**GİRİŞ**

Milli eğitim bakanlığı ile sağlık bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü ‘’Beslenme Dostu Okul’’ projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ**

Çocukların kişiliği özellikle okul öncesi çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile eğitmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Okul öncesi çocuklarının besin gereksinimleri, yetişkinlerden üç yönden farklıdır:

1) Enerji harcaması, vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinliklerden oldukça yüksektir. Çünkü büyüme süreci önemli miktarda enerji harcamasını gerektirir.

2) Yeni dokuların yapımı, protein, mineral ve vitaminlere olan gereksinimi arttırmaktadır.

3) Sindirim sistemi özellikleri ve kendi kendilerine yiyebilme yeteneklerinin sınırlı oluşu, çocukların diyetinde belirli besinlerin bulunmasının ve bunların belirli şekilde hazırlanmasını gerektirir.

**AMAÇLARIMIZ**

‘’ Beslenme Dostu Okul Projesi’’ kapsamında aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme, çocuklarda şişmanlık,

Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir eksikliği, kansızlık)

Çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek,

Sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetlerini sağlamaktır.

Beslenme Dostu Okul Projesi ile hedeflerimiz: 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 arttırılması, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi, okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılmasıdır.

Bu bağlamda 2017-2018 Öğretim Yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır

**ÇEKİRDEK EYLEM GRUBU**

|  |  |
| --- | --- |
| **ADI SOYADI** | **GÖREVİ** |
| FAZİLET GÖKLER | OKUL MÜDÜRÜ |
| ERMAN KURTTEKİN | OKUL MÜDÜR YAR./KOORDİNATÖR |
| SEVCAN Ö.TEKİN HAYKIR | ÖĞRETMEN |
| SELMA YAMAN | ÖĞRETMEN |
| SEVGİ GÜLER | AŞÇI |
|  |  |
|  |  |

**MUTFAK DENETLEME EKİBİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ADI - SOYADI** | **GÖREVİ** |
| Derya HAKAN | ÖĞRETMEN |
| Gül AKBAŞLI ÖZ | ÖĞRETMEN |
| Sevcan Özge Tekin HAYKIR | ÖĞRETMEN |

**2017-2018 EĞİTİM- ÖĞRETİM YILI**

**BESLENME DOSTU OKULLAR PROJESİ YILLIK EYLEM PLANI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **AYLAR** | **ETKİNLİK** | **GÖREVLİ KİŞİLER** | **ETKİNLİK**  **TARİHLERİ** |
| **EKİM** | Çekirdek eylem grubu üyelerinin oluşturulması | Okul müdürü |  |
| Mutfak/Yemekhane Denetleme Ekibinin Oluşturulması | Okul müdürü |  |
| Beslenme Dostu Okul Projesi yıllık eylem planının hazırlanması | Çekirdek Eylem Grubu Ekibi |  |
| Okul beslenme programı hakkında sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi | Öğretmenler |  |
| Dünya Diyabet Günü nedeniyle abur cubur etkinliği yapılması( resim, drama, sergi vb.) | Öğretmenler |  |
| Her ayın meyve ve sebzesinin tanıtılması( ıspanak-üzüm) | Öğretmenler |  |
| Zeytin toplama kurma, zeytinyağı yapımı | Aşçı ve diğer okul pers. |  |
| Turşu,el yapımı salça, domates konservesi yapımı | Aşçı ve diğer okul pers. |  |
| Öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle velilerle görüşülmesi | Öğretmen |  |
| **KASIM** | Kasım ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| El hijyeni ve tuvalet kullanımı hakkında sınıfları bilgilendirme ve video izlettirme | Öğretmenler |  |
| Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ile ilgili bilgiler duyurulması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Aşure günü yapılması | Okul aile birliği |  |
| Abur Cubura Son Etkinliği’nin yapılması | Öğretmen |  |
| Her ayın meyvesinin tanıtılması(lahana- elma) | Öğretmen |  |
| **ARALIK** | Aralık ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Abur cuburlar hakkında bilgilendirme | Öğretmenler |  |
| Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek | Öğretmenler |  |
| Meyve ve süt günleri düzenlemek | Öğretmenler |  |
| Çocuklara doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak( cd,resim,hikaye,drama) | Öğretmenler |  |
| Her ayın meyve ve sebzesini tanıtılması(karnabahar- ayva) | Öğretmenler |  |
| OCAK | Ocak ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Fastfood hakkında bilgilendirme | Öğretmenler |  |
| Okuldaki çocukların boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak velileri ile görüşülmesi | Öğretmenler |  |
| Her gün çocukların okula girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin çocuklara ve öğrencilere verilmesi | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Çocuklara doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi | Öğretmenler |  |
| Her ayın meyve ve sebzesinin tanıtılması( kereviz-mandalina) | Öğretmenler |  |
| Dönem içinde yapılan çalışmaların değerlendirilmesi | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| **ŞUBAT** | Şubat ayı rapor ve beslenme programı yazılması |  |  |
| Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi | Okul müdürü |  |
| Okul bahçesinin hareket alanları için düzenlenmesi | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme | Öğretmen |  |
| ‘Beslenme Ağacı’ adlı sanat etkinliğinin yapılması | Öğretmen |  |
| Her ayın meyve ve sebzesinin tanıtılması( ıspanak- portakal) | Öğretmen |  |
| **MART** | Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Sağlık için yürüyüş yapılması | Sınıftaki çocuklar |  |
| Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması | Okul müdürü |  |
|  | Sağlıklı Hayat- Sağlıklı Beslenme konusunda velilere bilgiler verilmesi | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | Öğretmen |  |
| Sağlıklı yaşam ve fiziksel aktiviteyi arttırmak için çeşitli müzikli oyunların öğretilmesi | Öğretmen |  |
| Beslenme Piramidi adlı 3D Sanat etkinliği yapılması | Çocuk ve Öğretmen |  |
| **NİSAN** | Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Okul çevresinde sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre, esnaf, mahalle sakinleri ile görüşmek | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| Sağlıklı Beslenme Günü ve Dünya Obezite Günü nedeniyle çocuğumu abur cuburlardan nasıl uzak tutabilirim etkinliği düzenlemek | Öğretmen ve veli |  |
| Yoğurt mayalıyoruz etkinliği hazırlamak | Öğretmen |  |
| Her ayın meyvesinin tanıtılması(lahana-limon) | Öğretmen |  |
| **MAYIS** | Mayıs ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Çekirdek Eylem Grubu |  |
| ’10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü’ için okulumuzun bahçesinde sportif etkinliklerin yapılması | Sınıflardaki çocuklar |  |
| Sınıflarda ‘çerez partisi’ etkinliğinin yapılması( ceviz, badem, kuru üzüm,kayısı vb çekirdeksiz çerezler) | Sınıflardaki çocuklar |  |
| Her ayın meyve ve sebzesinin tanıtılması( taze fasulya-çilek) | Öğretmen |  |
| **HAZİRAN** | Genel değerlendirme | Çekirdek Eylem Grubu | |