

3 EYLÜL ANAOKULU “BESLENME DOSTU OKUL” POLİTİKASI

A. BESLENME VE SAĞLIĞI DESTEKLEYİCİ BİR OKUL ÖĞRETİM PROGRAMI GELİŞTİRMESİ

1. Öğretim programında ayrı bir ders olarak veya diğer derslerin içerisinde okul çağı çocuklarının gereksinimlerine, kültürel yapıya uygun ve etkin beslenme eğitimi verilmesi
2. Yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun beden eğitimi (fiziksel aktivite eğitimi) öğretim programı uygulanması
3. Sağlıklı yaşam ve yaşam becerisi eğitimi öğretim programı kapsamında uygulanması
4. Beslenme dostu okullar programına uygun olarak okul öğretim programı düzenli olarak izlenmesi ve eğitimin hedefe etkisi değerlendirilerek gerekli düzenlemeler yapılması

B. DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMASI

1. Okul yemekleri, yiyecek satıcıları ve büfeleri (varsa) sağlıklı beslenmeyi destekler olması
2. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenilirliği yönünden denetlenmesi ve kontrolü için ilgili kurumlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, Belediye/İl Özel İdareleri/Organize Sanayi Bölgeleri, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü) destek alınması
3. Beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyici olumlu mesajların olması ve bunların okul içi uygun yerlerde sergilenmesi
4. Sağlıklı ve dengeli beslenmenin desteklenmesini engelleyecek herhangi bir ürünün reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür veya satışına (yüksek enerjili, besin değeri düşük yiyecek ve içecekler) izin verilmemesi
5. Süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu ve tane ile meyve ve sebze satışı yapıldığının kontrolü yapılması
6. Okulda yemek hizmeti varsa; okul çocuklara yiyecek ve/veya içecek sağlıyorsa temiz, rahat, yemek yemeye uygun beslenme ortamı var mı kontrol edilmesi
7. Yemek yemek için uygun bir süre (en az 30dakika) ayrılması
8. Okulda yemek hizmeti varsa; Menüler Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanması
9. Uygun yiyecek hazırlama imkanı/araç - gereci temin edilmesi
10. Güvenli/ temiz içme suyu erişimi sağlanıyor olması
11. Okulda “Beyaz Bayrak “ sertifikası bulunması
12. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmesi
13. Kızlar ve erkekler için ayrı ve temiz tuvalet bulundurulması
14. Yemek yeme alanlarına yakın mesafede el yıkama amaçlı yeterli sayıda lavabo ve ekipman bulundurulması
15. Okul bahçesi, oyun oynama, koşma gibi faaliyetlere faaliyetlerle, fiziksel aktiviteye uygun olarak düzenlenmesi
16. Her yaş grubu için uygun okul spor alanları olması
17. Zorbalık, fiziksel şiddet, damgalama ve ayrımcılığa karşı olumlu eylem geliştirilmesi
18. Okul personeli sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzına teşvik edecek şekilde model olunması

C. OKUL BESLENME VE SAĞLIK HİZMETLERİ

1. Çocukların büyümesi düzenli olarak takip ediliyor olması
2. Düzenli izlemlerin sonuçları çocuklar ve aileleri ile paylaşılması

3. Sevk sistemini de içeren destekleyici okul sağlığı hizmeti verilmesi
4. İlgili genelgede belirtildiği üzere Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak yemekhanenin denetlenmesi
5. Okul kantini, veya mutfak ve yemekhanesi Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak komisyon tarafından "Okul Kantini Denetim Formu" na göre ayda en az bir kez yapılan denetimin olumsuz olması sonucunda ilgili İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğüne bilgi verilmesi

D. YAZILI BİR 'BESLENME DOSTU OKUL' POLİTİKASI VARLIğI

1. Bu taslakta belirtilen 5 değerlendirme başlığını içeren yazılı bir ' Beslenme Dostu Okul' Politikası olması
2. Politikaya net amaç dahil edilmiş olması
3. Hedefler belirlenmiş, Zaman çizelgeleri ve açık hedeflerin bulunması
4. Hedeflerin nasıl gerçekleştirileceği ile ilgili bir eylem planı hazırlanması
5. Beslenme Dostu Okul politikası için bir izleme-değerlendirme sistemi içermesi
6. Yazılı politikadaki aktivitelerin izlemeni sağlayacak, öğrenci temsilcileri, veliler, öğretmenler, okul yöneticileri ve yemek hizmeti sunan tedarikçilerin de katılımının sağlandığı bir "Çekirdek Eylem Grubu" mevcut olması

E. OKULDA FARKINDALIğIN VE KAPASİTENİN ARTIRILMASI

1. 'Beslenme Dostu Okullar' politikasının yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılması
2. Sağlık, sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda ilgili konularda farkındalığın artırılması için aileler ve toplumun katılacağı aktiviteler yapılması
3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanması
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmesi
5. Okul personeline sağlık, sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda ilgili konularda eğitim verilmesi

3 EYLÜL ANAOKULU

2015-2016 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ” YILLIK ÇALIŞMA PLANI

HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,**
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.**
- 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması.**
- 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi**
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.**

Bu bağlamda okulumuzda 2015-2016 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

- ** Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,**
- ** Çocukluklarda obezitenin önlenmesi,**
- ** Sağlıklı okul dönemi,**
- ** Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi,troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık)**

çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.
Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

Sağlıklı sofraların paylaşıldıkça güzelleştiğini biliyoruz.

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLULARI	TARİH
KASIM	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	Okul Müdürü tarafından	
	Yemekhane Denetleme Ekibinin oluşturulması	Okul müdürü tarafından	
	Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından	
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Aşure günü yapılması	Okul aile birliği tarafından	
	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Öğretmenler tarafından	
	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Öğretmenler tarafından	
	Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından	

ARALIK	Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Öğretmenler Tarafından	
	Yerli malı haftasının kutlanması	Öğretmenler tarafından	
	Meyve günlerinin düzenlenmesi	Öğretmenler tarafından	
	Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından velilere seminer verilmesi	Rehber öğretmen Hilal ÖZER tarafından	
	Diş sağlığıyla ilgili etkinlik yapılması	Öğretmenler tarafından	
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Öğretmenler tarafından	
	Diş taramasının yapılması	Toplum sağlığından gelen uzmanlar	
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul müdürü tarafından	
	Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Okul müdürü tarafından	
	Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından	
OCAK	Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Sınıf öğretmenleri	
	Meyve günlerinin düzenlenmesi	Öğretmenler tarafından	
	Beslenme listesinin Hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından	
	Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Öğretmenler tarafından	
	Ev yoğurdu etkinliğinin yapılması	Sınıf öğretmenleri	
	1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Öğretmenler tarafından	

YILLIK ÇALIŞMA PLANI

ŞUBAT	Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Öğretmenler tarafından	
	Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından	
MART	Çevre kirliliğinin önlenmesine yönelik bilgilendirici çalışmalar ve etkinlikler	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Öğretmenler tarafından	
	Öğrencilerle doğa yürüşü yapılması	Öğretmenler tarafından	
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Öğretmenlerle tarafından	
	Öğrencilere geri dönüşüm ve çevre hakkında eğitici video izletilmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Meyve ve süt günleri düzenlemek	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	“ Dünya su günü ” nedeniyle etkinlik düzenlenmesi(22 mart)	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından	

NİSAN	Okul bahçesinin düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından	
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Sınıf öğretmenleri tarafından	
	Sağlıklı yaşam için yürüyüş yapılması	Tüm sınıflar	
	Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Okul müdürü tarafından	
	Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından	
	Dünya Sağlık günü” nedeniyle etkinlik yapılması(7 nisan)	Öğretmenlerle tarafından	
MAYIS	Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek ve broşür dağıtmak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Dünya sağlık için hareket et günü nedeniyle Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak(10 mayıs)	Beden eğitim öğretmeni tarafından	
	Velilerle sağlıklı atıştırma yarışması yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü (22 mayıs) nedeniyle etkinlik düzenlemek.	Sınıf öğretmenleri tarafından	
HAZİRAN	Genel değerlendirme	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	

“ÇEKİRDEK EYLEM GRUBU”

Okul Önc. Öğrt.

Melahat ŞAHİN BAKKAL

Okul Önc. Öğrt.

Nihal KAYAKOL

Okul Önc. Öğrt.

Sibel DEMİR

Okul Önc. Öğrt

Fatma Nur ASLANTÜRK

Rehber Öğretmen

Hilal ÖZER

Aşçı

Aynur ASLAN

Veli

Nurhayat KOCAŞAHAN

Veli

Ayşegül YILMAZER

Müdür

Tuba CENGİZ IŞIK

KASIM AYI RAPORU

Proje ekibi ile birlikte yapılan hazırlık çalışmalarının ardından okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilo tespit çalışmaları yapılmıştır.



Okulumuzda aşure günü yapıldı. Kültürel bir değerimiz olan aşure hakkında çocuklara bilgi verildi. Aşurenin içindeki besinlerin değerleri ve faydalarından bahsedildi. Velilerimize ve öğrencilere aşure dağıtımı yapıldı ve aşure yenildi.



ARALIK AYI RAPORU

Sağlık için spor etkinlikleri kapsamında pazartesi ve çarşamba günleri haftada iki gün olmak üzere egzersizler yapmaya başladık.



Yeli malı haftası kutlandı. Öğretmenler öğrencilere yerli malı haftasının ne olduğundan anlam ve öneminden bahsetti. Sebze ve meyvelerinin sağlıklı beslenmedeki rolü üzerinde duruldu. Öğrenciler şiirler ve şarkılar söylediler.



Şirinler sınıfı öğrencilerinin hazırlamış olduğu piyese sergilendi. Piyeste ekip diken çiftçilerimiz ve pazarda satış yapan insanları canlandırdılar.



Okul rehber öğretmeni tarafından velilere okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme konulu seminer verildi ve projemiz ayrıntılı olarak anlatıldı.



Seminerde velilere çocuklara okumaları için sağlıklı beslenme konulu hikaye dağıtıldı.Eğitici masallar hikayeler okumaları tavsiye edildi.

MINİŞ SAĞLIKLI BESLENİYOR

Miniş ,her sabah olduğu gibi yine erkenden kalktı. Yatağını topladıktan sonra banyoya gidip elini yüzünü yıkadı. Miniş için bugünün öteki günlerden bir farkı vardı.

Miniş annesinin yanına giderek kocaman bir öpücük verdi. Bugün arkadaşı Burcu geleceği için neşesi yerindeydi. Burcu ile Miniş'in gizli bir planı vardı. Annesi Miniş'e harika bir kahvaltı hazırladı ama Miniş heyecandan kahvaltı yapmak istemiyordu.

Annesine: Anneciğim bugün kahvaltı yapmasam olmaz mı? dedi.

Annesi, Miniş'ciğim kahvaltı en önemli öğündür. Yapmadan güne başlarsak yorgun düşeriz hem ne güzel ikimiz kahvaltı yaparken sohbet ederiz dedi. Miniş annesini böyle bir günde üzmezdi beraber kahvaltıya başladılar. Annesi Miniş'e büyümek ve gelişmek için sağlıklı ve vitaminli yiyeceklerden yenilmesi gerektiğini söyledi. Miniş kahvaltısını yaptı sütünü içti.

Ve arkadaşını beklerken annesine yapacağı sürprizi düşündü. Annesinin bugün doğum günüydü annesini çok seviyor onu çok mutlu etmek istiyordu.

Miniş Burcu gelene kadar yapacağım sürprizin malzemelerini hazırlayım diye düşünerek mutfağa gitti.

Mutfak dolabından un ve şekeri çıkardı baska ne gerekir diye düşündü annesinden öğrendiğine göre biraz yağ ve kabartma tozu gerekecekti.

Annesi Miniş e büyümek ve gelişmek için sağlıklı ve vitaminli yiyeceklerden yenilmesi gerektiğini söyledi. Miniş kahvaltısını yaptı sütünü içti.

Ve arkadaşını beklerken annesine yapacağı sürprizi düşündü. Annesinin bugün doğum günüydü annesini çok seviyor onu çok mutlu etmek istiyordu.

Miniş Burcu gelene kadar yapacağım sürprizin malzemelerini hazırlayım diye düşünerek mutfağa gitti.

Mutfak dolabından un ve şekeri çıkardı başka ne gerekir diye düşündü annesinden öğrendiğine göre biraz yağ ve kabartma tozu gerekecekti.

Zil çaldı sonunda Burcu geldi sevinçle kucaklaştılar biraz oturup sohbet ettiler.

Ve sonra işe koyuldular Burcu çok becerikli bir kızdı annesine hep yardım ederdi. Miniş bu yüzden Burcudan yardım istemişti.

Bütün malzemeleri karıştırdılar sonra tepsiye döktüler Babasından fırına koymak için yardım istediler. Babası kek pişince fırından çıkardı ve sağlıklı olduğu için pastayı meyvelerle süslediler.

Pastanın yanına babası ile yazdıkları notu ilistirdi yazı da'' Anneçğim, doğum günün kutlu olsun bana yaptıkların için çok teşekkür ederim. İyi ki annemsin'' diye yazıyordu.

Seminerde velilere yemek çizelgesi dağıtıldı nasıl doldurulması gerektiği anlatıldı ve bunun sonucunda çocuklarını ödüllendirmeleri önerildi.

 **YEMEK Adabi ÇİZELGEM** Adı: _____ Sınıfı: _____

Yemekten önce ellerini yıkadı.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Yemeğini bizimle beraber yedi.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Sağ elle yemeğini yedi.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Yemeğini kendisi yedi.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Tabağına yiyebileceği kadar alıp bitirdi.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Az miktarda da olsa bütün çeşitlerden yedi.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Yemeği yapan kişiye "Ellerine sağlık" deyip teşekkür etti.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa
Yemekten sonra ellerini yıkadı.	Pt Sa Ca Pe Cu Ct Pa

Bu çizelge 1 hafta boyunca veli tarafından doldurulacaktır.
Çocuğunuzu yukarıdaki davranışları yapması için zorlamadan teşvik edin.

  www.risaleokul.com

Sınıf öğretmenlerimiz diş sağlığıyla ilgili öğrencilerin seviyelerine uygun sınıflarda etkinlik düzenledi.



Öğrencilere diş temizliğinin önemini kavratmak amacıyla diş deneyi yapıldı temizlenen ve temizlenmeyen dişlerin farkını görmek için bir kapların içindeki yumurtaları bir hafta boyunca gözlemlenmeleri sağlandı.



Toplum sağlığından geldiler ve diş taraması yapıldı. Çocuklara dişlerimizin öneminden ve nasıl temizlememiz gerektiğinden bahsedildi.



OCAK AYI RAPORU

Sağlık için spor etkinliklerini bu ay da uygulanmaya devam ettik. Her hafta pazartesi ve arşamba günleri çocuklarla spor yapıldı.

