



ÖRNEK EĞİTİM MODÜLÜ

GÖÇMEN VE MÜLTECİLERE YÖNELİK OLARAK ÇALIŞAN EĞİTİMCİLER İÇİN ÖRNEK EĞİTİM MODÜLÜ MODÜL 1: KAYNAŞMA MUTFAĞI

SEVİYE	Yeni gelenler
Eğitim Konuları: <ul style="list-style-type: none">Sürdürülebilir yaşamSosyal girişimcilik inisiyatiflerine katılım	<ul style="list-style-type: none">Fiziksel sağlıkAkıl sağlığıEkolojik sağlıkSayılarla aşinalık
Sürdürülebilir yaşam hedefleri	sıfır açlık, sağlıklı olma ve refah, Toplumsal cinsiyet eşitliği, Sorumlu tüketim ve üretim
Eğitim modülünün zamanı ve süresi	Haftada bir, 3 saat, 4 ay boyunca



Sıfır açlık



Sağlıklı olma ve refah



Toplumsal cinsiyet



Sorumlu tüketim ve üretim

1.1. Modülün Açıklanması

Yetişkin eğitimcileri bu modül sayesinde, göçmenler ve mültecilerden, onların beslenme alışkanlıkları ve pişirme teknikleri hakkında, bilgi edinme fırsatı bulacaklardır. Pişirme etkinlikleri ile hem et, sebze, tahıl ve baharat gibi yiyeceklerin besleyicilik değerleri, hem de pişirme yöntemlerini öğrenme becerileri oluşacaktır. Etkinlik yemek pişirme eylemi çerçevesinde grup içinde bir yaklaşma bütünleşme sağlarken, genelde kadınların görevi olarak algılanan bu iş, alıştırmaların uygulanış biçimi ile toplumsal cinsiyet eşitliğine de hizmet edilecektir. Yetişkin eğitimcileri bu etkinlik çerçevesinde pişirilecek yemek için bir bütçeleme yaparken, katılımcıların, finansal ve ekonomik okur yazarlık becerilerini de geliştireceklerdir.

1.2. Eğitim modülünde öne çıkan değerler

- Sağlık ve refah
- Kişisel bakım
- Uluslararası kimlik ve kapsayıcı ilişkiler (insanlar, ekoloji ve yaşama biçimleri dahil edilecektir)
- Kültürler arası
- Sosyal bağlantılar
- Toplumsal cinsiyet eşitliği
- Berber sorumluluk alma

II. Öğrenme çıktıları

- Dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmek için yeni gelen ülkedeki ve ana vatanlarındaki besin ürünlerinin her ikisinin birden nasıl kullanılabileceğini öğrenmek.
- Yemek bütçesi hazırlarken, bütçeleme ve finansal okur yazarlık becerileri geliştirmek.
- Ana vatana ait besinler, yemeklere ait kelime ve ifadeleri anlatmak için en temel seviyede dil becerisi geliştirmek.
- Göçmen ve mültecilerin kendi dillerindeki besinlerle ilgili

temel kelimeleri öğrenmek (yetişkin eğitimcileri için).

- Sağlıklı Beslenme Grafiği'ni nasıl okuyup, uygulamak gerektiğini öğrenmek.

III. Yetişkin Eğitimcileri İçin Deneysel Çıktılar

- Göçmen ve mültecilerin bütçeleme ve finansal okur yazarlık becerilerini hayatın başka alanlarına da taşımalarına yardımcı olmak.
- Pişirme aktivitesi ile göçmen ve mültecilerin gerginlik ve stresini azaltmak üzere güvenli bir ortam oluşturmak.

IV. Eğitim modülünün zamanı ve süresi

Haftada bir, 3 saat, 4 hafta boyunca.

V. Aktiviteyi uygulayabilmek için gerekli şartlar (kaynaklar, eğitim materyalleri, mekan, gerekli dil seviyesi)

- Tercüman
- Sosyal ve tıbbi hizmet servislerinden yardım alarak gerçekleştirilen bir pişirme oturumu
 - Dengeli beslenme
 - Gıda zehirlenmesi ve hastalıklardan korunma
 - Yetersiz beslenme belirtileri
 - Özel sağlık durumlarında diyet gereksinimleri
 - Kişisel hijyen ve yemek pişirme (örnek: el yıkama teknikleri)
 - Çiğ ve pişmiş etler arasında çapraz bulaşmanın tehlikeleri hakkında farkındalık oluşturma.
- Engellilere uygun bir çalışma salonu
- Uygulama yeri: Bu etkinlikler eğer izin alınabilirse kamplarda yoksa da toplum merkezlerinde uygulanmalı
- Grup büyüklüğü: 10-20 yetişkin eğitimcisi
- Yetişkin eğitimcileri için aranan dil seviyesi: Mülteci ve göçmenler için B1 ve C1 arası



ÖRNEK EĞİTİM MODÜLÜ

VI. Eğitim Modülünün İçeriği

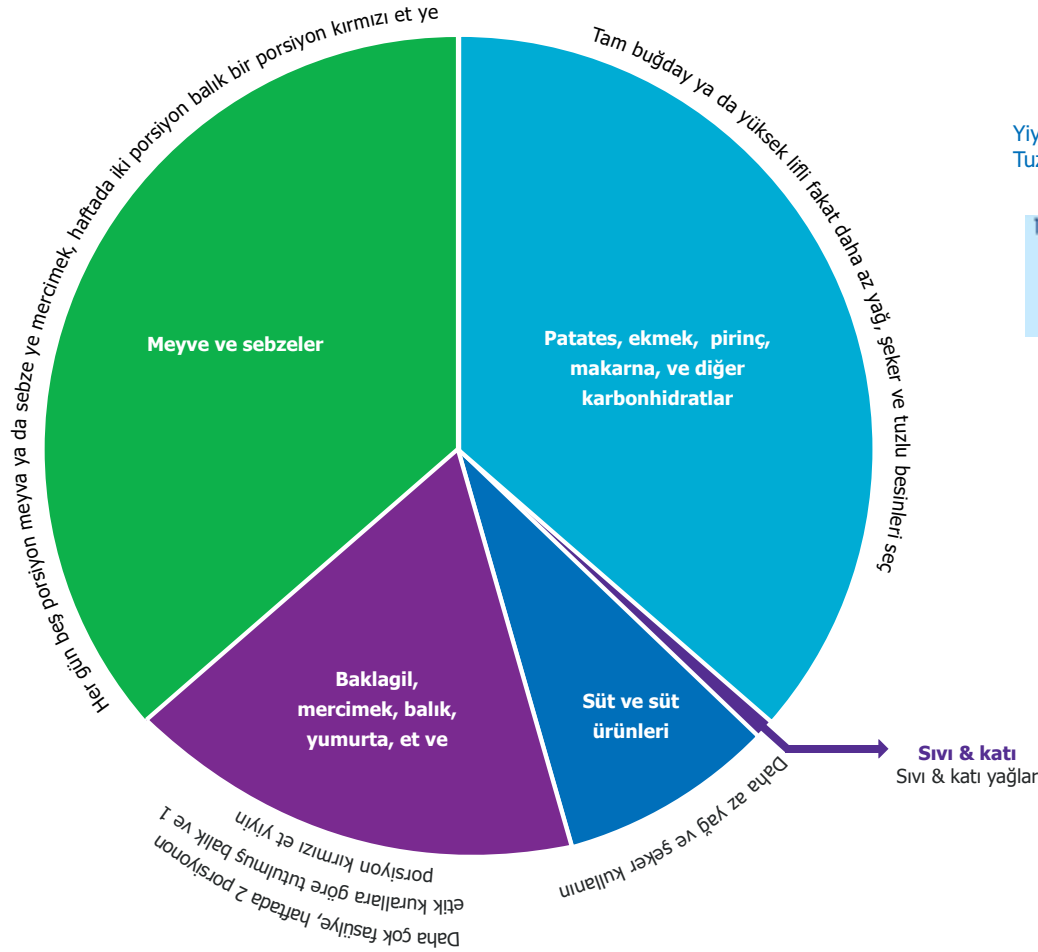
Sosyal ve tıbbi hizmetler sunma oturumları düzenlemek için organizasyon ve iletişim yeteneği ve değinilecek konular:

- Dengeli beslenme
- Besin zehirlenmesi ve hastalıklardan korunma
- Yetersiz beslenme belirtileri
- Özel sağlık durumlarında gerekli diyetler
- Yemek pişirirken zehirlenme ve hastalıklardan korunma için gerekli hijyen kuralları
- El yıkama teknikleri
- Çiğ ve pişmiş etler arasında zehirli bakterilerin çapraz bulaşımı konusunda bilgili ve dikkatli olmak

- Sonradan yerleşilen yeni ülkelerindeki ve ana vatanlarındaki, etleri, sebzeleri, baklagilleri ve baharatları tanıyabilmek
- Yiyecek alışverişlerinde sayısal ve finansal okur yazarlık
- Sayılar ve temel hesaplama becerileri
- En iyi sonuca ulaşmak için fiyatlar arasında karşılaştırma yapmak
- Parayı harcarken hesaplı davranmak
- En temel yiyecekler için bütçe hazırlamak.

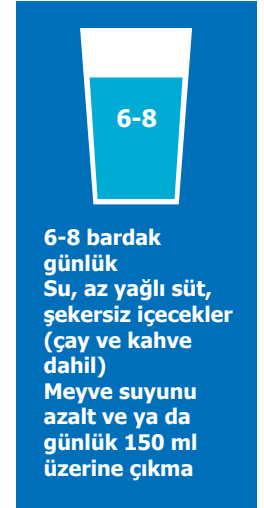
VII. Yöntem ve Metod

Katılımcı, toplumsal cinsiyet eşitlikçi, nesiller arası, interaktif.



Yiyecek ürünlerinin etiketlerini kontrol et.
Tuz, yağ oranı düşük gıdalar tercih et.

1 porsiyon (125 g) ürünün günlük karşılama oranları *				
Enerji	Şeker	Doymuş Yağ	Doymuş Yağ	Tuz
64 kcal	8,5 g	1,3 g	0,9 g	0,1 g
≈3	≈9	≈2	≈5	≈2



Pilot Çalışması Yapılacak Etkinlik:

- Sağlıklı Beslenme Grafiği'ni, halk sağlığı merkezleri yardımı ile, sonradan yerleşilen yeni ülke ve göçmen ve mültecilerin ana vatanına ait besin ve baharatlara göre yeniden şekillendir.
- Halk sağlığı merkezleri ile besinler ve pişirilmeleri hakkında bilgilendirme toplantıları düzenle.
- İki dilli yiyecek sözlüğü oluştur (hem ev sahibi ülkenin dili hem de göçmenlerin ana dillerinde).
- Göçmen ve mültecilerin yardımı ile pazarların ve marketlerin

haritasını çıkar.

- Farklı market ve pazarlar arasındaki fiyat karşılaştırması yapan bir broşür hazırla.
- Sayısal okur yazarlık için aktiviteler düzenle, (örnek, eğer cezai değeri yoksa, kağıt paraların fotokopisini çek ve bunları zarf içinde yerel pazar simülasyonları ile kullanmalarını sağla).
- Süper market broşürlerinden, sebzelerin, baklagillerin ve baharatların resimlerini kes ve kullan.
- Kişisel hijyen ve el yıkama konusunda videolar göster.



ÖRNEK EĞİTİM MODÜLÜ

VIII. Çıktılar

Yetişkin eğitimcileri:

- Kamp ve yaşamsal alanlarda sağlık servisi faaliyetlerinin sunulması için gerekli organizasyon yapma ve destekleme konusunda kendilerine güvenlidirler.
- Göçmen ve mültecilerle beraber dengeli beslenme için yemek tarifleri oluştururlar.
- Göçmen ve mültecilere yiyecek alışverişlerini bütçelemelerinde yardımcı olurlar.

IX. Ölçme ve değerlendirme

- Göçmen ve mültecilerle birlikte yetişkin eğitimcilerinin topladığı örnek menüler oluşturulmuştur.
- Yemek pişirme faaliyeti göçmenler ve mülteciler arasında düzenli bir faaliyet haline gelmiştir.
- Göçmenlere ve mülteci topluluklarına sosyal ve sağlık hizmetleri tarafından planlanan düzenli ziyaretler yapılmıştır.
- Sağlık birimleri tarafından yetersiz beslenme vakaları tespit

edilip bunlarla mücadele edilmeye başlanmıştır.

- Daha iyi bütçeleme sayesinde haftalık olarak lüzumsuz para harcaması azalmıştır.
- Yemek üzerine sözcükler ve ifadeler düzenli olarak göçmenler ve mülteciler tarafından kullanılmaya başlanmıştır.
- Temel sorular cevaplandırılmıştır.
- Yemek pişirme ve paylaşma etkinlikleri organize edilerek edinilen deneyimler hakkında vaka çalışmaları yapılmıştır.

X. References

European language levels - Self Assessment Grid <http://europass.cedefop.europa.eu/sites/default/files/cefr-en.pdf>

The Eatwell Guide

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx>

