



1. Uygulamalı egzersiz

Çocuklara Yönelik Eğlenceli Mutfak

1. Giriş: Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırabilmek için eğitmenler, bilinmesi gerekli olan yemeğin sağlıklı şekilde hazırlanması, onları pişirme yöntemleri ve yemek miktarı ile ilgili bilgiye yönelik öğrencilerin hazır olmasını sağlamalıdır.

2. Hedef kitle: sağlıklı büyümeye ihtiyacı olan çocuklar

3. Anahtar kelimeler: Sağlıklı Yemek Yapma, Sağlıklı Besinler

4. Uygulamalı egzersizin amacı:

- Çocukların sağlıklı beslenmesi,
- Uygun porsiyon oranının belirlenmesi,
- Hangi besinlerin hangi organlar için iyi ve faydalı olduğunun belirtilmesi

5. Bu uygulamalı egzersizin geliştirilmesine yönelik özel neden: çocukların büyümesi ve gelişimine yönelik doğru ve uygun beslenme yöntemini öğretmek

6. Materyaller: Tabak, Kaşık, Sebzeler, Tencere, Fırın

7. Açıklama & Eğitim:

Adım 1: Vücuttaki hangi organların hangi besin maddelerini yararlı bir şekilde kullandığı ile ilgili kısa bir bilgi verilir ve sonrasında uygulamaya başlanır. Dengeli ve düzenli bir diyet sayesinde şeker ve karbonhidratı azaltarak zayıflamak daha kolay olacaktır.

Adım 2: Çocuklardan, besin değeri kaybetmeden gıda hijyenini gerçekleştirmeleri beklenir.

Adım 3: Çocuklara yemek yapma konusunda yardım edecek olan eğitmenler, çocukların doğru yemek yapma yöntemlerini kullanarak yemek yapma alışkanlığı kazanmalarını bekler.

Adım 4: Pişmiş yemekler yaş ve gereksinimlere göre hazırlanır.

Adım 5: Uygulamanın sonucunda çocukların, uygun yöntemler kullanarak kendi yemeklerini hazırlamaları sağlanır.

8. Uygulamalı egzersizin sonuçları

- Çocuklar düzenli ve dengeli yemek yemeyi öğrenir
- Besin içeriklerini ve kalori değerlerini öğrenir
- Sağlıklı şekilde yemek yapmayı öğrenir

9. Sorular & Değerlendirme

Çocuklar için uygun diyet ve beslenme ile birlikte sağlıklı bir yaşam başlar.

Dengeli ve düzenli bir diyet ile birlikte şekeri ve karbonhidratı azaltarak kilo vermek kolaydır.

Diyeti lezzete göre hazırlamayı mümkün kılan kalori sayıları ile besini ayarlamak.

10. Sonuçlar:



- Düzenli / sağlıklı kalori tüketimi
- Sağlıklı yemek yeme alışkanlıkları edinmek
- Sağlıklı yemek yapmayı öğrenmek
- Zayıflama ile başlayan psikolojik mutluluk

Ek: 1. Uygulamalı egzersize yönelik 180 kalorili KEK tarifi örneği

- İlk olarak bir tava içerisine 3 yumurta kırılır.
- Sonrasında 1 fincan şeker eklenir ve 5 dakika çırpılır.
- Bir bardak süt ve 1 fincan yağ eklenir.
- 1 paket kabartma tozu eklenir.
- İki fincan un eklenip karıştırılır.
- Kek kalıbına dökülür. 175 ° C'de 15 dakika boyunca pişirilir.