte evlerindeki buzdolabına bakıp gıdaların doğru saklanıp saklanmadığını kontrol etmelerini isteyin. Gıdalar doğru saklanmıyorsa buzdolabını ebeveynleri veya velileriyle birlikte yeniden düzenleyip hazırladıkları buzdolabı resmini evlerindeki buzdolabının kapısına yapıştırmalarını söyleyin.
12. Ev ödevini kontrol etme vakti geldiğinde tartışılacak konular: Evlerindeki buzdolabı okulda öğrendiklerine kıyasla ne durumda? Herhangi bir şeyin yerini değiştirmişler mi? Öyleyse neyin yerini değiştirmişler?







■ ANA DERS 2: TARTIŞMALAR



■ Daha iyisini yapabilirsin

Öğrenciler, Selin ve Ali'nin gıda israf ettiği bir hikâyeden hareketle, israfa sebep olan davranışları öğrenir ve gıdayı korumak için yapılabilecekler üzerine düşünürler.



30 dakika

Gerekli olan materyaller:



- "Daha iyisini yapabilirsin!" T1 alıştırmasının her öğrenci için birer adet çıktısı
- Öğretmenler için cevap anahtarının çıktısı



Açıklamalar:

1. T1'de (Daha iyisini yapabilirsin!) verilen hikâyeyi yüksek sesle okuyun.
2. Açıklayın: "Selin ve Ali'nin bazı davranışları gıdaları israf ettiklerini gösteriyor. Gıda israfına sebep olan bu davranışları belki birlikte bulabiliriz."
3. Hikâyeyi yeniden okuyun. Bu sefer her cümleden sonra durarak öğrencilerin Selin ve Ali'nin davranışlarıyla gıda israfına sebep olup olmadıklarını tartışmalarına izin verin. Öğrenciler Selin ve Ali'nin gıdaları israf ettiğinde hemfikirse, Selin ve Ali'nin ne yapmaları gerektiğini tartışın. Gıda israfına sebep olan davranışları hatırlamak ve gıdaları korumaya yarayan alternatifler üzerine düşünmek için cevap anahtarından faydalanabilirsiniz.

DAHA İYİSİNİ YAPABİLİRSİN: İYİLİK YAP GIDAYI KORU!

Ali ve Selin'in karınları aç. Öykülerini okuyun ve gıda israfını önlemek için gıda koruyucuları tarafından öğretilen her şeyi hatırlayıp hatırlamadıklarına bir bakın. Her şeyi doğru yaptılar mı ya da israfı önlemek için daha mantıklı davranabilirler miydi?

Selin ve Ali okuldan eve geldiklerinde karınları acıkmıştı. Babaları akşam yemeği için eksik bazı malzemeleri almak üzere markete gitmelerini rica etti. Selin'in yaşı büyük olduğu için markete birlikte gitmelerine aileleri izin veriyordu. Evden çıkmadan önce buzdolabına göz atan Selin ve Ali, buzdolabında birkaç portakal, çilek ve biraz da makarna olduğunu gördü. Yoğurdu ise görmediler.

Ali "Liste mi yapsak?" diye sordu. Selin, "Hiç gereği yok." diye cevapladı.

Markete gidip bir sepet aldılar ve içine birkaç muz ve çilek koydular. Bir market görevlisi şekli bozuk meyve ve sebzeleri de satın almalarını önerdi. "Şekli bozuk meyve ve sebzelerde indirimimiz var. Merak etmeyin, hepsinin tadı aynı." dedi. Ali Selin'e dönerek "Aynı değil." dedi ve alışverişe devam ettiler.

Selin "Yoğurt lazım mı?" diye sordu. Ali, "Emin değilim," diye cevapladı. Selin "Ama bir alana bir bedavaymış! Almamız lazım!" dedi. Yoğurtları da sepete koydular.

Eve geldiklerinde babaları yemekten önce ödevlerini bitirmelerini söyledi. Ancak önce aldıkları gıdaları dolaba koymalarını istedi. Selin ve Ali aldıkları tüm gıdaları dolaba koydular. Ardından odalarına gidip ödevlerini bitirdiler. Sonra hep birlikte akşam yemeğini yediler.

■ Daha iyisini yapabilirsin: İYİLİK YAP: GIDAYI KORU! (Cevap anahtarı)

(Gıda israfına yol açan davranışlar altı çizili, gıdayı korumak için yapılabilecekler için öneriler *italik* yazılmıştır.)

Selin ve Ali okuldan eve geldiklerinde karınları acıkmıştı. Babaları akşam yemeği için eksik bazı malzemeleri almak üzere markete gitmelerini rica etti. Selin'in yaşı büyük olduğu için markete birlikte gitmelerine aileleri izin veriyordu. Evden çıkmadan önce buzdolabına göz atan Selin ve Ali, buzdolabında birkaç portakal, çilek ve biraz da makarna olduğunu gördü. Yoğurdu ise görmediler. (*Hiçbir şeyi gözden kaçırmamak için daha dikkatli bakmaları gerekirdi.*)

Ali "Liste mi yapsak?" diye sordu. Selin, "Hiç gereği yok." diye cevapladı. (*İhtiyacınız olmayan gıdaları almamak için her zaman alışveriş listesi yapmanız gerekir.*)

Markete gidip bir sepet aldılar ve içine birkaç muz ve çilek koydular. (*Buzdolabında zaten çilek vardı.*) Bir market görevlisi şekli bozuk meyve ve sebzeleri de satın almalarını önerdi. "Şekli bozuk meyve ve sebzelerde indirimimiz var. Merak etmeyin, hepsinin tadı aynı." dedi. Ali Selin'e dönerek "Aynı değil." dedi ve alışverişe devam ettiler. (*Şekli garip meyve ve sebzeler de, eğer bozuk değilse, alışkın olduğumuz şekillere sahip meyve ve sebzeler kadar besleyicidir.*)

Selin "Yoğurt lazım mı?" diye sordu. Ali, "Emin değilim," diye cevapladı. Selin "Ama bir alana bir bedavaymış! Almamız lazım!" dedi. Yoğurtları da sepete koydular. (*Evde zaten yoğurtları var. "Bir alana bir bedava" gibi fırsatlar sizi yanıltmasın, yalnızca yiyeceğiniz gıdaları satın alın. Sadece ucuz olduğu için fazladan alışveriş yapmayın.*)

Eve geldiklerinde babaları yemekten önce ödevlerini bitirmelerini söyledi. Ancak önce aldıkları gıdaları dolaba koymalarını istedi. Selin ve Ali aldıkları tüm gıdaları dolaba koydular. Ardından odalarına gidip ödevlerini bitirdiler. Sonra hep birlikte akşam yemeğini yediler.

■ Gıda israfına dur de

Hep birlikte poster hazırlamak öğrencilerin gıda israfının azaltılmasına dair önemli kavramları hatırlamalarına ve daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır.



60-90 dakika

Gerekli olan materyaller:



- İki ya da dört öğrenci için bir kâğıt olacak şekilde A2 veya A3 kâğıt
- Renkli kalemler, pastel boya veya sulu boya
- Gazete ve dergi kupürleri, çeşitli artık malzemeler (kurdele, düğme, mandal, ip vb)
- Makas **DİKKAT!**
- Tutkal



Açıklamalar:

1. Hep birlikte beyin fırtınası yapın: Gıda israfını nasıl önleyebiliriz? Artan yemekleri ne yapabiliriz?
2. Öğrencileri iki veya üç kişilik gruplara ayırın.
3. Her gruptan "Gıda israfını nasıl önleyebiliriz?" veya "Artan yemekleri ne yapabiliriz?" konu başlıklarından birini seçmelerini isteyin.
4. Öğrencilerinize resimler çizerek, yazılar yazarak ve/veya gazete ve dergi kupürlerinden faydalanarak seçtikleri konu başlıklarına ait birer poster hazırlamalarını söyleyin.
5. Her grubu sırasıyla tahtaya çıkararak posterlerini arkadaşlarına sunmalarını isteyin.

■ Sınıf sözleşmesi

Öğrenciler, gruplar halinde çalışarak gıda israfını azaltmak için ne yapmayı planladıklarını ortaya koyar ve çalışmanın sonunda planlarına sadık kalacaklarını teyit eden bir sözleşme imzalarlar. Bu etkinlik küçük yaş grubu için sınıf öğretmeni rehberliğinde yapılabilir.



30 dakika

Gerekli olan materyaller:



- "Sınıf Sözleşmesi şablonu" T2'nin bir örneği

Açıklamalar:

1. Öğrencileri iki veya üç kişilik gruplara ayırın.
2. Her gruptan, kendi gıda israflarını azaltacak üç ana faaliyet önerisi sunmalarını isteyin.
3. Daha sonra her grubu buldukları fikirlerden en az birini paylaşmaya davet ederek konuyu sınıfça tartışın. Paylaşılan fikirleri tahtaya yazabilirsiniz. Bu fikirler sözleşmenin temelini oluşturacaktır.
4. Grup tartışmasından elde ettiğiniz çıktıları kullanarak öğrencilerin imzalayacağı sözleşmeyi hazırlayın. (Sözleşme tüm grup tarafından imzalanabileceği gibi öğrenciler kendi sözleşmelerini imzalamayı da tercih edebilir.) Sözleşme şablonu T2'de verilmektedir. Öğrencilere verdikleri sözü hatırlatmak için sözleşmeyi sınıfa asabilirsiniz.

Okul öncesi ve küçük yaş gruplarında bu etkinlik görsellerle desteklenebilir. Öğrenciler kabul ettikleri maddelere ilişkin görselin yanına bir işaret çizebilir ya da bir sembol yapıştırabilirler.

GIDAYI KORUMAK İÇİN BİRLİKTE ÇALIŞIYORUZ. SINIF SÖZLEŞMESİ

Gıda israfı çevre için zararlıdır. Paramızın israf olmasına ve dünyadaki açlığın artmasına sebep olur. Biz, _____ sınıfı öğrencileri gıdayı korumak için aşağıda belirtilenleri yerine getirmeye söz veriyoruz:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Haydi, İYİLİK YAPALIM: GIDAYI KORUYALIM!

Okulun adı, il/ilçe tarih

İmzalar

■ ANA DERS 2: OYUNLAR



■ 'İsraf etmeyin' Kutu oyunu

Gıda israfını önlemeye yönelik önemli bilgiler içeren bu şans oyunu iki veya altı kişiyle 7 yaş grubunda oynanabilir. Öğrenciler, oyun sırasında gıda israfını azaltmaya yönelik önemli ipuçlarını tekrarlamış olur.



45 dakika

Gerekli olan materyaller:



- Kutu oyunu **04**'ün A3 çıktıları (her üç veya dört öğrenci için bir adet)
- Oyun taşları (alternatif olarak farklı renkte küçük taş vb. öğrenci başına bir adet)
- Zar (her üç veya dört öğrenci için birer adet)



Kurallar:

Amaç, oyun tahtasındaki son kutucuğa ilk ulaşan oyuncu olmaktır.

Son iki gün içinde en az gıda israf eden oyuna başlar. Bu kişiyi belirleyemiyorsanız altı atan oyunu başlatır.

Sıra size geldiğinde zarı atıp taşınızı attığınız zara göre ilerletin. Sizden sonra solunuzdaki oyuncuya sıra gelir. Ancak altı atarsanız bir tur daha oynama hakkınız vardır.

Etkinlik kutucuğuna denk gelerseniz mesajı yüksek sesle okuyun ve taşınızı mesaja uygun şekilde hareket ettirin.



Açıklamalar:

1. Öğrencileri üç veya dört kişilik gruplara ayırın.
2. Oyunun çıktılarını dağıtın.
3. Kuralları açıklayın.
4. Oynayın.

GIDAYI KORUYORUM



■ ANA DERS 2: PROJELER



■ Gıdayı koru günlüğü

Bu günlük, öğrencilerin gıda israfını azaltma çalışmalarını takip etmelerine ve bu konuyu aileleriyle paylaşmalarına yardımcı olacaktır. Çalışma kapsamında öğrenciler, üç gün boyunca günlük tutmaya teşvik edilir.



3 gün



Gerekli olan materyaller:



- Gıdayı koru günlüğü **P1**'in çıktıları (öğrencilerin her birine günlük tutacakları her gün için birer adet)
- Kırmızı, sarı ve yeşil renkli yapışkanlı etiketler (öğrenci başına iki adet)
- Ebeveynlere mektup (her öğrenci için bir adet, bkz. sayfa 87)
- Gıda koruyucusu sertifikalarının çıktıları (her öğrenci için bir adet, bkz. sayfa 84)



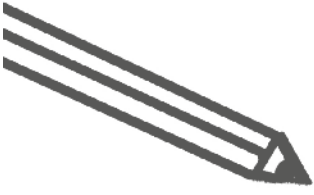
Açıklamalar:

1. Daire şeklinde oturup öğrencilerden sırayla kendi davranışlarını değerlendirmelerini isteyin: Sence çok fazla gıda israf ediyor musun? Neden?
2. Her birinin birer yapışkanlı etiket seçmelerini isteyin. Hiç yemek israf etmeyen veya çok az israf edenler yeşil, yemek israfının orta düzeyde olduğunu düşünenler sarı, çok fazla yemek israf ettiğini düşünenler kırmızı renkli birer etiket seçsin.
3. Gıdayı koru günlüğünün çıktılarını dağıtıp öğrencilerden seçtikleri etiketi günlüklerinin köşesine yapıştırmalarını isteyin.
4. Nasıl günlük tutacaklarını anlatın: Öğrenciler her öğünden sonra (Gün sonunda değil!) hangi yemeği ve yemeklerinin ne kadarını yemediklerini yazsın. Akşam olduğunda ise gün içinde yemedikleri başka yemek varsa bunu da günlüklerine yazsınlar. Öğrenciler; ilk sütuna kahvaltıda, öğle yemeğinde ve akşam yemeğinde yedikleri yemeklerin miktarlarını yazsınlar. İkinci sütuna, her öğün için ne kadar artık yemeğin buzdolabına konduğunu belirtsinler. Benzer şekilde, üçüncü sütuna da çöpe atılan yemek varsa, miktarını yazsınlar. Ebeveynlere veya velilere günlükten bahsedip yardımlarını isteyin.
5. Öğrencilerden mektubu ebeveynleriyle paylaşıp üzerine konuşmalarını isteyin.
6. Her gün, örneğin sabah saatlerinde sohbet ederken, öğrencilere günlük çalışmalarının nasıl gittiğini sorun. İki gün sonra, israf ettikleri yemek miktarının kendilerini şaşırtıp şaşırtmadığını sorarak bir tartışma başlatın. Artık israf ettikleri yemekleri daha net gördüklerine göre, etiketlerinin rengini değiştirmeleri gerekip gerekmediğini sorun.
7. Üç gün boyunca günlük tuttuktan sonra şu soruları sorarak tartışma başlatın: Bu hafta neler öğrendiniz? Alışkanlıklarınız değişti mi? (Alışkanlıkları değişen öğrencilerden eski etiketin üzerine farklı renkte bir etiket yapıştırmalarını isteyin.) Sizin gıda israfını takip etmeniz ailenizin bu konuya yaklaşımını değiştirdi mi? Sizce israf ettiğiniz gıdaların miktarını azaltmaya devam edebilir misiniz? Size bu konuda neler yardımcı olabilir?
8. Öğrencilerin her biri için birer gıda koruyucusu sertifikasını doldurun ve öğrencilere dağıtın.

GIDAYI KORU GÜNLÜĞÜ

İSİM :

TARİH :



KAHVATI

ÖĞLE YEMEĞİ

AKŞAM YEMEĞİ

■ Gıda koruyucularının davranış panosu

Davranış panoları, öğrencileri gıda israfını azaltma çalışmalarını evde ve okulda uygulamaya teşvik eder; gıda israfı konusunun birkaç hafta boyunca gündemlerinde kalmasına yardımcı olur.



birkaç hafta

Gerekli olan materyaller:



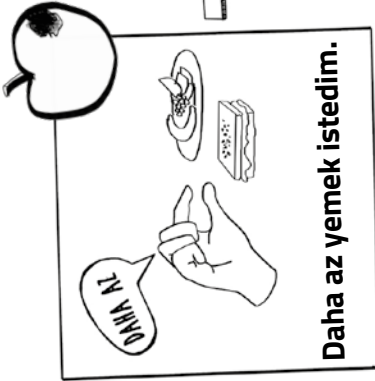
- Gıda koruyucularının davranış panosu P2'nin çıktısı (her öğrenci için bir adet)
- Gıda koruyucularına verilecek madalyaların çıktıları (her öğrenci için bir set)
- Gıda koruyucusu sertifikalarının çıktıları (her öğrenci için bir adet)
- Kurdele veya ip
- Makas **DİKKAT!**
- Renkli kalem



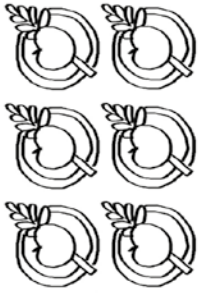
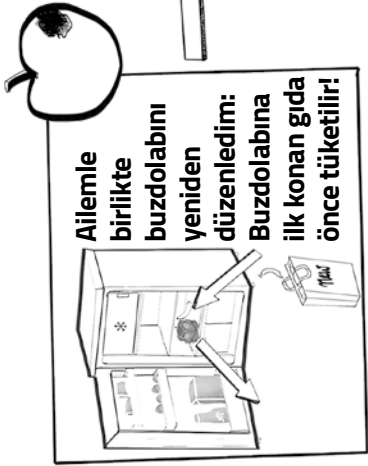
Açıklamalar:

1. Davranış panolarını dağıtıp gerekli açıklamaları yapın: Öğrenciler tabaklarına daha az yemek konmasını istedikleri, önceki öğünlerden kalan yemekleri yedikleri, alışveriş listesi yaptıkları veya ebeveynlerine bunu hatırlattıkları, buzdolaplarını veya mutfak dolaplarını eski tarihli gıdalar öne gelecek şekilde düzenledikleri veya ebeveynlerine bu konuda yardım ettikleri, artan veya bozulmaya yüz tutmuş gıdaları meyveli içecek, reçel veya başka bir yemek yapmak için kullandıkları ya da aile üyeleri veya arkadaşlarını gıdayı israf etmemeleri konusunda uyardıkları zaman bir elma boyama hakkına sahiptir. 2 elmayı boyayan öğrenciler çırak gıda koruyucusu, 4 elmayı boyayan öğrenciler kalfa gıda koruyucusu ve 6 elmayı boyayan öğrenciler usta gıda koruyucusu unvanını alır.
2. Öğrencilerinizden davranış panolarını boyamalarını isteyin. İsterseniz panoları sınıfa asabilir veya herkesin kendi panosunu bir dosyada saklamasını söyleyebilirsiniz.
3. Birkaç hafta boyunca, örneğin sabah saatlerinde öğrencilerinizle konuşurken evde veya öğle yemeklerinde Gıda Koruyucusu gibi davranıp davranmadıklarını sorun. Gıdaları koruyanların ilgili elmaları boyamalarını isteyin. Zamanı geldiğinde farklı Gıda Koruyucusu madalyalarını dağıtın.
4. Davranış panosu çalışmanız sona erdiğinde şu konuları tartışın: Öğrenciler bu süreçte neler öğrendi? Bazı alışkanlıklarını değiştirdiler mi? Ailelerinin tepkisi ne oldu? Ne yapılırsa israf ettikleri yemek miktarı azalmaya devam eder?
5. Gıda Koruyucusu sertifikasını doldurun ve dağıtın. Ebeveynlerden bu etkinliği evde takip etmelerini isteyebilirsiniz.

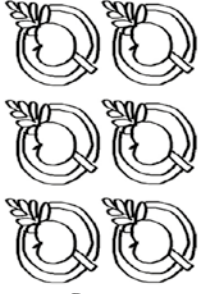
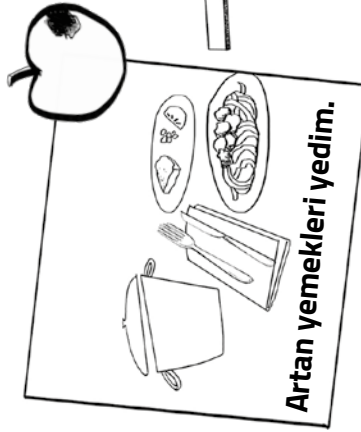
GIDA KORUYUCULARININ DAVRANIŞ PANOSU



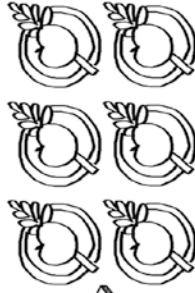
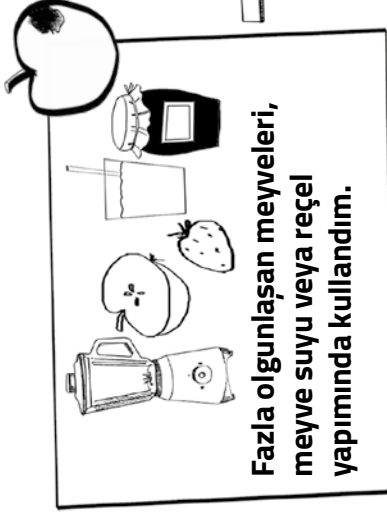
Daha az yemek istedim.

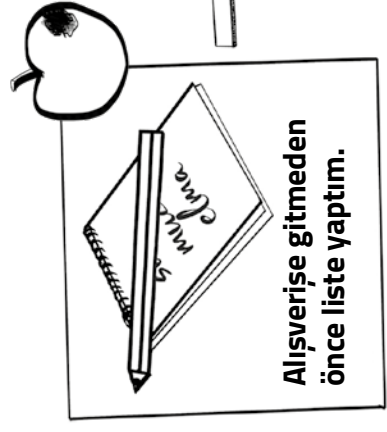
Ailemle birlikte buzdolabımı yeniden düzenledim: Buzdolabına ilk konan gıda önce tüketilir!

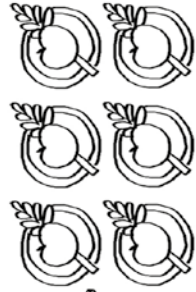
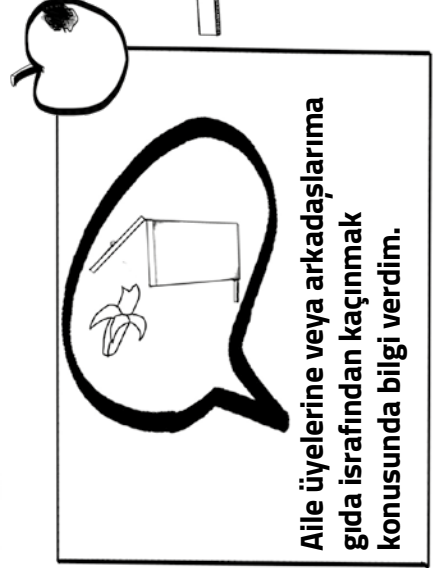
Artan yemekleri yedim.

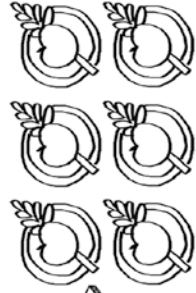
Fazla olgunlaşan meyveleri, meyve suyu veya reçel yapımında kullandım.

Alışverişe gitmeden önce liste yaptım.

Aile üyelerine veya arkadaşlarıma gıda israfından kaçınmak konusunda bilgi verdim.



SERTİFİKA

GIDA KORUYUCUSU

GIDA KORUYUCUSU
SERTİFİKASININ SAHİBİ:

GIDAYI NASIL KORUYACAĞINI VE GIDA İSRAFINDAN NASIL
KAÇINACAĞINI ÖĞRENİP BU GÖREVE KATILDIĞIN İÇİN TEŞEKKÜRLERİ!

İYİLİK YAP: GIDAYI KORU!



TARİH

İMZA



MADALYALAR



2 RENKLİ ELMA



4 RENKLİ ELMA



6 RENKLİ ELMA

■ Duymayan kalmasın

Öğrencilerden önemli ipuçlarını içeren broşürler tasarlayıp, hazırladıkları broşürleri aileleri ve arkadaşlarıyla paylaşmak üzere eve götürmeleri istenir.



30 dakika

Gerekli olan materyaller:



- Renkli kağıtlar
- Renkli kalemler, sulu veya pastel boya
- Makas **DİKKAT!**



Açıklamalar:

1. Öğrencileri üç veya dört kişilik gruplara ayırarak gıda israfını önlemeye yönelik önemli ipuçlarını içeren broşürler tasarlamalarını isteyin.
2. Broşürleri koyabileceğiniz birkaç sunum masası hazırlayın. Öğrencilerden bu masaları ziyaret edip sınıf arkadaşlarının çalışmalarını incelemelerini isteyin.
3. Okulunuzda fotokopi makinesi varsa her öğrenci çalışmasının dörder adet fotokopisini çekin ve öğrencilerin bunları eve götürüp ebeveynlerine, diğer aile üyelerine ve arkadaşlarına dağıtmalarını söyleyin. Fotokopi çekme imkânınız yoksa öğrencilerden aynı broşürden bir veya iki tane daha hazırlayarak eve götürmelerini isteyin. Öğrencilerinize, çalışmalarını ebeveynleriyle tartışmalarını ve konuşulanları sınıfa da anlatmak için hazırlanmalarını söyleyin.

■ Ebeveynlere mektup ve bilgilendirme broşürü

Sevgili Anneler, Babalar ve Veliler,

Çocuğunuz önümüzdeki birkaç hafta boyunca sınıf/okul olarak üzerinde çalışacağımız gıda israfı konusundan size söz etmiş olabilir.

Gıda kaybı ve israfı küresel bir problemdir. Dünya genelinde üretilen gıdaların üçte biri ya kaybediliyor ya da atılıyor. Bu durum, her yıl kişi başına 100 kg gıdanın ve toplamda 1,3 milyar tonluk iyi ve yenilebilir durumdaki gıdanın tüketiciye ulaşmadığı anlamına geliyor. Bu israf, sadece büyük ekonomik maliyetlere yol açmakla kalmıyor aynı zamanda tüketiciler olarak bize, çevreye ve topluma da zarar veriyor.

Çocuğunuz bu eğitim süresince sınıfta, gıda israfının sonuçlarını ve gıda israfını önlemeye yönelik yöntemleri öğrenecek. Gıda israfını önlemek için bizim yapabileceğimiz ise aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Porsiyonlarımızı küçültebiliriz,
- Bilinçli alışveriş yapabiliriz,
- Artan gıdaları değerlendirebiliriz,
- Gıdalarımızı doğru şekilde saklayabiliriz.

Bu mektupla birlikte gönderilen broşürle, gıdalarımızı nasıl değerlendireceğimize ve bu değişiklikleri nasıl uygulayacağımıza dair bazı ipuçları bulacaksınız.

Önümüzdeki birkaç hafta boyunca, çocuğunuzdan ailenizdeki gıda israfını nasıl azaltabileceğini düşünmesi istenecektir. Böylece çocuğunuzun aile bütçesine katkısının yanı sıra çevrenin korunması ve küresel açlıkla mücadelede katkıda bulunulması amaçlanıyor. Lütfen, çocuğunuzun evdeki gıda israfını azaltmak için yaptıklarını destekleyin ve gıdaya bakış açısını olumlu yönde geliştirebilmesinde ona yardımcı olun.

Bu çalışma, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) eğitim uzmanları tarafından geliştirilen destekleyici eğitim setine dayanıyor. Bu önemli konu hakkında ve konuyu sınıfta nasıl ele aldığımızla ilgili sorularınız veya önerileriniz varsa lütfen bizimle iletişime geçin.

Çalışmalarımızda öğrencilere ve bize katılacağınızı umar, sloganımızı tekrar hatırlatırız: "İYİLİK YAP, GIDAYI KORU!"

Saygılarımızla,



■ EK 1

**SUNUM 1:
İYİLİK YAP: GIDAYI KORU!**

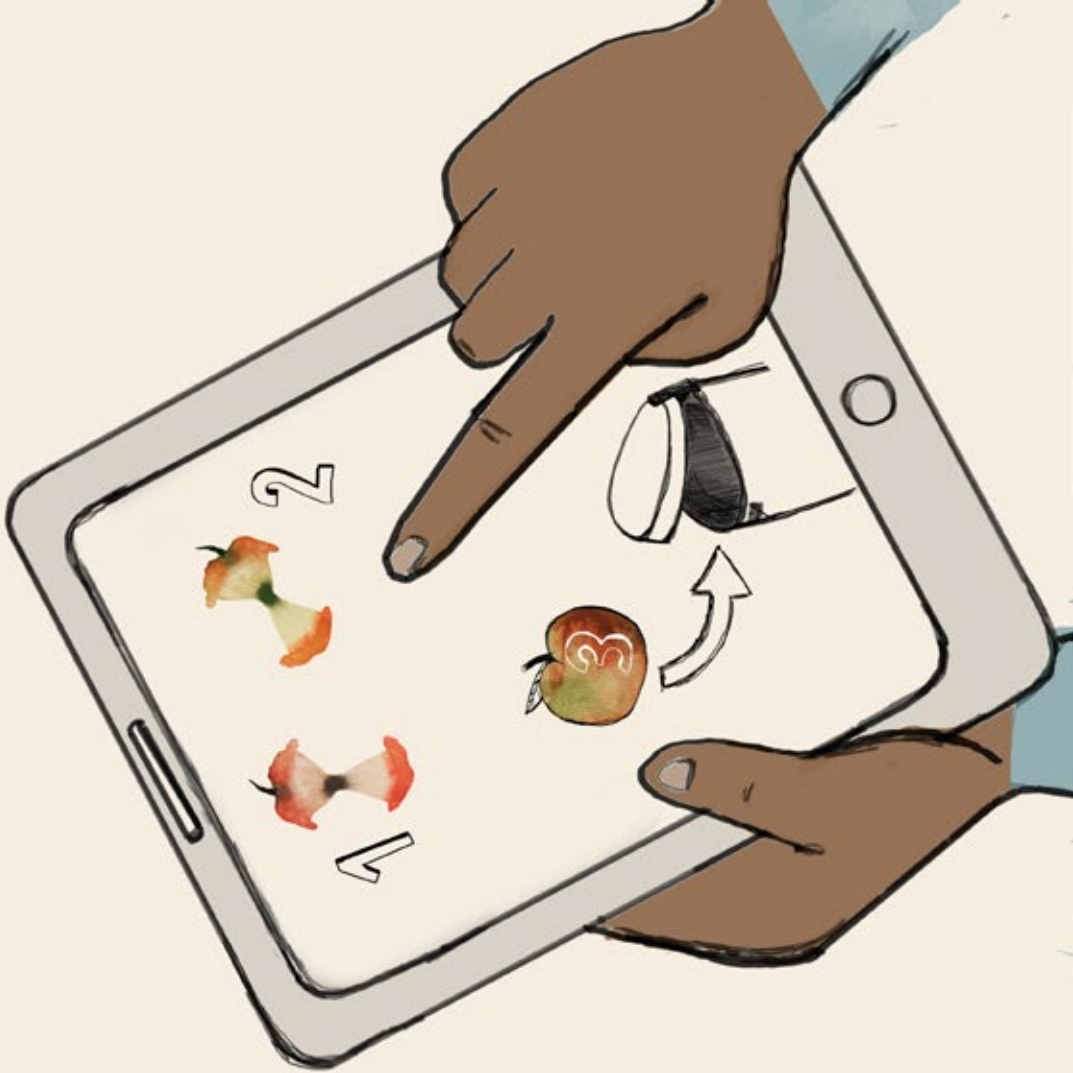
iyilik
yap



GIDA
YI
KORU
!

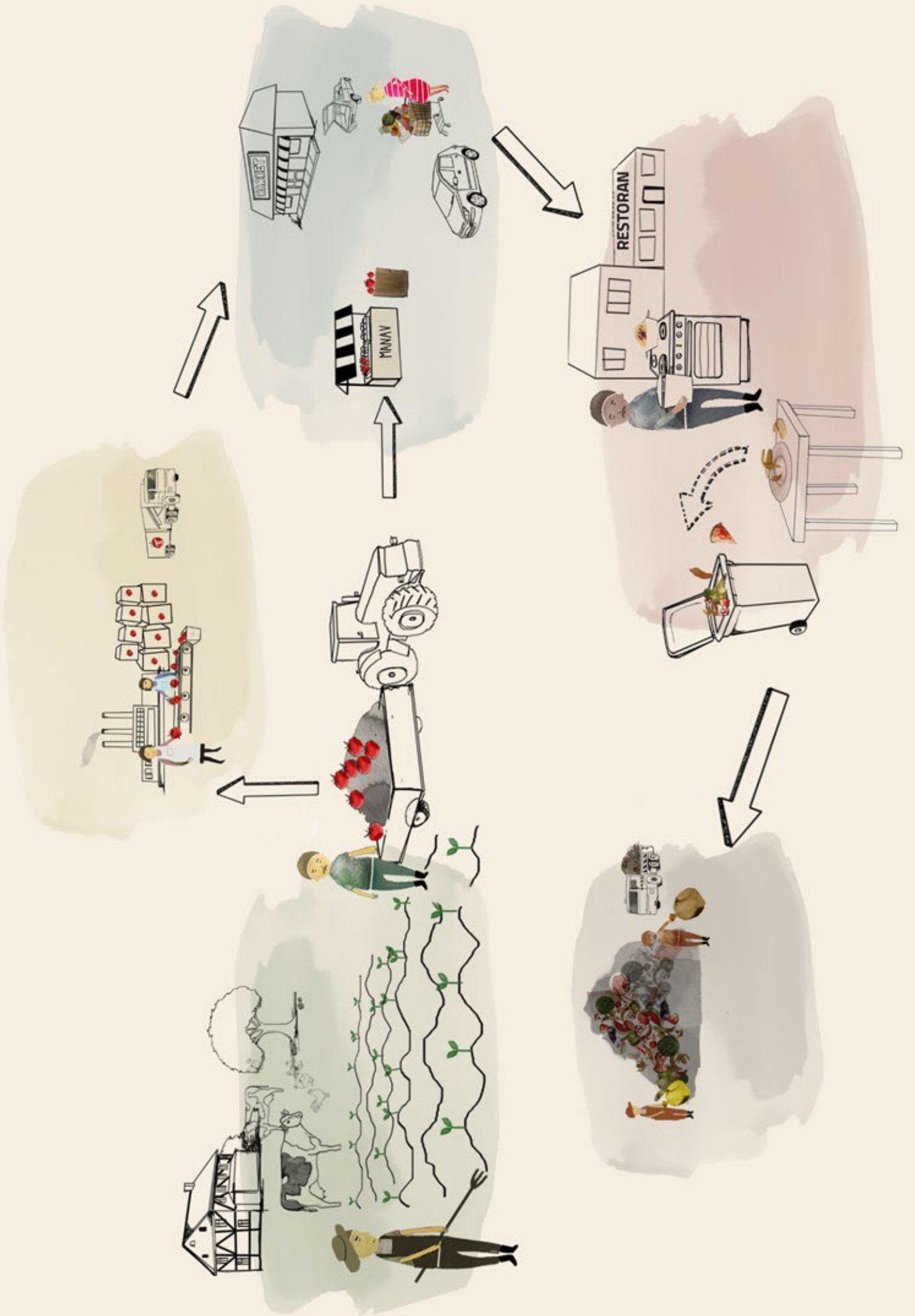


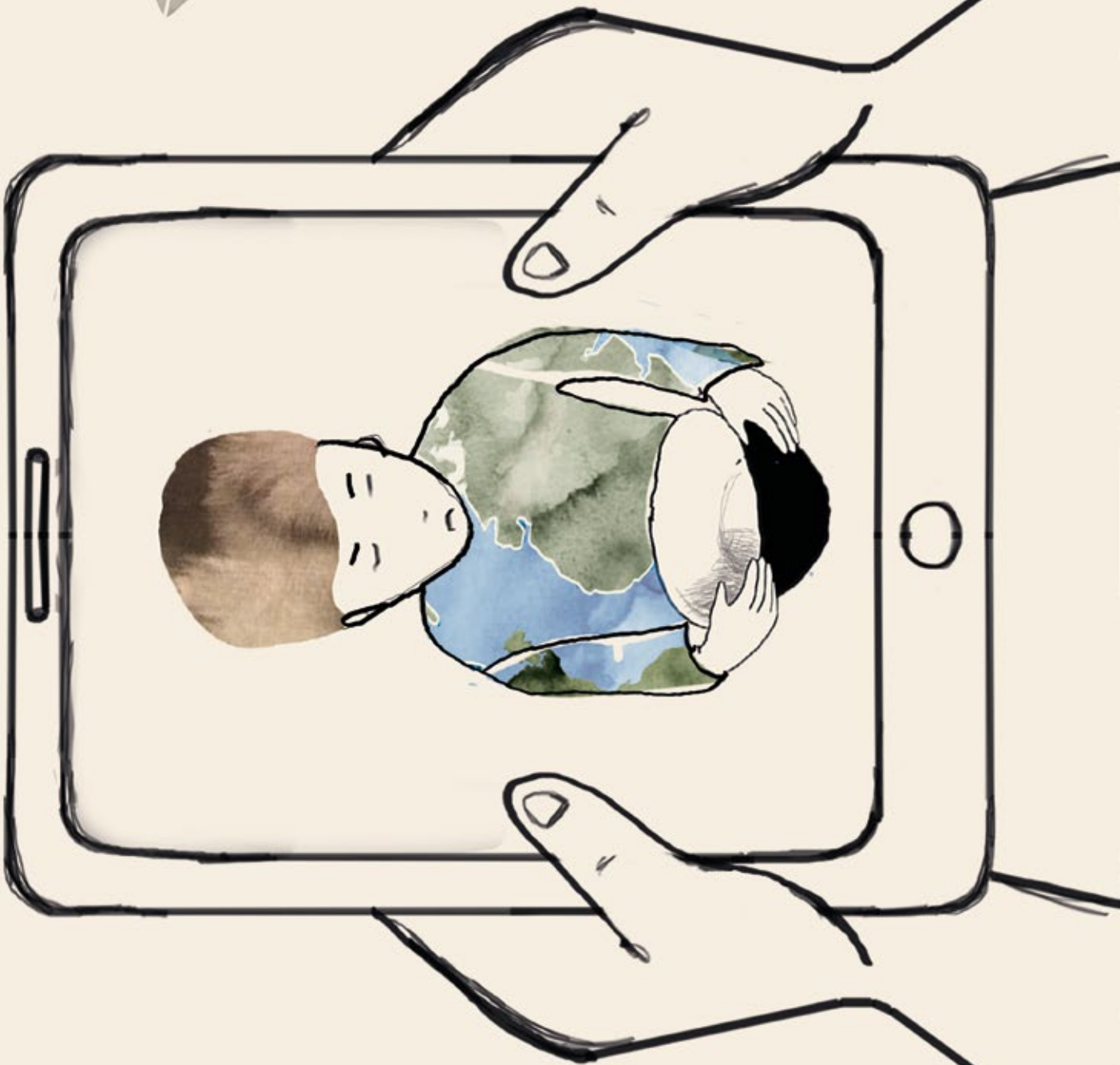








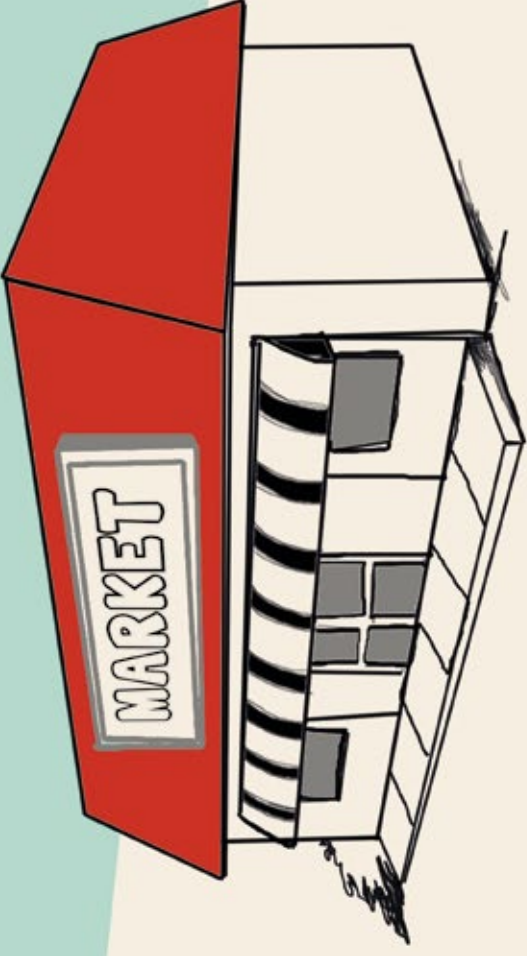


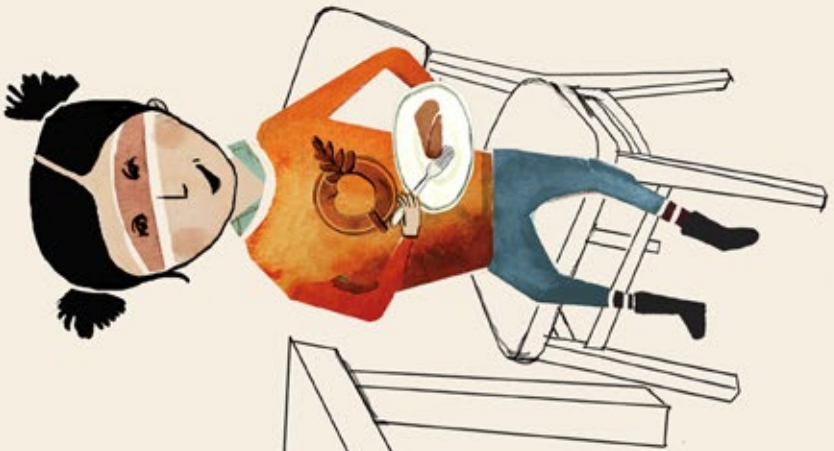












İYİLİK YAP



GIDA YI



KORU!

9 KOLAY İPUCU

■ EK 2

SUNUM 2:

DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE
ATMA: GIDA İSRAFINI AZALTMAK
İÇİN DOKUZ KOLAY İPUCU

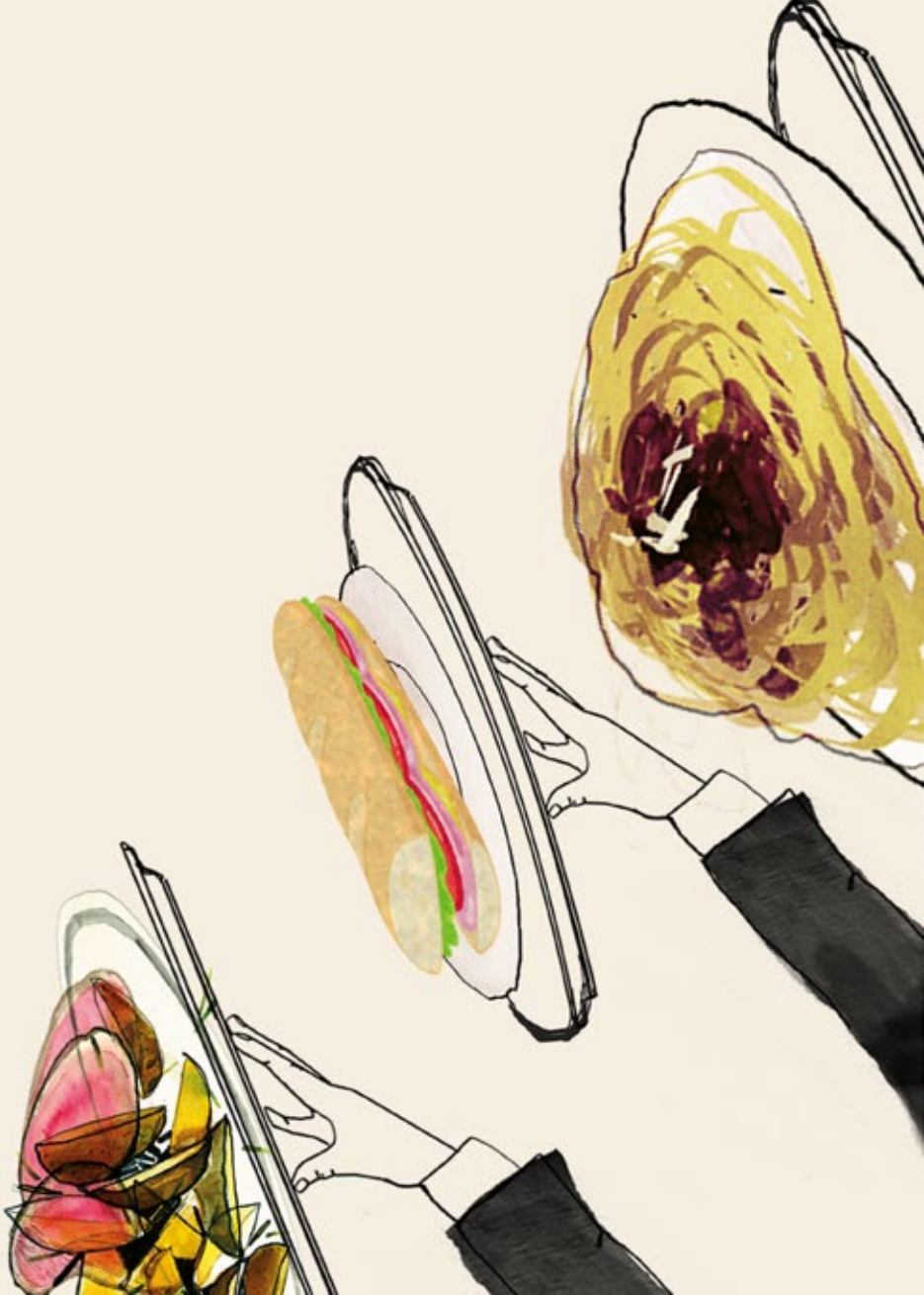
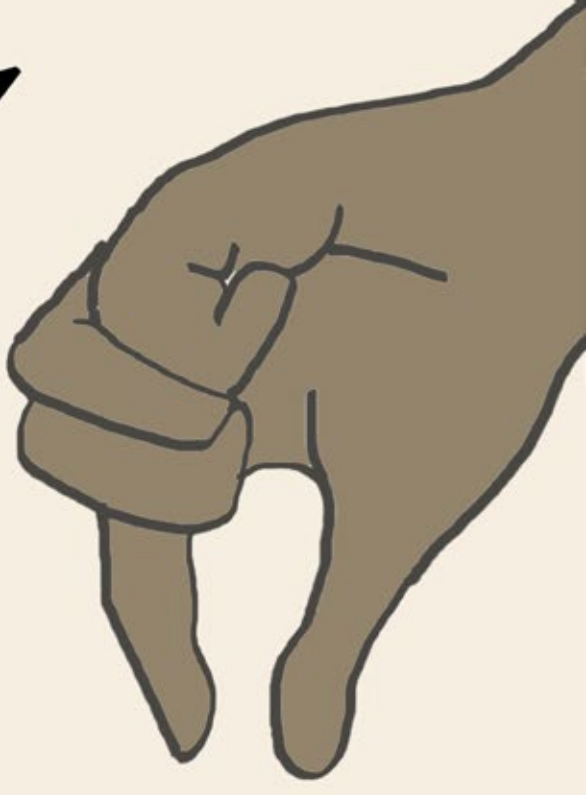
GIDA İSRAFINI AZALTMAK İÇİN

9 KOLAY İPUCU

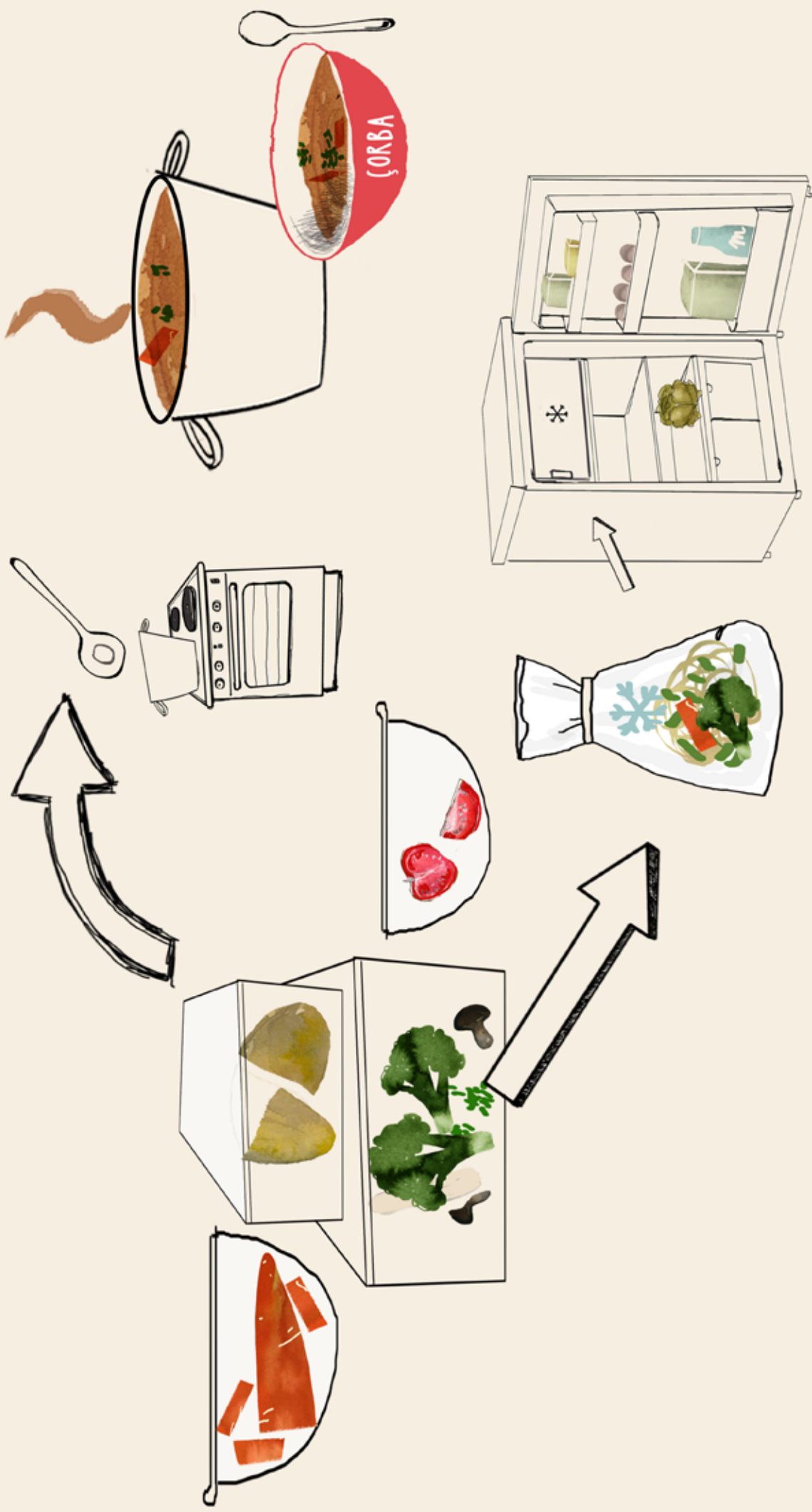
DOĞRU BESLEN, GIDALARI ÇÖPE ATMA!

1 DAHA KÜÇÜK

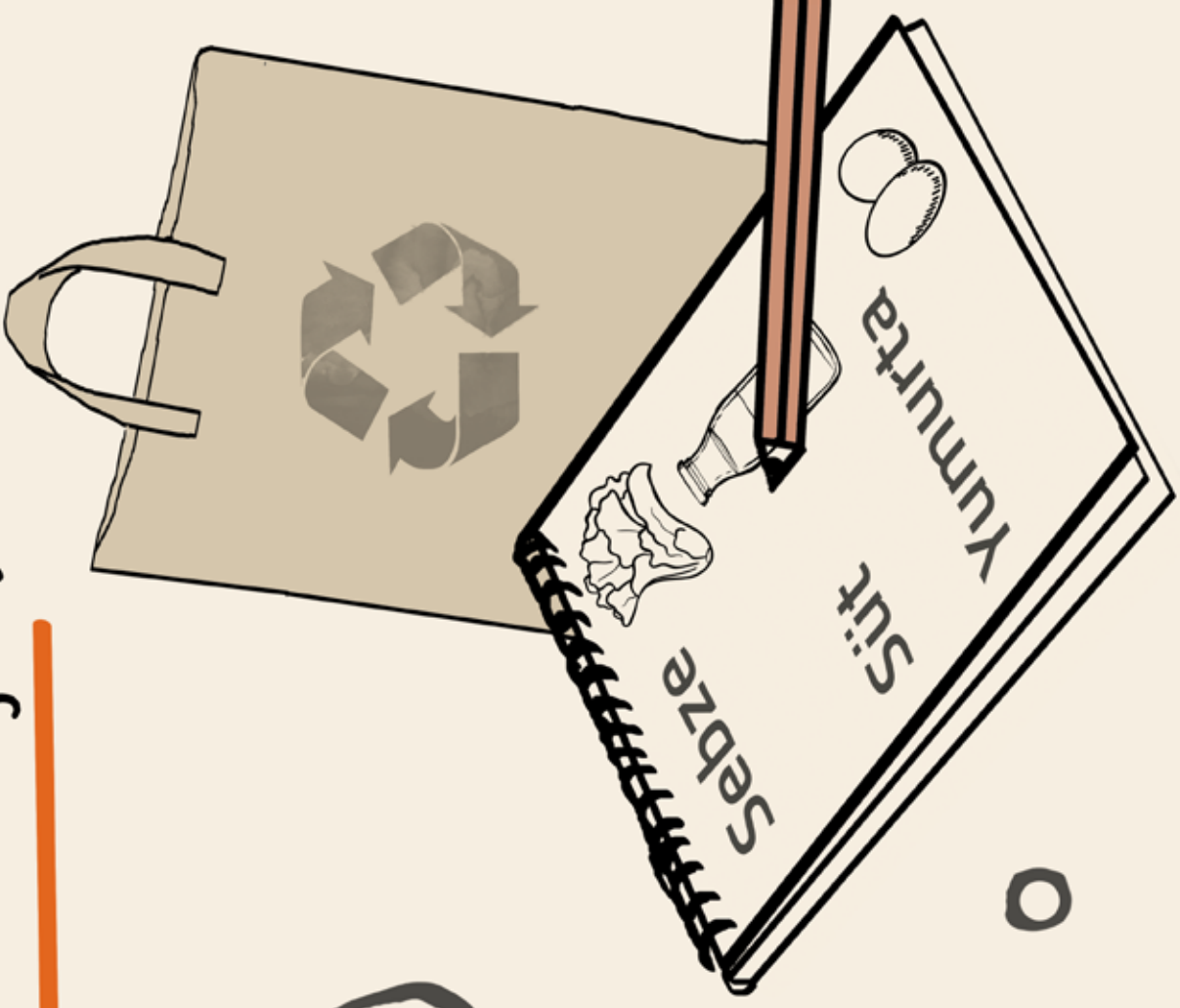
PORSİYONLAR İSTİYİN



2 KALAN YEMEKLERİNİZİ DEĞERLENDİRİN



3 BİLİNÇLİ ALIŞVERİŞ YAPIN



4 "ŞEKİLİ BOZUK"

MEYVE VE SEBZELERİ DE

SATIN ALIN

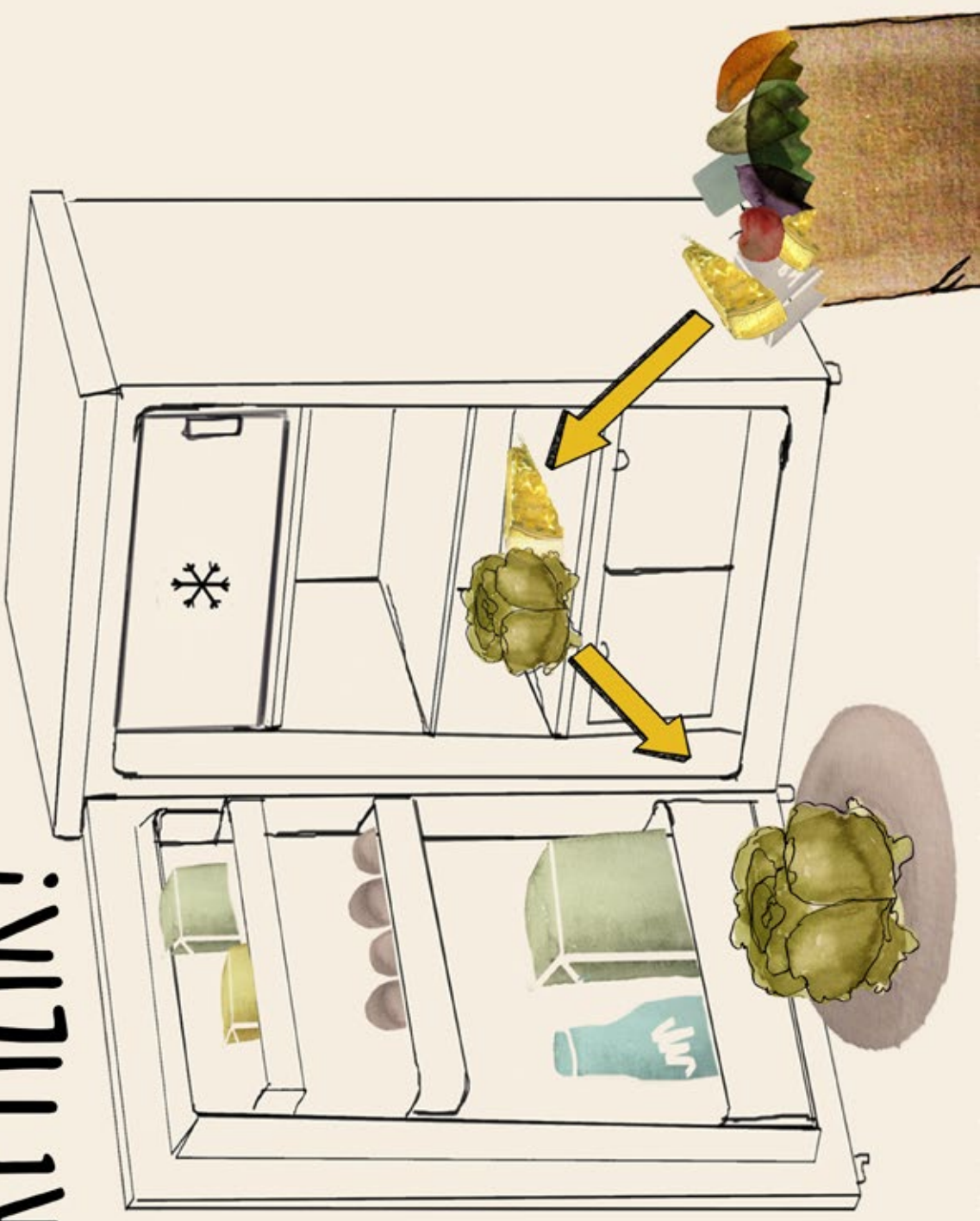


5 BUZDOLABINIZI KONTROL EDİN



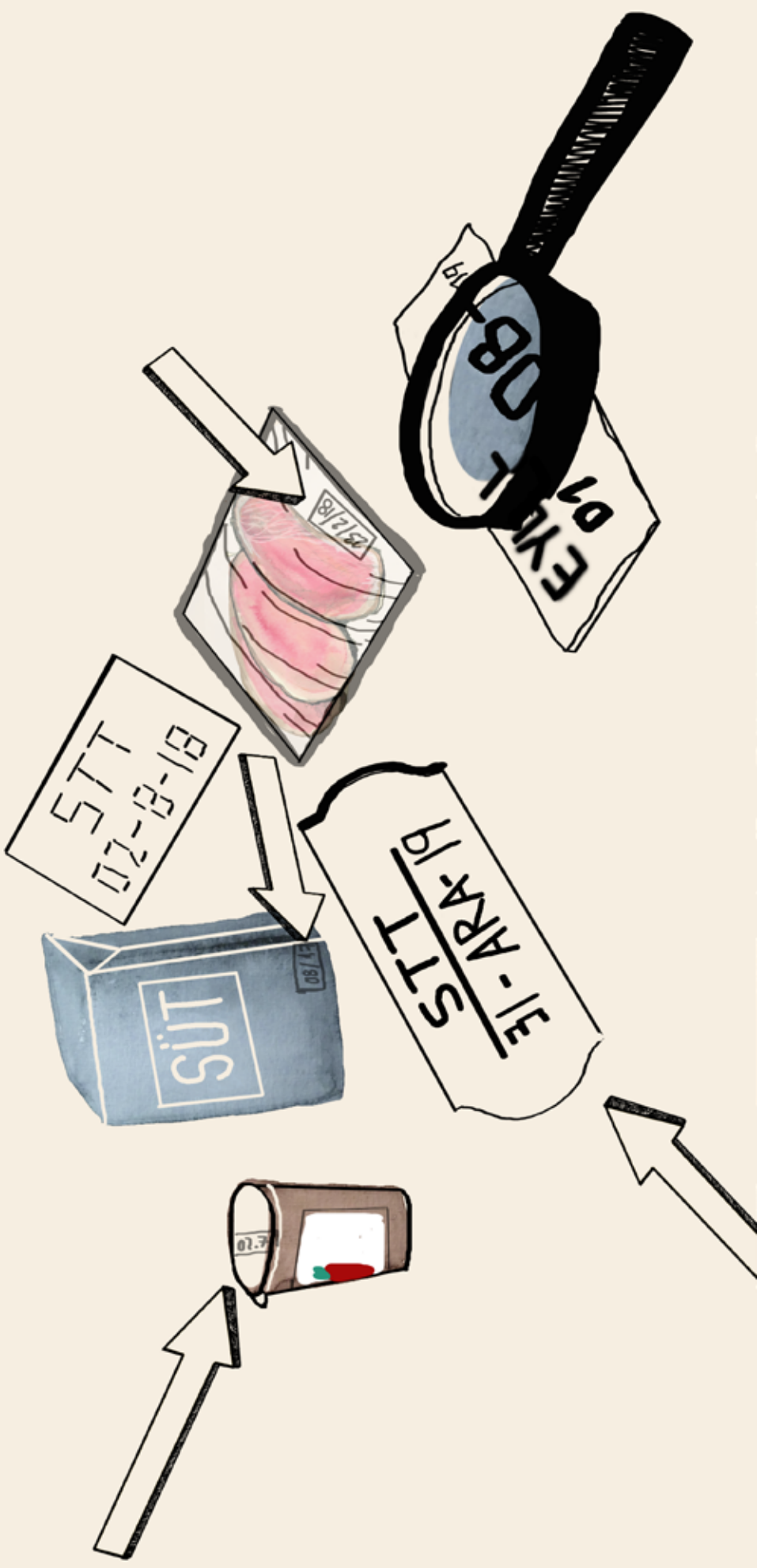
6 BUZDOLABINA İLK KONAN GIDA

ÖNCE TÜKETİLİR!



7 GIDALARIN ÜZERİNDEKİ TARİHLERİ

DOĞRU ANLAYIN



8 YIYECEK ATIKLARINI GÜBREYE

DÖNÜŞTÜRÜN



9 PAYLAŞMAK ÖNEMLERDİR







Beslenme ve Gıda Sistemleri Bölümü
Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla, 00153, Roma, İtalya