

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ YILLIK ÇALIŞMA PLANI 2019-2020



Tablo 3. Beslenme Dostu Okul Planı

AMAÇ: Aydın ili, İncirliova İlçesi, **Hürriyet İlkokulunda** , Beslenme Dostu Okul Programının ,Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programında belirtilen Amaç,Hedef ve stratejiler kapsamında yapılacak uygulamalar ile öğrencilerimizin, velilerimizin ve okul çalışanlarının **3 yıl** süre sonunda ,obezite ile mücadele yeterli ve dengeli beslenme,sağlıklı beslenme,düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak,obezite riskini azaltmak.

HEDEFLER:

1. Beslenme Dostu Okul Programı uygulama kılavuzu doğrultusunda Okulumuzda Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurularak, Beslenme Dostu Okul Planının hazırlanması ve uygulamaya geçilmesi
2. 2018 yılına kadar toplum genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturmak,
3. Doğru beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının oluşturulmasını sağlamak,
4. Okul obezite prevalansını % 10 azaltmak,
5. Okul Çalışanlarının beslenme , fiziksel aktivite konusunda düzenlenen ders,etkinlik ve davranışlarda öğrencilerimize rol model olmasının sağlanması,
6. Okul Kooperatifimizde satılan yiyecek ve içeceklerden, Sağlık Bakanlığı Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları Kitapçığında ‘‘Önerilmeyenler’’ Kırmızı grubunda yer alan yiyecek ve içeceklerin bulundurulmaması, ‘‘Dikkatli seçilmesi gerekenler’’Turuncu grubunda bulunan yiyecek ve içeceklerin ise sınırlı tüketiminin sağlanarak,‘‘Önerilenler’’ Yeşil grupta bulunan yiyecek ve içeceklerin tüketiminin sağlanması,Böylece Enerji değeri yüksek besleyici değeri az gıdalar yerine, BESLEYİCİ DEĞERİ YÜKSEK SAĞLIKLI GIDALARLA BESLENME bilgisinin oluşturulması,
7. Okulumuzda bulunan ve özel beslenme gerektiren Diyabet,Çölyak, Besin alerjisi vb.hastalıkları taşıyan çocukların beslenmelerine uygun yiyecek ve içeceklerin okul kooperatifinde bulundurulması ve bu konularda bilgilendirilmesini sağlamak,
8. Sağlıklı Okul Çevresinin geliştirilmesi amacıyla Okul yakın çevresinde faaliyet gösteren tüm gıda maddeleri satıcıları da programa dahil edilerek , okulumuzda yapılacak tüm eğitim çalışmaları ile etkinliklere katılımlarının sağlanarak, gerektiğinde bu işyerlerinde de sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitelerle ilgili olumlu mesaj içeren afiş, poster vb. asılmasının sağlanması,
9. Okulumuzda yeterli ve dengeli beslenme ,düzenli fiziksel aktivite ve gıda güvenliği, gıda maddeleri etiket okuma alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve hareketli hayat programında adı geçen paydaş kurumlarla işbirliği yaparak düzenlenecek eğitim ve fiziksel aktivitelerde ilgili kurum ve kurullardan destek almak,
10. Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Fiziksel aktivite konularında , Sağlıkla ilgili önemli gün ve haftalarda sınıf yada Okul genelinde öğrencilerin ve okul çalışanlarının da katılımıyla düzenlenecek Resim,Şiir,Spor yarışmaları düzenlenmesi ve derece alan sınıf yada yarışmalara bisiklet,yaşlarına uygun spor malzemeleri, eşofman vb. ödülleri verilerek teşvik edilmesi,
11. 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. Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması ve internette yayınlanması Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. Sınıf panolarının hazırlanması Okul panosunun hazırlanması Okul koridorlarına sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler ile ilgili bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması. Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi,Çarşamba ve Cuma)ve haftada bir gün okulca meyve saati(salı günleri 5. Ders) uygulaması yapılması	EYLÜL EKİM 2019	EVET EVET EVET EVET EVET EVET EVET EVET			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi kuruldu. Yıllık Plan İnternette yayınlandı Sınıf temsilcileri seçildi Var olan köşe yenilendi Sınıf panoları hazırlandı Okul panoları yenilendi Afiş, Poster ve Broşürler asıldı Öğretmenlerce takipleri yapılarak gerçekleştirilmesi sağlanmakta 27 Eylül sabahı kutlama yapıldı. Öğrencilere süt dağıtıldı.

27 Eylül “Dünya Okul Sütü Günü’nün kutlanması”		EVET			1 Ekim günü gerçekleştirildi
“Aşure Günü” düzenlenmesi		EVET			3 Ekim günü yürüyüş yapıldı
3-4 Ekim “Dünya Yürüyüş Günü’nün kutlanması”		EVET			15 Ekim günü gerçekleştirildi
15 Ekim “Dünya Del Yıkama Günü”		EVET			16 Ekim günü kutlama programı yapıldı, öğrencilere çorba dağıtıldı.
16 Ekim “Dünya Gıda Günü kutlaması”		EVET			
Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması, yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi Sağlık Bakanlığının veliler için hazırladığı Beslenme ile ilgili mektubun öğretmen, öğrenci ve velilere dağıtılması		EVET			
Okul beslenme programı, sağlıklı beslenme ve her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi.		EVET			
Okul kooperatifinin denetlenmesi.		EVET			
Ekim ayı raporunun yazılması ve Kasım ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması		EVET			
El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme , hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	KASIM 2019	EVET			

14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nün kutlanması		EVET			Program yapıldı, sınıflarda sunu izletildi. Öğrencilere mandalina dağıtıldı.
18 - 24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"		EVET			
24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"					26 Kasım günü program yapıldı.
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi,beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi.		EVET			
Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması		EVET			
Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi		EVET			
Okul kooperatifinin denetlenmesi.		EVET			
Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılması					
Kasım ayı raporunun yazılması ve Aralık ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması					
Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması	ARALIK 2019				

Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi,Çarşamba ve Cuma)ve haftada bir gün okulca meyve saati(salı günleri 5. Ders) uygulaması yapılması Okul çağı çocukları için “Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması. “Sağlıklı Beslenme” animasyon sunu çalışmasının yapılması. 12-18 Aralık “Yerli Malı Haftası” Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek.”Abur Cubura Son” etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb) 1.Sınıf öğrencileri tarafından “Besinleri tanıyorum sağlıklı besleniyorum” etkinliğinin yapılması 4. Sınıf öğrencileri tarafından Sağlıklı beslenme ile ilgili okul sloganı oluşturma etkinliğinin yapılması Okul kooperatifinin denetlenmesi. Aralık ayı raporunun yazılması ve Ocak ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması					
---	--	--	--	--	--

Diyetisyen ve gıda mühendisi desteğiyle velilere ve öğrencilere yönelik seminer düzenlenmesi(Hijyen ve gıda hijyeni) Okul bahçesinin düzenlenmesi Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi, beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi. Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması Okul kooperatifinin denetlenmesi Ocak ayı raporunun yazılması ve Şubat ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması	OCAK 2020				
Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılması Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre	ŞUBAT 2020				

hazırlanmasının günlük takibinin yapılması Okul kooperatifinin denetlenmesi Şubat ayı raporunun yazılması ve Mart ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması					
Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi,Çarşamba ve Cuma)ve haftada bir gün okulca meyve saati(salı günleri 5. Ders) uygulaması yapılması Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması,yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması Veli toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi “Sağlıklı yaşam ve Fiziksel Aktivite” adlı broşürün velilere ulaştırılması. “Sağlıklı Yaşam İçin Hareket” sunu çalışmasının yapılması.	MART 2020				

Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında sınıflar arası “Sağlıklı Olmak İçin Neler Yapmalıyım” konulu resim yarışması düzenlenmesi 21 Mart 2018 Çarşamba Günü İlçemiz Cumhuriyet Meydanında başlayıp Sevgi Yolu boyunca devam edecek “Sağlık İçin Hareket” yürüyüşünün okulumuz öğrenci ve velilerinin katılımıyla İlçe Toplum Sağlığı Merkezi ile koordineli olarak gerçekleştirilmesi 11-17 Mart ‘’ Dünya Tuza Dikkat Haftası’’ 22 Mart Dünya Su Günü Okul kooperatifinin denetlenmesi Mart ayı raporunun yazılması ve Nisan ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması					
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi,beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması Çeşitli dallarda spor turnuvalarının düzenlenmesi ve kazanan öğrencilerin ödüllendirilmesi.	NİSAN 2020				

7 Nisan Dünya Sağlık Günü Okul beslenme panosunda Sağlıklı Yaşam ve Fiziksel Aktivite ilgili bilgiler duyurulması Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi Okul kooperatifinin denetlenmesi Nisan ayı raporunun yazılması ve Mayıs ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması					
Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi,Çarşamba ve Cuma)ve haftada bir gün okulca meyve saati(salı günleri 5. Derste her çocuğun evden aynı meyveyi getirmesiyle) uygulaması yapılması Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması	MAYIS 2020				

"10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Günü" nün kutlanması Velilerin katılımı ile öğrencilerimizle birlikte okulumuzda sabah sporu yapmak “Çocuklarda Obezite ve Beslenme” sunu çalışmasının yapılması. Sınıflar arasında sağlıklı beslenme konusunda bilgi yarışması düzenlenmesi Çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek(palyaço eşliğinde) Halk Sağlığı Diyetisyeni Sağlıklı Hayat ve Sağlıklı Beslenme, obezite konulu velilere Aile Eğitim Seminerinin verilmesi Okul kooperatifinin denetlenmesi Mayıs ayı raporunun yazılması ve Haziran ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması					
Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi Yaz aylarında dengeli beslenme adlı broşürün velilere ulaştırılması	HAZİRAN 2020				

Okul kooperatifinin denetlenmesi					
Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve Beslenme Dostu Okul 2019-2020 raporunun hazırlanması					
-+					

Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi