

# 2018-2019 BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ



ŞEHİT EMRAH SAPA ANADOLU İMAM-HATİP LİSESİ

## “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ” POLİTİKAMIZ

**Projenin amacı;** Okulumuzda öğrencilerin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında teşvik edilmesi, ailelerin genç nesilleri sağlıklı yetiştirmesine destek verilmesi ve bu konuda yapılan etkinlikler ile okul ortamı ve öğrenci sağlığının geliştirilmesidir.

### İLKELERİMİZ

1. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi” bulunmaktadır.
2. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlanmış ve planda amaç, hedefler ve etkinlikler belirlenmiştir.
3. Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmaktadır.
4. Beslenme Dostu Okul Planı'nın benimsenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılmaktadır.
5. Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmektedir.
6. Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimi etkin şekilde verilmektedir.
7. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içinde münazara ortamı yaratılmakta, akran eğitiminden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlanmaktadır.
8. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.
9. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmektedir.
10. Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır.
11. Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmektedir .
12. Öğrencilerin boy/kilo ölçümleri yılda en az bir kere yapılmakta ve sonuçlar öğrenci ve velilerle paylaşılmaktadır.
13. Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrenciler velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
14. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir.

15. Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. etkinliklere uygun olarak düzenlenmiştir.
16. Okulun uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır.
17. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır.
18. Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmaktadır.
19. Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır.
20. Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmekte ve ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir.
21. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir.
22. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir.
23. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 45 dakika) ayrılmaktadır.
24. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır.
25. Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenmekte ve gerekli durumlarda İl/İlçe Tarım Müdürlüğünden destek alınmaktadır.
26. Okuldaki yemekhane ortamları, yiyecek-içecekler ve yiyecek-içecek hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur.
27. Okul kantin/kooperatifinde; süt ve/veya ayran ve/veya yoğurt satışı yapılmaktadır.
28. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı yapılmaktadır.
29. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek yiyecek ve içeceklerin tüketimini özendirici reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır.
30. Okuldaki kantin/kooperatif ortamları, yiyecek-içecekler ve kantin/kooperatif hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur.
31. Okul kantini; ilgili genelgede belirtilen esaslara uygun olarak, ayda en az bir kez aynı genelge ekinde bulunan "Ek-3: Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenmektedir.

AYLAR	PLANLANAN ÇALIŞMA VE ETKİNLİKLER	SORUMLU KİŞİLER	SONUÇ
EKİM	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	Okul Müdürü	
	Kantin ve Yemekhane denetleme ekibinin oluşturulması	Okul Müdürü	
	Yıllık çalışma planının hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıflardan ve pansiyonlardan temsilci seçilmesi	Sınıf Öğretmenleri ve Pansiyon Müd. Yrd.	
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Koridor ve sınıf panolarının hazırlanması	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Aşure Günü Etkinliği	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
KASIM	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Veli toplantısında sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite konularında velilerin bilgilendirilmesi	Okul Müdürü	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosun da duyurulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sağlıklı besin yetiştirme uygulama bahçesi çalışmaları.	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	

	Ağız ve Diş Sağlığının Önemi	Biyoloji Öğretmeni	
	Diyabet ilgili bilgilendirme yapılacaktır.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması, problem yaşayan öğrenci ve velilerle görüşülmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri Rehber Öğretmen	
	Yemek menülerinin sağlıklı beslenme ekibi tarafından uygunluğunun kontrol edilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Öğretmenler Günü Kutlamaları	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Sınıflar arası spor müsabakalarının düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
ARALIK	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul Web Ekibi	
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sağlık Bilgisi Öğretmenleri	
	Yerli Malı Haftası'nda sağlıklı besinlerin hazırlanması ve tüketilmesi sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Öğrencilere ve sınıf öğretmenlerine sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite bilgilendirme mektuplarının ve broşürlerinin dağıtılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	

	Kahvaltının önemiyle ilgili velilere bilgilendirme mesajının atılması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
OCAK	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda velilere bilgilendirme mektubu gönderilmesi.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Öğrencilerin BKİ hesaplanıp sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Rehber Öğretmen	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Okul içi öğrenciler arasında sağlıklı beslenmeyle ilgili tartışma etkinlikleri düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Edebiyat Öğretmenleri	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması 1.Dönem Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
ŞUBAT	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Yemekhanede öğrencilerle birlikte sağlıklı yemek yapma konusunda etkinlik düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Aşçı	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Abur cubur tüketiminin sağlığımıza etkileri konusunda öğrencilerin bilinçlendirilmesi amacıyla toplantıların yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	

	Gıdaların satın alınımında dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sağlıklı beslenme ilgili slogan yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
MART	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Dünya Tuza Dikkat Haftasının Kutlanması 'Hangi Yiyecek ve İçecekte Ne Kadar Tuz Var' (Pano)	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Dünya su gününün kutlanması Sınıflar arası su içme yarışması düzenlenecek	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sağlıklı yaşam için suyun öneminin öğrencilere aktarılması	Sağlık Bilgisi Öğretmenleri	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Nevruz Kutlamaları kapsamında fiziksel aktivite içerikli yarışmalar.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmenleri	

	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	7 Nisan Dünya Sağlık Günü'nde sağlıklı yaşam etkinliklerinin düzenlenmesi (Doğa yürüyüşü etkinliği)	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Öğrencilerin Ağız ve Diş Sağlığı kontrollerinin yapılması	Okul idaresi-Ondokuz Mayıs Diş Hekimliği Fakültesi	
	15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Günü'nde öğrencilerin büyüme takiplerinin güncellenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi Kanserle mücadele (Pano)	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	Sınıflar arası ,veli ve öğretmen katılımlı spor müsabakalarının düzenlenmesi.	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
MAYIS	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmenleri	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	
	22 Mayıs'ta Obezite farkındalık seminerinin düzenlenmesi (veli,okul çalışanlarına ve öğrencilere)	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Veli ,öğretmen ve öğrenci katılımlı okul içi masa tenisi turnuvası düzenlenmesi.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Obezite ile ilgili karikatür yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sağlıklı Besinler İçeren İftar Düzenlenecek.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Aşçı	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	



	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
HAZİRAN	Sağlıklı gıdaların yenileceği, öğrencilere yönelik piknik düzenlenmesi.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Öğrenci ve velilere tatilde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularını içeren broşür hazırlanıp dağıtılacak.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Yıl Sonu Raporunun Hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	