

EK-4: BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ: Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;* Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,* Çocuklarda obezite,* Sağlıklı okul dönemi,
* Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık, diyabet vb.) çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinde beslenme bilincini arttırmak, sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

HEDEFLER: * “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi
* Okullarımızda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
* Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması
* Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
* Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. Kantin denetleme ekibinin oluşturulması.Beslenme dostu okul projesi için sınıf temsilcilerinin seçilmesi.Şubat ayı rapor ve mart ayı beslenme listesinin hazırlanması.Yıllık çalışma planının gözden geçirilip internette yayınlanması.Okul panosunun oluşturulması, afişlerin asılması.Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi.Sağlık için spor etkinliklerinin yapılması.Her gün okul bahçesinde sağlıklı yaşam sporu yapılması.Dengeli Beslenme Resim YarışmasıVeli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesiOkulun web sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.	ŞUBAT			
Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd. İzletilmesi.“Tuza Dikkat” Konulu Pano Çalışması.Okulda "Sağlıklı Beslenme" konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik olarak abur cubur yerine ara öğün olarak kuruyemiş (findık, ceviz, badem vb.) tüketimi etkinliğinin yapılması.Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında pano hazırlanması.Mart ayı rapor ve nisan ayı beslenme listesinin hazırlanması.Ağız ve diş sağlığı ile ilgili alanında uzman kişileri çağırarak sunum yapılması.Meyve Süt Günü Düzenlemek“22 Mart Dünya Su Günü” dolayısıyla konferans yapılması.	MART			

<p>“Sağlık için yürüyüş” yapılması.“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.”Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi.Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması.Nisan ayı rapor ve mayıs ayı beslenme listesinin hazırlanması.</p>	NİSAN			
<p>Çeşitli dallarda sınıflar arası spor karşılaşmalarının yapılması.“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.”“22 Mayıs Dünya Obezite Günü” ile ilgili etkinlikler yapmak.“Obezite” ile ilgili broşür ve duvar gazetesi oluşturma.Mayıs ayı rapor ve haziran ayı beslenme listesinin hazırlanması.</p>	MAYIS			
<p>Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi</p>	HAZİRAN			

Okul Sağlığı Yönetim Ekibi