

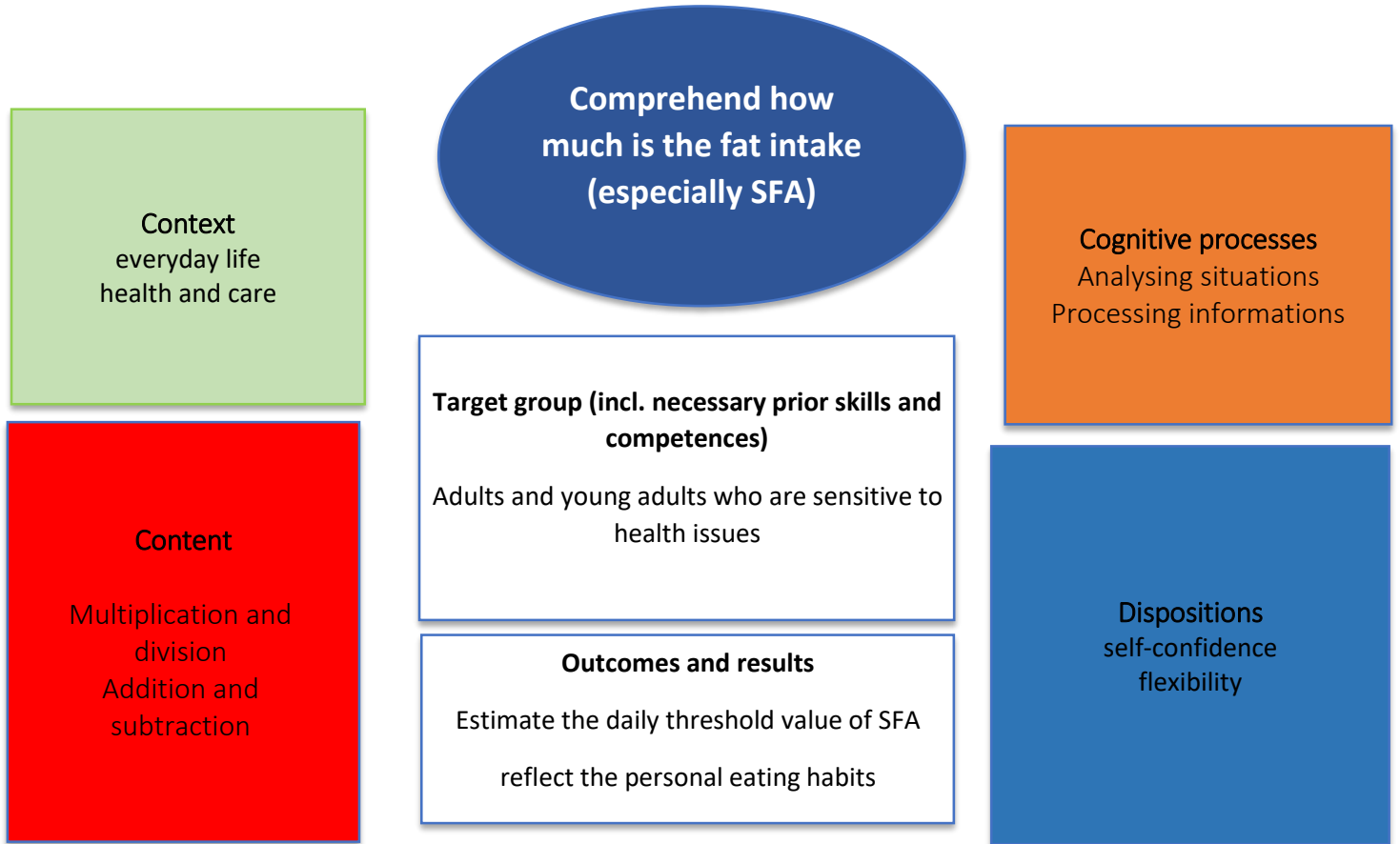
YAĞA BULAŞMAYIN!

Yağ alımını anlayın

Vücudun ana enerji kaynağı olan yağlar sıklıkla şeytanlaştırılır ve genel anlayışta kaçınılması gereken makro besin kategorisi olarak kabul edilir. Yapısal rolleri nedeniyle önemlidirler; Aslında yağ asitleri hücre ve çekirdek zarlarını oluşturur ve önemli biyomoleküllerin sentezinin başlangıç noktasıdır. Bu husus anlaşıldıktan sonra, her halükarda bu makrobesin kategorisinin farklı yağ asitleri türlerine bölündüğünü ve bunların arasında doymuş yağ asitlerinin (DYA) yer aldığını belirtmek gerekir. Doymuş yağ asitleri hem hayvansal hem de bitkisel yağlardan elde edilir, ancak her durumda vücutta sentezlenirler ve diyetle gerekli değildir. Ayrıca yüksek miktarda SFA tüketimi, kardiyovasküler bozuklukların ortaya çıkma riskinin artmasıyla ve vücut kolesterol sentezinin artmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi gibi uluslararası kuruluşlar doymuş yağ asitlerinin düzeylerinin mümkün olduğu kadar düşük alınmasını önermekte; genel olarak aşılması gereken eşik, günlük alınan toplam kaloringin %10'una karşılık gelen eşik olarak belirtilir.

Bu aktiviteye, özellikle "ENERJİ ALIMI" durumu üzerinde çalıştıktan sonra yaklaşırsa, beslenmemizdeki doymuş yağ asitlerinin eşik değerini değerlendirmemize ve ardından tahmin etmeye başlamamıza olanak tanıyacaktır. Hesaplamanın çok basit olması, bu durumu matematiğin hayatımızın pek çok alanında yer aldığını ve sağlığı korumanın da bunların bir parçası olduğunu gösteren bir kanıt haline getiriyor.

Genel Bakış “Yağa Bulaşmayın”



Genel bilgi

| | |
|--------------------------------------|--|
| İçerik | Doğal sayılar ve ondalık sayılar Çarpma, bölme, toplama, çıkarma |
| Hedef grup | Sağlık sorunlarına duyarlı yetişkinler ve genç yetişkinler |
| Öğrenme hedefi | Kişisel ve özel amaçlar için sayısallık |
| Süre | 2 UE |
| Malzemeler | Resim kartları "ENERJİ ALIMI" durumundan materyal |
| Kişi sayısı | 5 ila 10 öğrenci Küçük grup çalışması: 2 ila 3 öğrenci |
| Sorun | <p>Beslenmemizde tükettiğimiz çeşitli yağ asitleri arasında en çok dikkat etmemiz gerekenler doymuş yağ asitleridir.</p> <p>Çeşitli çalışmalar, SFA'lar ile kardiyovasküler hastalık gelişimi, kan kolesterol düzeyleri ve kaliteyi ve yaşam beklentisini olumsuz yönde etkileyebilecek diğer bozuklukların artması arasında bir korelasyon olduğunu göstermiştir.</p> <p>Bazı gıdaları tamamen ortadan kaldırarak, belki de biraz hayal kırıklığı yaratarak önlemeyi önlemek için, aşılması gereken maksimum eşiğin ne olduğunu anlamaya çalışmak ve bazı bilimsel verileri değerlendirerek bilinçli seçimler yapmak iyi olacaktır.</p> |
| Öğrenme çıktıları ve sonuçlar | Öğrenciler, "ENERJİ ALIMI"nın daha önce gerçekleştirilmiş olması durumunda, kendileri tarafından alınan SFA miktarını tahmin etmenin yanı sıra bilinçli seçimler yapmak için temel matematik bilgilerini uygularlar. |



Çalışma planı

| Süre (dersler) | İçeriğin/faaliyetlerin açıklaması | Materyal | Metodik ve didaktik bilgiler ¹ |
|----------------|--|--|---|
| 45' | <p>1.Keşfet Bu aşamada hem SFA'lara ilişkin eşik değeri hem de bu yağların gıdalardaki ana kaynakları açıklanmaktadır.</p> <p>Öğretmenin hazırladığı materyal, farklı gıdalarda bulunan doymuş yağ asiti miktarlarının verildiği tabloları içermelidir; bu şekilde, basitçe sayıları karşılaştırarak öğrencilerin belirli yiyecek seçimleri hakkında, böyle bir seçimin gerektirdiği farkındalığıyla akıl yürütmeye teşvik edileceği tartışma kısmı da takip edilebilir.</p> | Öğretmen tarafından hazırlanan beslenme gerçeklerini içeren tablolar (bkz. Ek 1) | Açık öğretim Sorgulama Tartışma |
| 30' | <p>2. Doymuş yağ asitlerinin eşliğini hesaplayın En yüksek düzeyin günlük alımın yalnızca %10'una karşılık geldiğinin bilincinde olan öğrenciler, daha önce geliştirdikleri diyetleri iyileştirmeye ("ENERJİ ALIMI" bölümüne bakın) veya öğretmen tarafından önerilen alternatifleri keşfetmeye çalışırlar.</p> <p>Bu durumda, bu tür diyetlere, büyük miktarlarda doymuş yağ asiti kaynağı olabilecek veya tam tersine çok az miktarda doymuş yağ asiti içeren farklı gıdaların dahil edilmesi ilginç olacaktır. Bu şekilde tartışma aşamasında ek hususlar ortaya çıkacaktır.</p> | Öğrenciler veya öğretmen tarafından geliştirilen diyetler | Eşli grup çalışması Sorgulama |
| 45' | <p>3.Tartışma Bu son aşamada, öğrenciler başlangıçta sunulan materyal hakkında, hesaplama aşamasından elde edilen ek matematiksel delillerin de ışığında yeniden düşünmeye teşvik edilir. Amaç, yalnızca bilimsel kanıtlarla değil aynı zamanda kesin matematiksel ölçümlerle desteklenen belirli seçimleri değerlendirmede onlara rehberlik etmektir.</p> | | Geri bildirim |

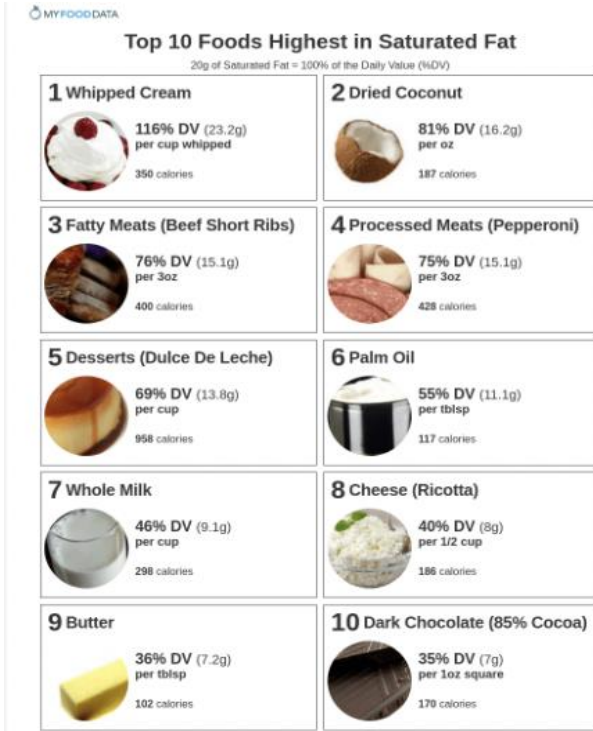
¹ Görev türlerinin, yüksek etkili öğretim stratejilerinin ve diğer arka plan bilgilerinin tanımı ve açıklaması için lütfen öğretmen / kullanıcı kılavuzuna bakın.

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Sağlık durumumuzun bağlı olabileceği bazı kararları farkındalıkla alabilmek için niteliksel ve niceliksel bir değerlendirme yapmanın nasıl gerekli olduğu (daha önceki gıdayla ilgili durumlarda olduğu gibi) ayrıca yinelenmektedir. | | |
|--|---|--|--|



Ek 1

Aşama 1 için materyal - Keşfet



Kaynak:

[Top 10 Foods Highest in Saturated Fat \(myfooddata.com\)](http://myfooddata.com)

[30.06.2023]

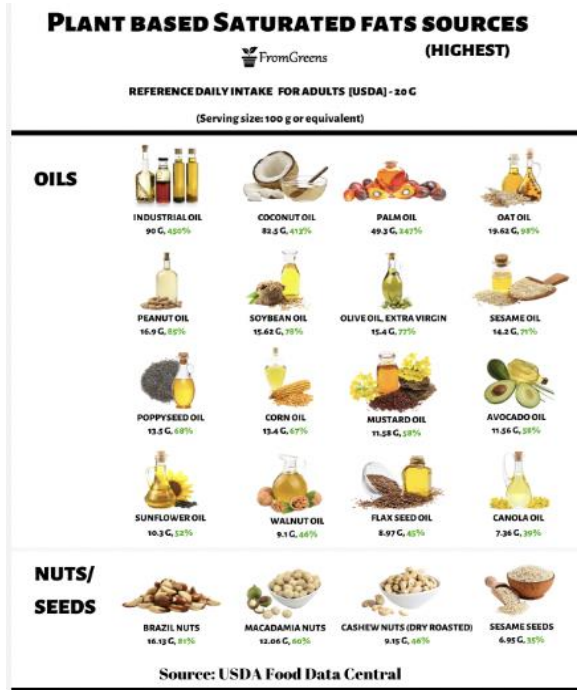
| Alimenti | Grassi per 100g | Grassi Saturi per 100g |
|------------|-----------------|------------------------|
| Olio oliva | 100 | 15 |
| Strutto | 99 | 41 |
| Burro | 83 | 58 |
| Margarina | 80 | 37 |
| Mascarpone | 42 | 28,2 |
| Croissant | 40 | 27 |
| Pancetta | 35,5 | 14,2 |
| Nutella | 31,6 | 11 |
| Emmentaler | 31 | 22 |
| Parmigiano | 28,4 | 18,7 |
| Gorgonzola | 28 | 19,5 |

Kaynak:

[papille vagabonde: Burro o non burro? Quale relazione con le malattie cardiovascolari](http://papillevagabonde.com)

[30.06.2023]





Kaynak:

[Vegan Sources Of Biotin With % Daily Intake - Evidence Based Content \(fromgreens.com\)](http://fromgreens.com)

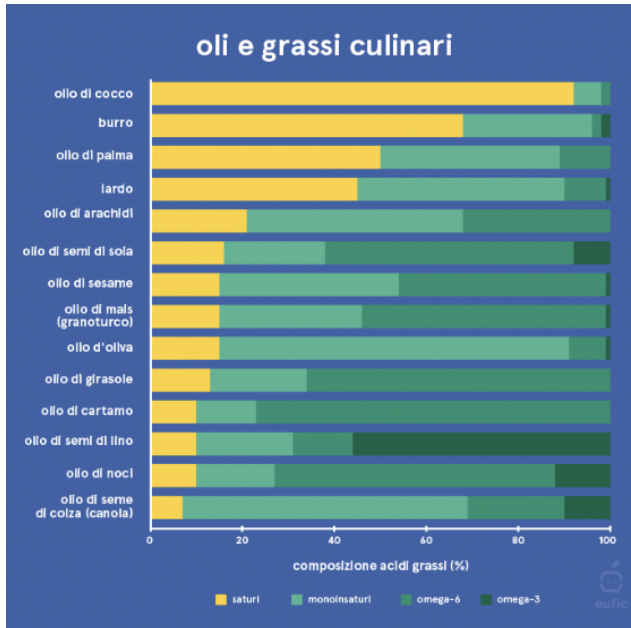
[30.06.2023]

| Alimenti | Lipidi totali | Acidi Grassi | | |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Saturi | Monoinsaturi | Polinsaturi |
| Carne bovina semigrassa | 14,2 | 7,8 | 5,1 | 0,5 |
| Carne suina | 6,8 | 3,02 | 2,05 | 1,21 |
| Agnello semigrasso | 15,0 | 5,7 | 7,8 | 0,7 |
| Pollo (intero) | 5,7 | 1,7 | 2,3 | 1,4 |
| Tacchino | 6,7 | 2,0 | 2,9 | 1,5 |
| Coniglio | 3,6 | 1,4 | 1,3 | 0,7 |
| Uovo di gallina: | | | | |
| - intero | 11,3 | 3,6 | 5,8 | 1,3 |
| - tuorlo | 32,4 | 10,5 | 16,8 | 3,7 |
| Latte di vacca: | | | | |
| - intero | 3,6 | 2,3 | 1,0 | tracce |
| - parzialmente scremato | 1,8 | 1,2 | 0,5 | tracce |
| Yoghurt da latte intero | 3,7 | 2,4 | 1,0 | tracce |
| Yoghurt da latte magro | 1,0 | 0,6 | 0,2 | tracce |
| Bel Paese | 26,0 | 16,0 | 7,6 | 1,0 |
| Gorgonzola | 26,1 | 16,1 | 7,7 | 1,0 |
| Parmigiano reggiano | 28,2 | 17,7 | 8,3 | 0,8 |
| Mozzarella | 22,0 | 13,6 | 6,5 | 0,8 |
| Fior di latte | 20,3 | 12,5 | 6,0 | 0,8 |
| Dentice | 3,6 | 1,1 | 1,3 | 1,1 |
| Sogliola | 1,7 | 0,5 | 0,6 | 0,5 |
| Sgombro | 11,1 | 3,3 | 4,1 | 3,3 |
| Sardina | 5,2 | 1,5 | 1,9 | 1,5 |
| Tonno | 4,2 | 1,2 | 1,5 | 1,2 |
| Merluzzo | 2,6 | 0,8 | 1,0 | 0,8 |
| Mandorle secche | 52,6 | 2,0 | 38,5 | 9,5 |
| Noci secche | 67,7 | 6,5 | 11,0 | 47,4 |
| Cioccolato | 32,0 | 18,8 | 12,6 | 0,6 |

Kaynak:

[tabella2 \(libero.it\)](http://libero.it)

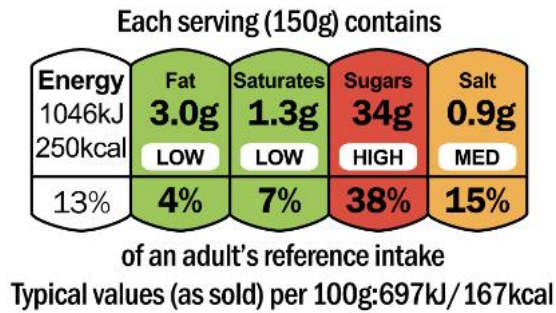
[30.06.2023]



Kaynak:

[8 cose da sapere sui grassi | Eufic](#)

[30.06.2023]



Kaynak:

[The Stockout: Sugar and salt reduction a CPG focus for foreseeable future - FreightWaves](#)

[30.06.2023]



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



UNIVERSITY OF
LIMERICK
OLLSCOIL LUIMNIGH



Asturia vzw



D!SORA