

ÇOK FAZLA ET Mİ YİYORUM?

Et tüketiminin etkisi

Et tüketimi önemlidir ve önemlidir çünkü sağlığımızı, çevreyi ve ahlakımızı etkiler. Çok fazla et yemek kalp hastalığı, obezite ve bazı kanserler gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Et üretimi ve tüketimi aynı zamanda ormansızlaşma, sera gazı emisyonları ve su kirliliği gibi çevresel kaygıları da beraberinde getiriyor.

Bitki bazlı ve laboratuarda yetiştirilen seçenekler gibi geleneksel ete alternatifler ortaya çıkıyor ve et üretiminin olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı olabiliyor. Ne yediğimiz konusunda bilinçli seçimler yapabilmek için et tüketimini bilmek önemlidir. Ete olan küresel talebin artmasıyla birlikte seçimlerimizin sonuçlarını anlamak, hem insanlar hem de gezegen için sürdürülebilir ve sağlıklı bir gelecek açısından hayati önem taşıyor.

Genel Bakış “ÇOK FAZLA ET Mİ YİYORUM?”

Ana çalışma sorusu

Bağlam

Günlük yaşam
Sağlık ve bakım
Vatandaşlık

Bilişsel süreçler
durumları analiz etmek
bilgi işleme
muhakeme
eleştirel düşünme

Hedef grup (gerekli ön beceriler ve yeterlilikler dahil)

Yetişkin öğrenciler

Sağlık bilincine sahip bireyler, çevreye duyarlı tüketiciler ve etik beslenmeyle ilgilenen kişiler

Çıktı ve sonuçlar

çizelgeleri ve diyagramları analiz etmek
et alımına ilişkin tahminler ve hesaplamalar
davranışın yansımaları ve aşırı düşünülmesi

İçerik

miktar ve sayı
veri ve değişiklik
dijital becerileri kullanma

Eğilimler
kendine güven
işbirliği
matematik zorlukları



Genel Bilgi

İçerik	Veriler ondalık sayı olarak yüzde olarak verilmiştir verileri karşılaştırmak Diyagramları ve grafikleri okumak, yorumlamak ve analiz etmek kişisel et tüketiminin tahmini ve hesaplanması
Hedef grup	Temel sayısal becerilere ve diyagram ve çizelgeleri analiz etmede belirli becerilere sahip yetişkin öğrenciler. Düşünmeye, fazla düşünmeye ve sonunda yeme alışkanlıklarını değiştirmeye istekli yetişkin öğrenciler.
Öğrenme hedefi	Yetişkinlerin bu sorunla yüzleşme niyeti nedir? – Kişisel ve özel amaçlar için sayısallık – Toplumunu anlamak için sayısallık
Süre	Yaklaşık sınıfta 2 ders ve öğrencilerin evde bireysel olarak yapacakları kişisel deneyler için bir hafta
Malzemeler	hakkında fikir vermek için sunumlar • önerilen et tüketimi (WHO tarafından) • farklı ülkelerdeki gerçek et tüketimi • birçok ülkede yüksek et tüketiminin olumsuz yan etkileri
Kişi sayısı	5 ila 15 öğrenci arasında değişir
Sorun	Dünyamızın birçok ülkesinde kişi başına düşen ortalama et tüketimi DSÖ'nün tavsiye ettiğinden daha yüksektir. Çoğu zaman insanlar haftada yedikleri et miktarının (işlenmiş et ürünlerini "saymama eğiliminde oldukları için) ve yüksek et tüketiminin çevremiz üzerindeki olumsuz etkilerinin bilincinde değillerdir.



Çalışma soruları	<p>Öğrenciler günlük/haftalık/aylık et tüketim miktarlarının farkındalar mı?</p> <p>Öğrenciler yüksek et tüketiminin olumsuz etkilerini biliyor mu?</p> <p>Öğrenciler yeme alışkanlıklarını gözden geçirmeye ve alternatif veya uyarlanmış beslenme tarzlarını denemeye istekli mi?</p>
Çıktı ve sonuçlar	<p>Öğrenciler yeme alışkanlıkları ve özellikle ortalama et alım miktarları üzerine düşünürler.</p> <p>Öğrenciler farklı ülkelerdeki ortalama et tüketimini çizelge ve diyagramları yorumlayarak karşılaştırırlar.</p> <p>Öğrenciler kendi kendilerine deney yapmaya isteklidirler.</p>



Çalışma Planı

Süre (dersler)	İçeriğin / faaliyetlerin açıklaması	Materyal	Metodik ve didaktik bilgiler ¹
15 dakika	<p>Aktivasyon: Öğrenciler et tüketimine (küresel, ulusal, kişisel) ilişkin gerçekleri, istatistikleri ve alıntıları görerek duruma göre belirlenir.</p> <p>Öğretmen, sunulan gerçekler ve şemalarla ilgili yansıtıcı bir diyalog ve tartışma yoluyla öğrencilere rehberlik eder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hangi bilgileri alıyoruz? • Bu bilgi kişisel olarak sizin için ne anlama geliyor? • Et yer misiniz? Ne sıklıkta? Ne tür bir et? • Bazen et tüketiminizi düşünüyor musunuz? • Et tüketiminizi değiştirmek ister misiniz? Neden)? • ... 	Et tüketimine ilişkin gerçekleri, istatistikleri ve alıntıları sunan powerpoint slaytları (veya benzeri) (bkz. ek 1)	bilişsel aktive edici eleştirel düşünme refleks sorgulama
30 dakika	<p>İsteğe bağlı: Karşılaştırmalı egzersiz Öğrenciler küçük gruplara ayrılır ve farklı ülke veya bölgelerdeki (örneğin Avusturya, AB ortalaması, Amerika Birleşik Devletleri, Nijerya) et tüketimini gösteren bir diyagram veya tablo verilir. Her grup verileri analiz edip yorumlar ve ardından farklılıkların ve benzerliklerin altını çizen kısa (görselleştirilmiş) bir sunum hazırlar.</p> <p>Grup sonuçlarının sunumu ve ardından et tüketimindeki farklılıkların olası nedenlerinin tartışılması.</p>	farklı ülkelerdeki et tüketimini gösteren diyagramlar ve grafikler (Öneri için Ek 2'ye bakınız)	İşbirlikçi öğrenme eleştirel düşünme

¹ Görev türlerinin, yüksek etkili öğretim stratejilerinin ve diğer arka plan bilgilerinin tanımı ve açıklaması için lütfen öğretmen / kullanıcı kılavuzuna bakın.

30 dakika+	<p>Arka plan bilgisi Öğrencilerin ön bilgilerinin dâhil edilmesiyle ve becerilerine göre öğretmen...</p> <ul style="list-style-type: none"> • yüksek et tüketiminin çevre, sağlık ve hayvan refahı üzerindeki etkisine kısa bir giriş yapar • et üretimi, sera gazı emisyonları, yağmur ormanlarının ormansızlaşması, su tüketimi ve iklim değişikliği arasındaki ilişkiyi açıklar vejetaryen ve vegan beslenme, et tüketiminin azaltılması gibi alternatifler sunuyor. 	öğretmenin takdirine bağlı olarak powerpoint slaytları (veya benzeri) eşliğinde öğretmen tarafından girdi	bilişsel aktivasyon refleks eleştirel düşünme
bir hafta (evde)	<p>Kişisel deneyler Öğrencilerden kendi kendilerine bir deney yapmaları istenir ve bu deneylerde...</p> <ul style="list-style-type: none"> • bir haftalık kişisel et tüketiminin tamamını belgeleyin ve sonunda bunun üzerinde düşünün ve her şeyden önce bunu DSÖ'nün tavsiyesi ile ilişkilendirin veya... • Bir hafta boyunca et ve işlenmiş et yememeye çalışın ve bu konuda bir deneyim günlüğü yazın. Deneyimli öğrenciler CO2 emisyonlarındaki tasarruflarını hesaplamak için dijital bir araç kullanabilir 	opsiyonel: digital tool to calculate CO2 emissions (and savings in emissions), e.g. https://carbondebit.s.io/	refleks eleştirel düşünme
15 dakika	<p>Yansıma ve aktarım Son yansıma aşamasında, öğrenciler kişisel deneyimlerini kişisel deneyler kapsamında toplar ve öğrenilen dersler üzerinde tartışır. Daha sürdürülebilir et tüketimine ulaşmak için kendi yeme alışkanlıklarını nasıl uyarlayabilecekleri konusunda derinlemesine düşündüler ve düşünüyorlar.</p>	öğrencilerin kendi deneylerinden elde edilen sonuçlar	refleks eleştirel düşünme işbirlikçi öğrenme

Öğretmen için öneriler

Burada sunulan örnek, bu önerileri belirli bir öğrenci grubuna veya kişisel gereksinimleri olan bireysel bir öğrenciye uyarlamak için çok çeşitli olasılıklara sahip bir kılavuz sunan örnek ve ilham verici materyal olarak değerlendirilmelidir.

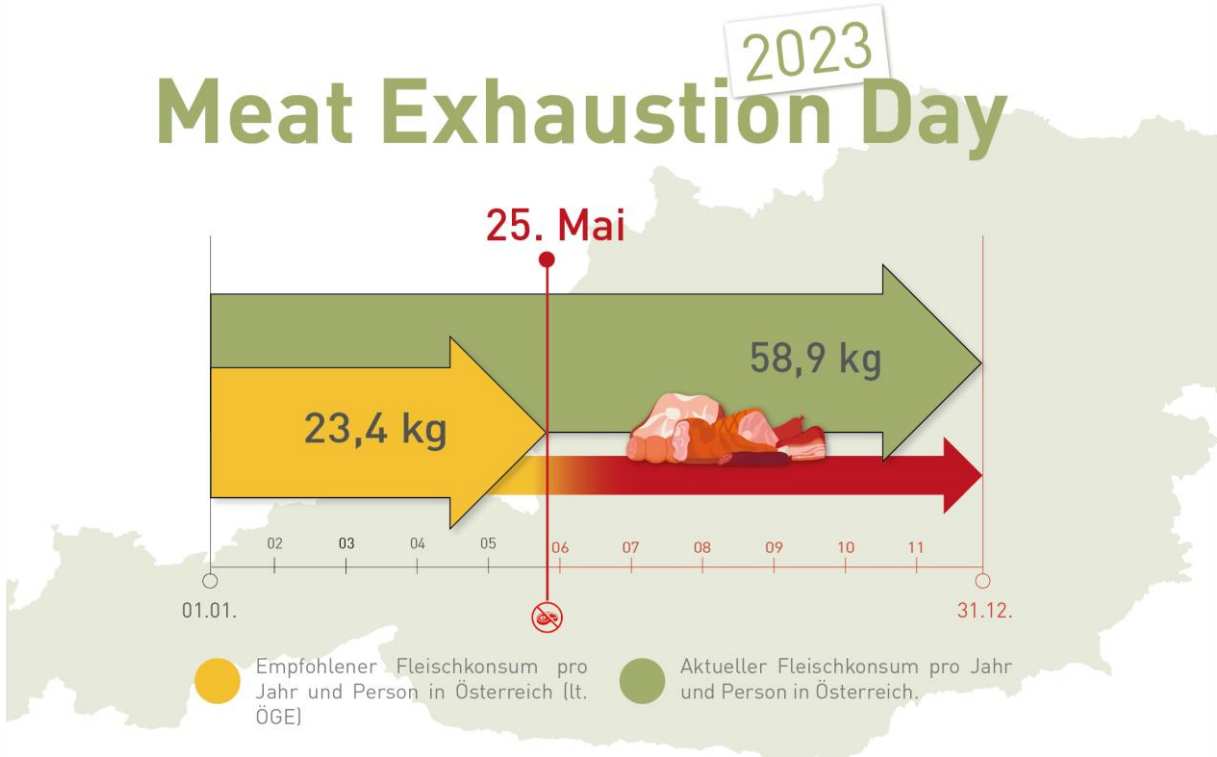
Somut olarak “Çok mu fazla et yiyorum?” örneği. şu şekillerde uyarlanabilir:

- Bireyselleştirme ve farklılaştırma: Üzerinde çalışılacak diyagram ve temsillerin seçimine bağlı olarak örneğin zorluk derecesi değişebilir. Böylece, bu alanda daha az gelişmiş sayısal becerilere sahip olan öğrenciler basit diyagramları seçebilirken, ileri düzeydeki öğrenciler daha karmaşık içerik (ortalamalar, ondalık sayılar, karşılaştırmalı değerler dahil) üzerinde çalışabilirler. Karşılıklı alışveriş daha sonra bireysel içeriklerin herkes tarafından erişilebilir olmasını sağlar.
- Öğrenme ortamı: Öğretmenin bu konunun gruptaki hiçbir öğrenciyi hassas veya hoş olmayan bir şekilde etkilemediğinden emin olması gerekir. Örneğin dini ve kültürel beslenme alışkanlıkları grup genelinde genel kabul ve hoşgörüyü sahip olmalı, bu konunun seçilmesiyle grup içinde var olabilecek yeme bozuklukları ön plana çıkarılmamalıdır.
- Eğitim faaliyetlerimiz, sayısal becerilerin sadece ezberlenmesini değil, öncelikle öğrenciler tarafından günlük yaşamda ve/veya mesleki durumlarda pratik edilmesini ve işlevsel olarak kullanılmasını amaçlamaktadır. Bu nedenle öğretme becerilerinin daha yüksek etkileri fikrinin mümkün olduğunca ve sıklıkla uygulanması tavsiye edilir:
 - öğrencilerin günlük yaşam durumlarından tanıyacağı somut ve özgün materyallerle çalışın. Bu örnek için, öğrencilerin biyografik geçmişini karşılayan ülkelerin son derece güncel tablo ve diyagramlarının kullanılması tavsiye edilir.
 - ... öğrencilere sorular sorun ve onların kendilerinin soru sormalarına izin verin. Aritmetik temalarını, bağlamlarını ve sayıları tartışmak çok önemli olabilir.
- ... olası transfer yollarını düşünün. Bu örnekle ilgili olarak, kendi kendine deneyi yapmak için bir hafta gibi uzun bir süre, öğrencilerin yeme alışkanlıkları üzerinde iyice düşünmelerine ve düşünmelerine yardımcı olmak için çok önemlidir.



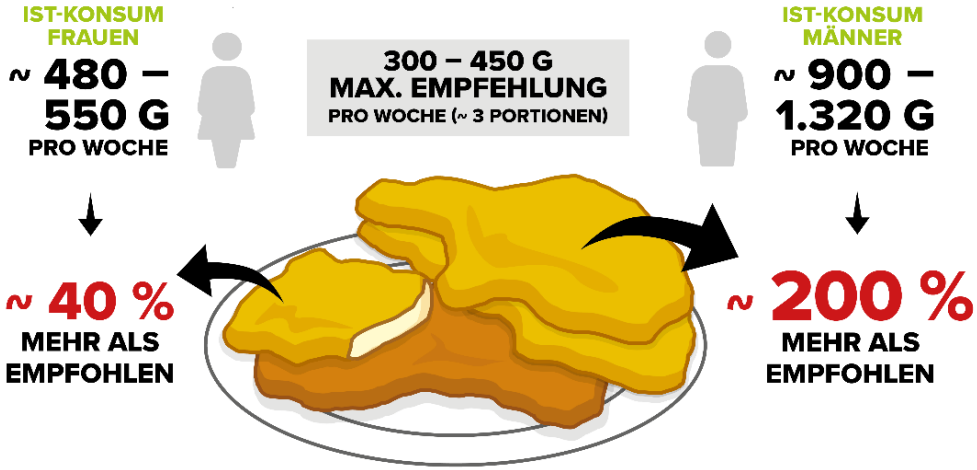
Ek 1

Aktivasyon için gerçekler, istatistikler ve alıntılar



Kaynak: [Fleischkonsum in Österreich: Die empfohlene Jahresration ist bereits jetzt verputzt - VIER PFOTEN in Österreich - Tierschutz. Weltweit. \(vier-pfoten.at\) \[30.06.2023\]](#)

FLEISCH-KONSUM* IN ÖSTERREICH



Infografik © Land schafft Leben 2023

*umfasst Fleisch- und Fleischprodukte; eigene Prozentrechnung auf Basis der Durchschnittswerte; Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (2017); Österreichischer Ernährungsbericht

Kaynak: https://www.landschaftleben.at/hintergrunde/gesundheits-ernaehrung/Infografiken_Food-Trends_Fleischkonsum%20%28c%29%20Land%20schafft%20Leben%202022.png [30.06.2023]

Cultured meat from the lab, plant-based burger patties or proteins from insects - all these alternatives share the same goal: to reduce the consumption of meat. But is meat consumption actually reducing in the individual countries of Europe? Here is an overview.

Kaynak : [Less is more? Per capita meat consumption in Europe - MPULSE](#) [30.06.2023]



This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

HOW MUCH MEAT DO YOU EAT A DAY?

HOW YOUR PROCESSED AND RED MEAT CONSUMPTION CAN ADD UP OVER A DAY...

ENGLISH BREAKFAST



Two sausages... 60g
Three rashers
of bacon... 75g

CUT IT DOWN

One sausage... 30g
One rasher
of bacon... 25g

HAM SANDWICH



Two slices
of ham... 50g

SWAP IT

Substitute ham
for chicken
or tuna... 0g

SPAGHETTI BOLOGNESE



Minced beef
in a regular
portion... 100g

BULK IT OUT

Use less meat
and add beans
or extra veggies... 15g

285g
TOTAL
EATEN

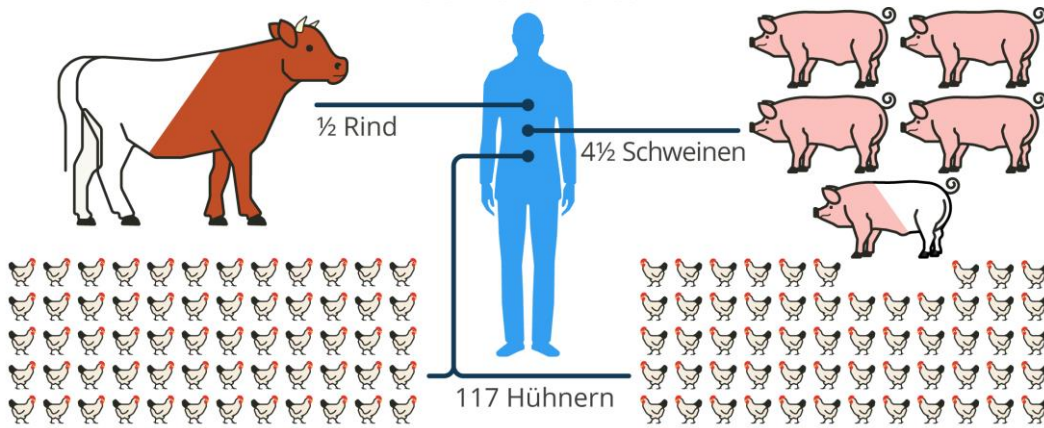
70g
RECOMMENDED
DAILY LIMIT OF
CONSUMPTION

WE WILL BEAT CANCER SOONER
cruk.org

CANCER
RESEARCH
UK

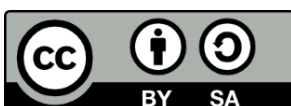
Kaynak: <https://carleton.ca/chaimcentre/2017/1875/> [30.06.2023]

Innerhalb von 10 Jahren konsumiert jeder Durchschnittsdeutsche
so viele Tiere:



blitzrechner.de/fleisch

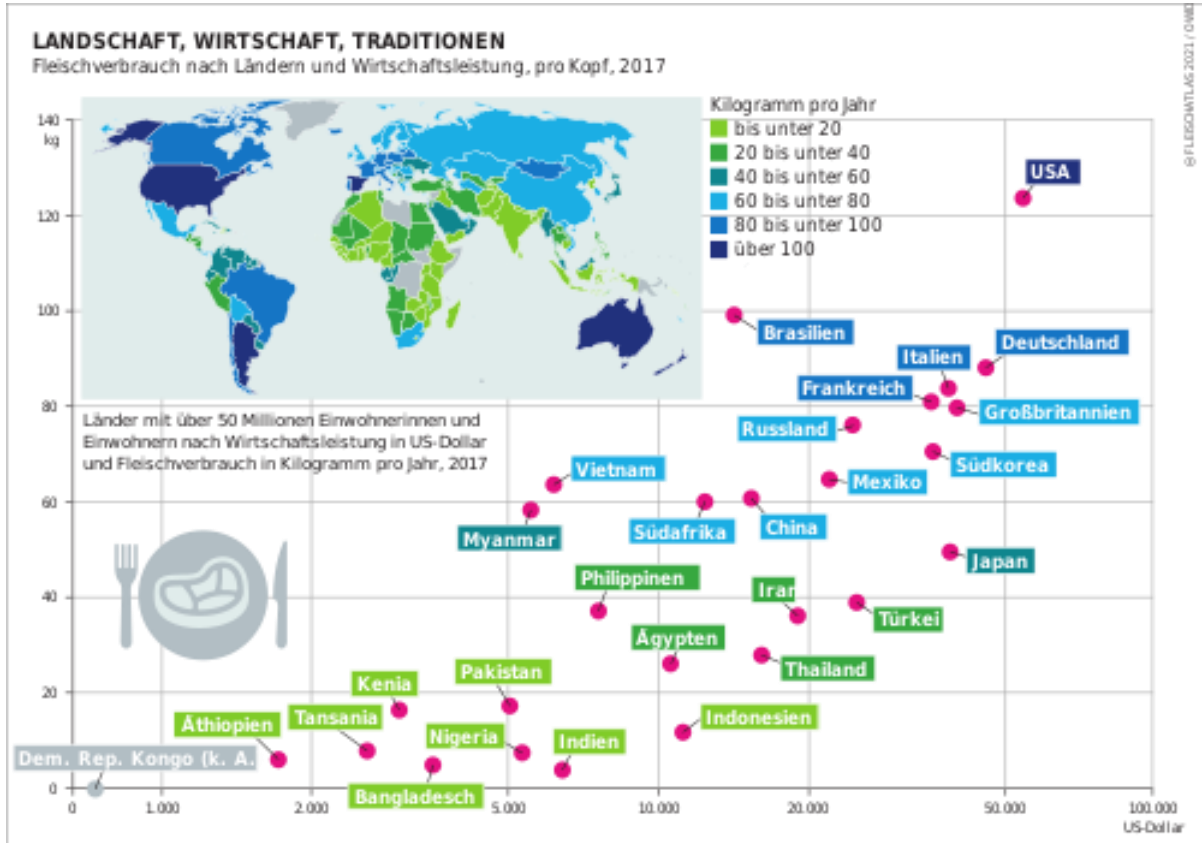
Kaynak : [Fleischrechner: Auswirkung von Fleischkonsum auf Klima, Umwelt & Mensch](http://Fleischrechner.de)
(blitzrechner.de) [30.06.2023]



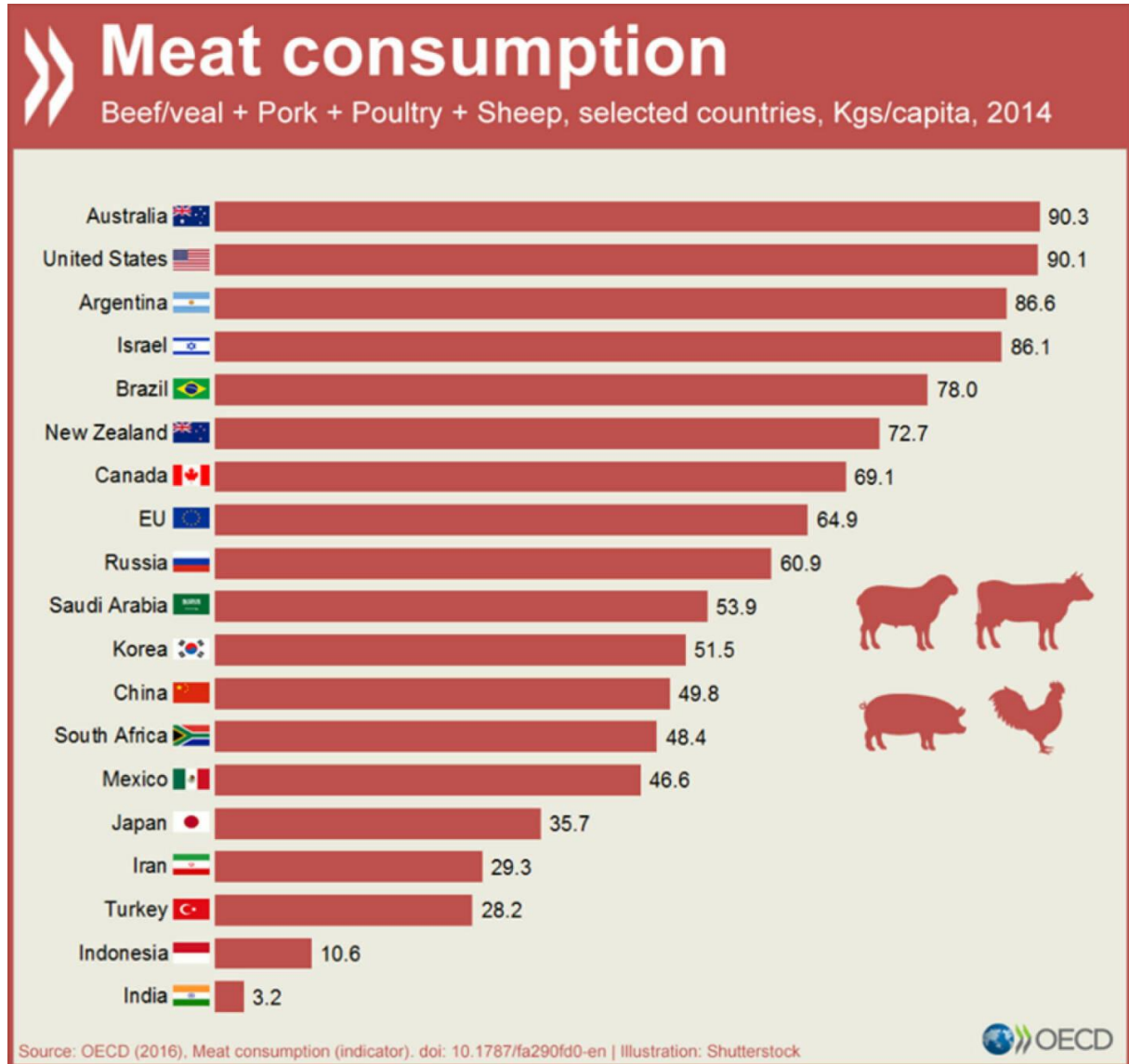
This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this
license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Ek 2

Farklı ülkelerdeki et tüketiminin karşılaştırılması



Kaynak: [Fleischkonsum – Wikipedia](#) [30.06.2023]



Kaynak: [Fleischkonsum in ausgewählten Ländern. Mehr Details unter http://data.oecd.org/agroutput/meat-consumption.htm](http://data.oecd.org/agroutput/meat-consumption.htm) Bild 46527 // OECD-Statistiken, Q1 2016 (photaq.com) [30.06.2023]

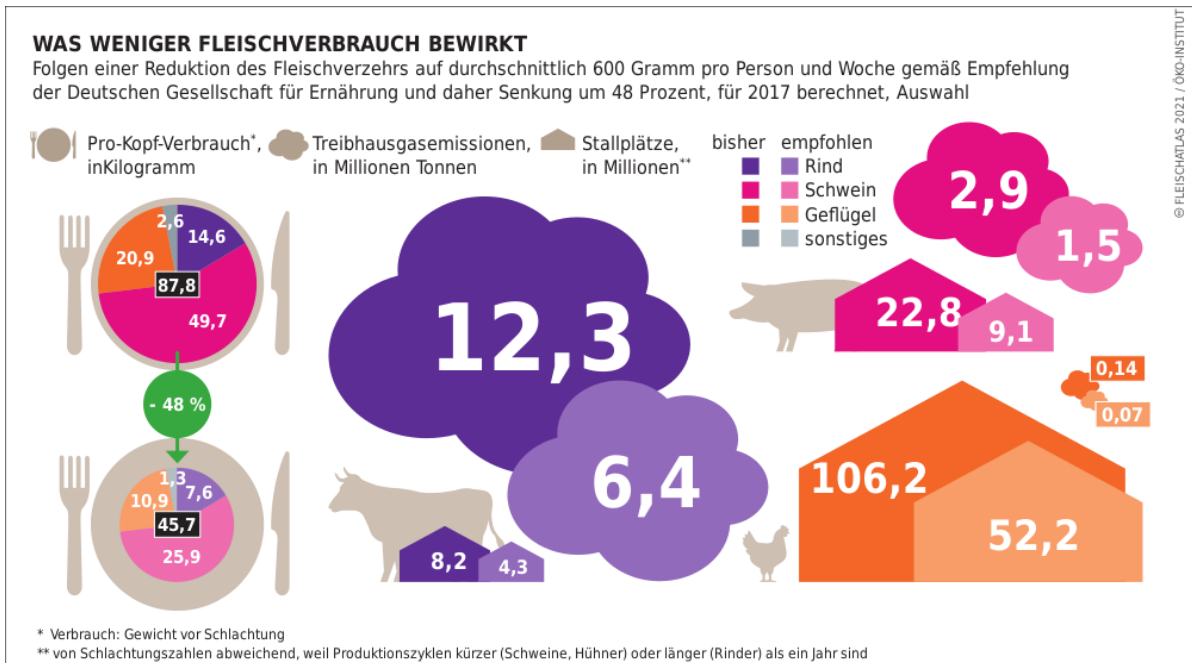


Ek 3

arka plan bilgilerine eşlik edecek sunum öğeleri

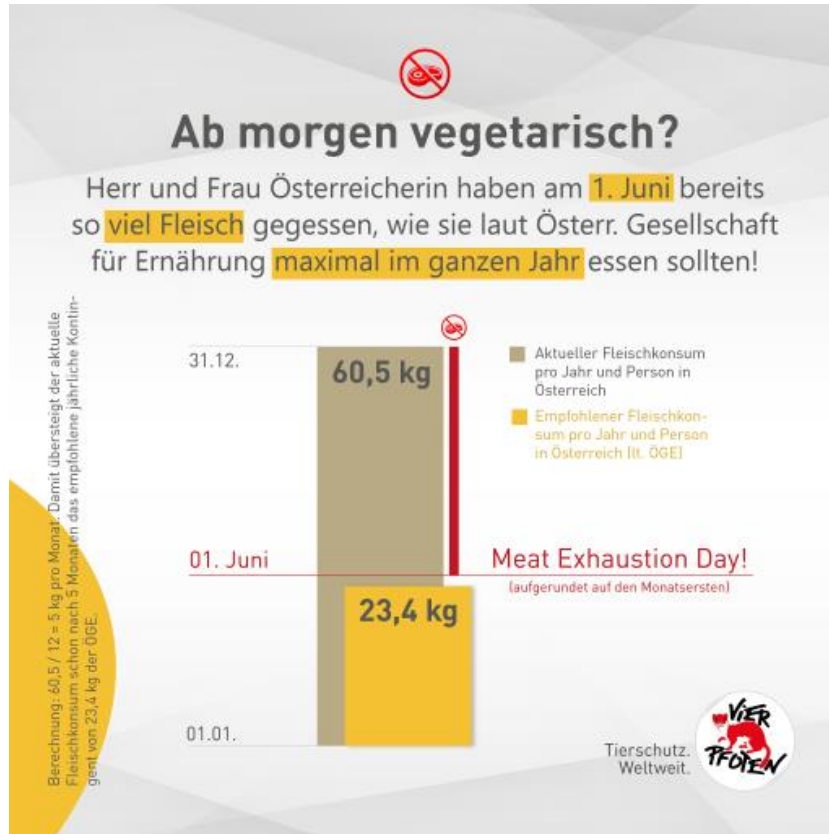


Kaynak: [Fleischkonsum in Deutschland: Mehrheit akzeptiert höhere Preise für mehr Tierwohl \(stuttgarter-zeitung.de\)](http://stuttgarter-zeitung.de) [30.06.2023]

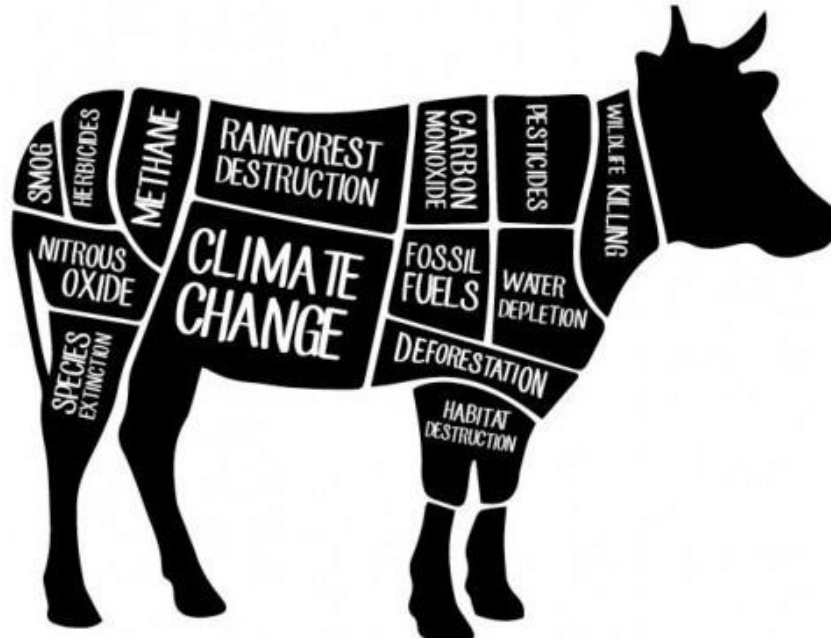


Kaynak : https://www.wikiwand.com/de/Fleischkonsum_in_Deutschland [30.06.2023]

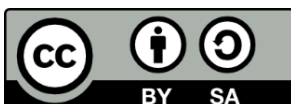




Kaynak : [Klima-Glossar: Fleischkonsum \(apa.at\)](#) [30.06.2023]



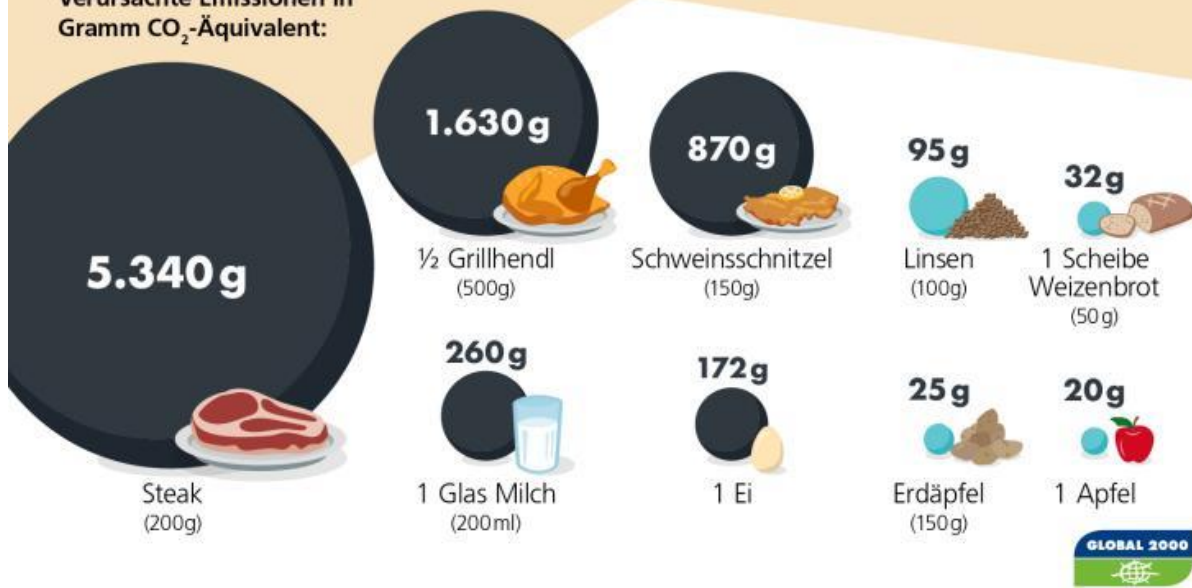
Kaynak: [I am a meat fanatic, and this is my plea on how reduced meat consumption partly alleviates the biggest problems of the 21st century – Socio Hub \(socio-hub.com\)](#) [30.06.2023]



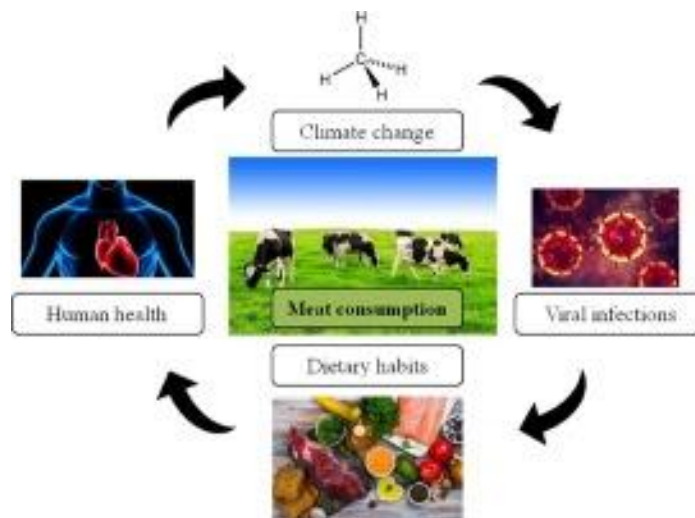
WIEVIEL CO₂ LEBENSMITTEL VERURSACHEN

Tierische Produkte sind die Lebensmittel mit der höchsten Klimabelastung, da durch die Abholzung von Regenwäldern für Futtermittelanbauflächen, die Emissionen der Tiere selbst und alle damit verbundenen Transporte eine enorme Menge an Treibhausgasemissionen entsteht.

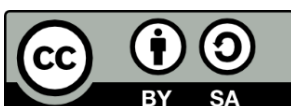
Verursachte Emissionen in Gramm CO₂-Äquivalent:



Kaynak: [Fleischkonsum in Österreich | GLOBAL 2000 \[30.06.2023\]](#)



Kaynak: [1-s2.0-S0963996920303665-ga1.jpg \(272x200\) \(els-cdn.com\) \[30.06.2023\]](#)



This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

This material was produced in the Erasmusplus project **Numeracy in Practice**, projectnumber 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In this project, 11 partners in 11 countries worked together in designing, evaluating and improving the materials. All materials can be found on the website (www.cenf.eu).



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA