EK-4:BESLENME DOSTU OKUL PLANI

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AMAÇ:  Mersin İli Mezitli İlçesi İTO Şehit Mehmet Güçlü İlkokulun’da Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında; aşağıda belirlenen etkinlikler ile öğrencilerin, velilerin ve okul çalışanlarının her eğitim öğretim yılı sonunda hedefe uygun davranışları kazanmaları, doğru davranışların %90 oranında artırılması,  Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine katkı sağlanması,  Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,  Çocuklarda obezite, şişmanlık,  Sağlıklı okul dönemi,  Sağlık risklerine göre çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek,  Sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmeti sağlamak. | | | | | |
| HEDEFLER:  Beslenme dostu okul projesi ile öğrencilerin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,  Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının sağlanması,  Hijyen kurallarına uygun davranışlar kazanılması,  Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması,  Doğal ve katkısız gıdalarla beslenme alışkanlığı kazandırmak,  Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak,  Sağlığına zarar veren yiyecek ve içecekler konusunda bilinçlendirmek,  Sağlıklı beslenme ve sağlık için hareket etmenin gerekliliği konularında velilerin ve öğrencilerin bilinçlendirilmesi. | | | | | |
| ETKİNLİKLER | UYGULAMA ZAMANI | AÇIK HEDEF UYGULANDI MI? | | İZLEME- DEĞERLENDİRME |
| Beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması ve ilk toplantının yapılması. | ARALIK 2017 | EVET  × | HAYIR | Beslenme ve hareketli yaşam ekibi oluşturuldu. İlk toplantısı yapıldı. Ekip 12 üyeye sahiptir. |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık çalışma planı hazırlanması. | ARALIK 2017 | × |  | Beslenme dostu hareketli yaşam ekibi tarafından yıllık çalışma planı hazırlanmıştır. |
| Beslenme dostu okul projesi için sınıf temsilcileri seçilmesi. | ARALIK 2017 | × |  | Sınıf öğretmenleri tarafından, beslenme dostu okul projesi için sınıf temsilcileri seçildi. |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun düzenlenmesi. | ARALIK2017 | × |  | Beslenme dostu bilgilendirme panosu sınıf temsilcileri ve Anasınıfı öğretmeni Ayşe Uysal tarafından oluşturuldu. |
| Toplum sağlığından gelecek olan diyetisyen tarafından öğrencilere ve velilere sağlıklı beslenme sunumu yapılması. | ARALIK 2017 | × |  | Toplum sağlığından gelen diyetisyen Beyza DOYDU tarafından 7veliye ve 70 öğrenciye sunum yapıldı. |
| Çay ocağı denetleme ekibinin oluşturulması. | ARALIK 2017 | × |  | Çay ocağı denetleme ekibi oluşturuldu.  Başkan:Gülşah MUKU  Üye:Pınar ÖZKAN  Üye: Filiz ÇELİK |
| Beslenme dostu yıllık çalışma planının okul web sayfasında yayınlanması. | ARALIK 2017 | × |  | Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından yıllık çalışma planımız WEB sayfamızda yayınlanmıştır. |
| Beslenme listesinin hazırlanması. | ARALIK 2017 | × |  | Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından sağlık bakanlığının hazırladığı beslenme listesi incelenerek hazırlandı. |
| Sağlıklı beslenme ve beslenme listesinin uygulanması ile ilgili velilerin bilgilendirilmesi ve velilere beslenme listesi ile ilgili anket çalışması yapılması. | ARALIK 2017 | × |  | Sağlıklı beslenme ve beslenme listesinin uygulanması ile ilgili 55 veliye anket çalışması yapıldı. |
| Çay ocağı denetleme ekibinin çay ocağını denetlemesi. | ARALIK 2017 | × |  | Çay ocağı denetimi yapılmıştır. |
| 12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının kutlanması. | ARALIK 2017 | × |  | Bu etkinlikte 5 öğretmen ve 52 öğrenci ile kutlandı. |
| Okuldaki öğrencilerin boy ve kilolarının ölçülmesi, yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi. | ARALIK 2017 | × |  | Okuldaki öğrencilerin boy ve kilo takibi yapıldı. Problem yaşayan ailelere bilgi verildi. |
| Beslenme listesinin hazırlanması. | OCAK 2018 | × |  | Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından sağlık bakanlığının hazırladığı beslenme listesi incelenerek hazırlandı. |
| Sağlıklı yaşam için her gün spor hareketlerinin yapılması. | OCAK 2018 | × |  | Sağlıklı yaşam için hergün spor hareketlerine 5 öğretmen ve 64 öğrenci katıldı. |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla brokoli yeme günü. | OCAK 2018 | × |  | Sebzelerin önemini anlatmak için 5 öğretmen 70 öğrencinin katılımıyla brokoli günü yapıldı. |
| Sınıf panolarının sağlıklı beslenme ile ilgili düzenlenmesi. | OCAK 2018 | × |  | Sınıf panoları sağlıklı beslenme konulu resimlerle düzenlendi. |
| Sınıflar arası halat çekme yarışmalarının yapılması. | OCAK 2018 | × |  | 1.ve 2. Sınıf, 3.ve 4. Sınıflar arası halat çekme yarışı yapıldı. |
| Kuru üzüm yeme günü etkinliğinin yapılması. | OCAK 2018 | × |  | Kuru üzüm yeme günü etkinliğine 61 öğrenci, 5 öğretmen katılmıştır. |
| Beslenme listesinin hazırlanması. | ŞUBAT 2018 | × |  | Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından sağlık bakanlığının hazırladığı beslenme listesi incelenerek hazırlandı. |
| Sağlıklı yaşam için her gün spor hareketlerinin yapılması. | ŞUBAT 2018 | × |  | Sağlıklı yaşam için hergün spor hareketlerine 5 öğretmen ve 64 öğrenci katıldı. |
| Dengeli ve düzenli beslenme konulu şiir yarışmasının yapılması. | ŞUBAT 2018 | × |  | Dengeli ve düzenli beslenme konulu şiir yarışması yapıldı. 3. Sınıf öğrencilerinden Ayşe UZUN kazanmıştır. |
| Çay ocağı denetleme ekibinin çay ocağını denetlemesi. | ŞUBAT 2018 | × |  | Çay ocağı denetleme ekibi tarafından denetlenmiştir. |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla karnabahar yeme günü. | ŞUBAT 2018 | × |  | Sebzelerin beslenmemizdeki önemini anlatmak amacıyla 4 öğretmen ve 65 öğrencinin katılımıyla karnabahar yeme günü yapıldı. |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | MART 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için her gün spor hareketlerinin yapılması. | MART 2018 |  |  |  |
| 7 MART Yeşilay haftasının kutlanması, bağımlılık yapan zararlı maddelerden korunmanın yollarının velilere okul personeline ve öğrencilere anlatılması. | MART 2018 |  |  |  |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla havuç yeme günü. | MART 2018 |  |  |  |
| 11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Günü’nün etkin bir şekilde kutlanması ve velilere ve okul personeline sunum yapılması. | MART 2018 |  |  |  |
| “sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” Sloganıyla süt içme günü yapılması. | MART 2018 |  |  |  |
| Diyetisyen desteğiyle velilere doğru beslenme sunumu yapılması. | MART 2018 |  |  |  |
| 22 Mart Dünya Su Günü’nün etkin bir şekilde  okul bünyesinde kutlanması, okul personeli ve öğrencilere suyun canlılar için önemini anlatan belgeselin izletilmesi. | MART 2018 |  |  |  |
| Dünya Su Günü ile ilgili beslenme dostu okul panosu ve sınıf panolarının düzenlenmesi. | MART 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | MART 2018 |  |  |  |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yapılması. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| Ağız ve diş sağlığıyla ilgili velilere, öğrencilere ve okul personeline diş doktorunun desteğiyle bilgi verilmesi. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| 7 Nisan “Dünya Sağlık Gününün” okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla bezelye yeme günü. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| 23 Nisan ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI’nın okul içerisinde çeşitli etkinliklerle kutlanması. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | NİSAN 2018 |  |  |  |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yapılması. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı Beslenmenin Önemi ile ilgili halk sağlığı uzmanları tarafından çocuklara ve okul personeline sunum yapılması. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Dengeli ve düzenli beslenmede kalsiyumun önemini anlatmak için yoğurt yeme günü etkinliğinin yapılması. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo takiplerinin yapılması ve sorunlu öğrencilerin velileriyle görüşülmesi. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| 10 Mayıs “Dünya Sağlık için Hareket Et Günü’nün” etkin bir şekilde kutlanması ve okul içerisinde spor hareketlerinin yapılması. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| 22 Mayıs “Dünya Obezite Günü” nedeniyle “sebze yiyorum sağlıklı besleniyorum” etkinliğinin yapılması, okul çalışanları ve velilerin bilgilendirilmesi . | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Dünya obezite günü ile ilgili beslenme dostu okul panosu ve sınıf panolarının düzenlenmesi. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Vitaminlerin önemini öğrencilere anlatmak için erik günü etkinliğinin yapılması. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla domates yeme günü. | MAYIS 2018 |  |  |  |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | HAZİRAN 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yapılması. | HAZİRAN 2018 |  |  |  |
| Öğrencilere abur cuburlardaki şeker miktarını anlatan sunum yapılması. | HAZİRAN 2018 |  |  |  |
| Yaz meyve ve sebzeleri konulu beslenme dostu okul panosu ve sınıf panolarının düzenlenmesi. | HAZİRAN 2018 |  |  |  |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla salatalık yeme günü. | HAZİRAN 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | HAZİRAN 2018 |  |  |  |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | EYLÜL 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yapılması. | EYLÜL 2018 |  |  |  |
| Dengeli ve düzenli beslenme konulu beslenme dostu okul panosu ve sınıf panolarının düzenlenmesi. | EYLÜL 2018 |  |  |  |
| 27 Eylül “Dünya Süt Günü” nün kutlanması ve öğrencilerle ve okul personeli ile birlikte süt içilmesi. | EYLÜL 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | EYLÜL 2018 |  |  |  |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için her gün spor hareketlerinin yapılması. | EKİM 2018 |  |  |  |
| 3-4 EKİM “Dünya Yürüyüş Günü” etkinlikleri kapsamında okul çevresinde öğrenciler, veliler ve okul personeli katılımıyla doğa yürüyüşü yapılması. | EKİM 2018 |  |  |  |
| 15 EKİM “Dünya El Yıkama Günü” etkinlikleri kapsamında okul öğrencilerinin bilgilendirilmesi ve velilere broşür verilmesi. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul panolarının ve sınıf panolarına el hijyeni ile ilgili öğrencilerin yapmış olduğu resimlerin asılması. | EKİM 2018 |  |  |  |
| 16 EKİM “Dünya Gıda Günü” nedeniyle tükettiğimiz hazır içeceklerin şeker oranları hakkında bilgi verilmesi ve okulda meyve suyu hazırlanıp içilmesi. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Aşure Günü etkinliğinin yapılması. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı beslenmede zeytinin önemini anlatmak için öğrencilerle zeytin kurma etkinliğinin yapılması. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla pırasa yeme günü. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | EKİM 2018 |  |  |  |
| Beslenme listesinin oluşturulması. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için her gün spor hareketlerinin yapılması. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Sebzelerin beslenmemizdeki yerini anlatmak amacıyla ıspanak yeme günü. | KASIM 2018 |  |  |  |
| 14 KASIM “Dünya Diyabet Günü” nedeniyle okulumuzda halk sağlığı uzmanları tarafından veli ve öğrencilere diyabet konusunda seminer verilmesi. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Kışın hastalıklardan korunmak için turşu yemenin önemini anlatmak için öğrencilerle turşu yapılması. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo takibinin yapılması ve zayıflayan ya da kilo alan öğrencilerin gayretlerinden dolayı ödüllendirilmesi. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul ve Sınıf panolarının diyabetle ilgili düzenlenmesi. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Çay ocağı denetleme ekibi tarafından çay ocağının denetlenmesi. | KASIM 2018 |  |  |  |
| Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. | KASIM 2018 |  |  |  |

BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Gülşah MUKO Ayşe UYSAL Tülin ENÖNDE ERASLAN Filiz ÇELİK Pınar ÖZKAN Asuman GÜLCAN

Müdür Yrd. Anasınıfı Öğrt. 1-A Sınıf Öğrt. 2-A Sınıf Öğrt. 3-A Sınıf Öğrt. 4-A Sınıf Öğrt.

( Proje Koordinatörü)

Raziye GÜL Hülya KEŞ Hatice Miray ÖZSARI Ayşe Serra GÜL Vedat HACI

Veli Veli Öğrenci Temsilcisi Öğrenci Temsilcisi Görevlendirme hizmetli

Murat TEKDEMİRKOPARAN

Okul Müdürü