



# OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM Gıda Okuryazarlığı



## Gıda Okuryazarlığı Nedir?

Gıda ve beslenme ile ilgili bilgilere ulaşma, ulaşılan bilgileri anlama, değerlendirme, bilgi ışığında doğru kararlar alarak gıda tüketim alışkanlığına dönüştürme, uygun miktarda güvenilir ve sağlıklı gıda seçme ve tüketme bilincidir.

## Gıda Okuryazarlığı Amacı?

Bilinçli gıda seçimleri, gıda sistemindeki değişimlere uyumu kolaylaştırmakta, gıda sistemine katılmak için karar verme becerisini geliştirmekte ve sürdürülebilir çevreyi desteklemektir.

Bilinçli gıda seçimleri bireylerin, ailelerin ve toplumların sağlıklı olmaları ve mevcut dünyamızda iyi yaşamaları için gıda ile ilgili olarak bilmeleri ve yapabilmeleri gereken şeyleri açıklamaya yönelik olarak ortaya çıkmıştır.

Bilinçli gıda seçimleri bireylerin beslenme davranışlarını şekillendirmede, doğru, yeterli ve sağlıklı gıda seçimlerine sahip olmalarını sağlamada kritik bir role sahiptir.

Ayrıca bireylerin yaşamlarını sağlıklı sürdürebilmelerini sağlayan becerilerden de biridir.

Gıda güvenirliliği konusunda yetkili otorite Tarım ve Orman Bakanlığıdır. Tüm iş ve işlemler 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu kapsamında yürütülmektedir.

## Gıda Okuryazarlığı

- Gıda ve beslenme bilgisi,
- Değerlendirme becerileri kazanma,
- Öz-yeterlik/güven,
- Gıda kararları ve ekolojik faktörler

Kategorilerinde düzenlenen birbirine bağlı nitelikler kümesidir.

## Gıda Okuryazarlığının Temelleri

- Gıda etiketleri,
- Okuma alışkanlığı,
- Okuduğunu anlama ve çözümleme,
- Doğru karar alma,
- Bilinçli beslenme alışkanlığı kazanma,
- Sosyal çevre,

Kategorilerinde düzenlenen birbirine bağlı nitelikler kümesidir.

Gazi Anaokulu Okulumda  
Sağlıklı Besleniyorum Proje

Ekibi

**GIDANI KORU**  
SOFRANA SAHİP ÇIK

