



## Ders Materyali

### Önerilen ders planı

Ders planı üç üniteden oluşuyor. Matematiksel bakış açısından, girişi dairesel bir diagramla sunuyor (artı yüzdeler hesaplamaya uygulaması), biyolojik bakış açısından sağlıklı besin teşviki. Bölüm başlamadan önce öğrencilere ev ödevi verilir (çalışma kağıdı 1): Bir gün için tüm yediklerini tartmaları ve miktarı kategorilerine göre beslenme diagramına yazmaları istenir (çizelgeye bakınız; örneğin yenilen tatlıları farklı bir kategori içinde çalışma kağıdına eklemeyi unutmayınız).

#### İlk ders ünitesi:

##### **Giriş: DGE besin dairesi ve kendi beslenme alışkanlığı**

- 1 DGE beslenme dairesi tanıtılmıştır (bir sonraki sayfadaki resme bakınız kopyalanabilir master kopya), ve bir tartışma başlatılmıştır.
- 2 Teşvik: benim beslenme alışkanlığım beslenme dairesindeki önerilen rejimle uyuyor mu? (çalışma kağıdı 2, yüzdeler hesabı). Amaç öğrencilerin kendi beslenme dairelerini çizmelerini sağlamak.

#### İkinci ders ünitesi

##### **Beslenme dairesinde birinin beslenme alışkanlığı ve DGE'nin öngördüğü beslenme planına yakın mükemmel bir beslenme planı**

- 1 Yüzdeler değerleri açısal ölçüklere değiştirip, öğrenciler kendi diagramlarını hazırlayabilirler.
- 2 Farkları ve ortak özellikleri tartışınız.
- 3 Mükemmel bir beslenme planı oluşturunuz grup içerisinde.

Ünite sonu ev ödevi verilir: hayali iki öğrenci için mükemmel bir beslenme planı ve diagramın sınırlarını göstermek (çalışma kağıdı 3).

#### Üçüncü ders ünitesi

##### **Sonuçların sunumu ve tartışması.**

**ScienceMath Projesi: Beslenme dairesi ve yuvarlak diagramlar**

Fikir: Annika Grube,

University of Education Schwäbisch Gmünd, Almanya

## Ödev

Bir gün içerisinde yediklerinizi yazınız (gramm olarak)!

Ölçümde size rehberlik etmesi için ana ölçekler arka sayfada!

	Ekmek, makarna patates, tahıl	Sebze salata	Meyve	Süt, paynir, yoğurt (söt ürünleri)	Et, sosis balık, yumurta	Tatlı
Kahvaltı						
Okul						
Öğle yemeği						
Öğleden sonra						
Akşam yemeği						
Diğerleri						

Çalışma kağıdı 1

**ScienceMath Projesi: Beslenme daresi ve yuvarlak diagramlar**  
Fikir: Annika Grube,  
University of Education Schwäbisch Gmünd, Almanya



Resim kopyası DGE-Beslenme daresi, Bonn 2005

## Yeme alışkanlığım Alman beslenme derneğinin rejimi ile uyumlu mu?

### Ödev1

Bir günde yediğiniz yemeğin tamamını hesaplayınız.  
Sonuçları gram olarak yazınız.

Toplam miktar: \_\_\_\_\_g

### Ödev 2

(2a) Yemek gruplarının yüzdelik oranlarını hesaplayınız.

(2b) Her grubun oranını diagrama yazınız. Oranları açısal ölçeklere değiştiriniz (derece).

	Ekmek, makarna, patates (tahıl)	Sebze, salata	Meyve	süt, peynir, yoğurt (süt ürünleri)	Et, sosis, balık, yu- murta	Tatlı
(2a) oran						
(2b) Açısal ölçek						

### Ödev 3

Sonuçlarınızı defterinizde yuvarlak diagramda sununuz.

## Ev ödevi

### Ödev

(1) Defterinize Bastian ve Heiko için birer yuvarlak diagram hazırlayınız.

(2) Diagramları karşılaştırınız. Ne fark ettiniz?

### Bastian

Toplam miktar: 2260 g

	Ekmek, makarna, patates (tahıl)	Sebze, salata	Meyve	Süt, peynir, yoğurt (süt ürünleri)	Et, sosis, balık, yumurta	Tatlı
(2a) oran	31%	24%	13%	19%	8%	3%
(2b) Açısal ölçek	111.6 °	93.6 °	46.8 °	68.4 °	28.8 °	10.8 °

### Heiko

Toplam: 650 g

	Ekmek, makarna, patates (tahıl)	Sebze, salata	Meyve	Süt, peynir, yoğurt (süt ürünleri)	Et, sosis, balık, yumurta	Tatlı
(2a) Oran	31.%	23%	15%	19%	9%	3%
(2b) Açısal ölçek	111.6 °	82.8 °	54 °	68.4 °	32.4 °	10.8 °

**ScienceMath Projesi: Beslenme dairesi ve yuvarlak diagramlar**

Fikir: Annika Grube,

University of Education Schwäbisch Gmünd, Almanya

**Bastian'ın rejim planı**

	Ekmek, makarna, patates (tahıl)	Sebze, salata	Meyve	Süt, peynir, yoğurt (süt ürünleri)	Et, sosis, balık, yumurta	Tatlı
Kahvaltı	150 g ekmek	50 g salata		100 g süt, 100 g peynir (3)		30 g çikolata
Okul	100 g Ekmek		200 g muz	150 g sütlü içecek	40 g salam	
Öğleden sonra			100 g elma (1)	100 g yoğurt		30 g çikolata
Akşam yemeği	200 g ekmek	100 g domates			60 g yumurta	
ekstralar						
Toplam miktar	700 g	550 g	300 g	450 g	200 g	60 g

**Heiko'nun rejim planı**

	Ekmek, makarna, patates (tahıl)	Sebze, salata	Meyve	Süt, peynir, yoğurt (süt ürünleri)	Et, sosis, balık, yumurta	Tatlı
Kahvaltı	40 g dürüm			50 g peynir		
Okul			$\frac{1}{2}$ muz100g			
Öğle yemeği	100 g makarna	80 g bezelye			60 g biftek	
Öğleden sonra				75 g yoğurt		15 g çikolata
Akşam yemeği	60 g dürüm	70 g domates				
ekstralar						
Toplam miktar	200 g	150 g	100 g	125 g	60 g	15 g