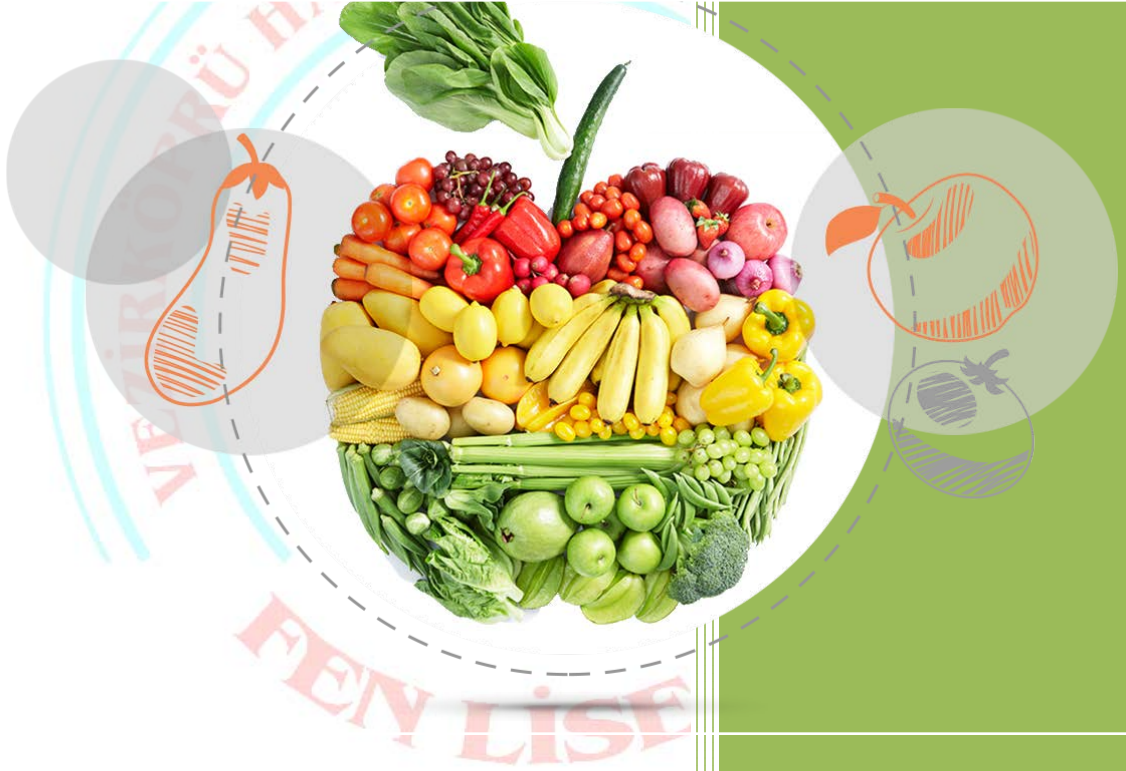




2016-2017

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ



Vezirköprü Hatice Kemal

Kayalıoğlu Fen Lisesi

2016-2017 | Beslenme Dostu Okul Projesi

“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ” POLİTİKAMIZ

Projenin amacı; Okulumuzda öğrencilerin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında teşvik edilmesi 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. Okulda hekim ve/veya hemşire bulunmakta ve sağlık hizmeti verilmektedir.
15. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir.

16. Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. etkinliklere uygun olarak düzenlenmiştir.
17. Okulun uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır.
18. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır.
19. Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmaktadır.
20. Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır.
21. Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmekte ve ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir.
22. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek alınmaktadır.
23. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir.
24. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir.
25. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 40 dakika) ayrılmaktadır.
26. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır.
27. Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenmekte ve gerekli durumlarda İl/İlçe Tarım Müdürlüğünden destek alınmaktadır.
28. Okuldaki yemekhane ortamları, yiyecek-içecekler ve yiyecek-içecek hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur.
29. Okul kantin/kooperatifinde; süt ve/veya ayran ve/veya yoğurt satışı yapılmaktadır.
30. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı yapılmaktadır.
31. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek yiyecek ve içeceklerin tüketimini özendirici reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır.
32. Okuldaki kantin/kooperatif ortamları, yiyecek-içecekler ve kantin/kooperatif hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur.
33. 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(etüt başkanları) temsilci seçilmesi	Sınıf Öğretmenleri ve Pansiyon Müd. Yrd.	
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Okul Hemşiresi	
	Koridor ve sınıf panolarının hazırlanması	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Dünya yürüyüş gününde yürüyüş etkinliğinin düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmeni	
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
KASIM	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosun da duyurulması	Okul Hemşiresi	
	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Okul Hemşiresi	

	Veli toplantısında sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite konularında velilerin bilgilendirilmesi	Okul Müdürü-Hemşire	
	Sağlıklı beslenme konusunda velilere bilgilendirme mektubu gönderilecektir	Okul İdaresi-Hemşire	
	Ağız ve Diş sağlığı haftasında öğrencilerin Ağız ve Diş sağlığı kontrollerinin yaptırılması	Okul Hemşiresi	
	14 Kasım Dünya Diyabet Günü'yle ilgili bilgilendirme yapılacaktır.	Hemşire-Rehber Öğretmen	
	Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması, problem yaşayan öğrenci ve velilerle görüşülmesi	Okul Hemşiresi tarafından	
	Yemek menülerinin hemşire ve sağlıklı beslenme ekibi tarafından uygunluğunun kontrol edilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Hemşire	
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi	Okul Web Ekibi	
	Kahvaltının önemiyle ilgili velilere bilgilendirme mesajının atılması	Okul İdaresi	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
ARALIK	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul Web Ekibi	
	Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul sitesinde sergilenmesi	Okul Web Ekibi	

	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	Okul İdaresi-Hemşire	
	Sınıf ortamında rehberlik derslerinde sağlıklı beslenmeyle ilgili tartışma etkinlikleri düzenlenmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri - Rehber Öğretmen-Hemşire	
	Yerli malı haftası kapsamında slogan yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
OCAK	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni	
	Öğrencilerin BKİ hesaplanıp sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Hemşire	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Hazır yiyecekler konusunda öğrencilere seminer verilmesi	Hemşire	
	Yemekhanede öğrencilerle birlikte sağlıklı yemek yapma konusunda etkinlik düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Aşçı	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
ŞUBAT	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni	

	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Abur cubur tüketiminin sağlığımıza etkileri konusunda öğrencilerin bilinçlendirilmesi amacıyla toplantıların yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Gıdaların satın alınmasında dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi(Pano)	Hemşire	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	1.Dönem Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
MART	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	Sağlıklı yaşam için suyun öneminin öğrencilere aktarılması	Hemşire	
	Dünya su gününün kutlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sınıflar arası su içme yarışması düzenlenecek	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Suyun önemiyle ilgili şiir yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Hemşire	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	

NİSAN	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni - Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Hareketli yaşamla ilgili slogan yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Günü'nde öğrencilerin büyüme takiplerinin güncellenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	7 Nisan Dünya Sağlık Günü'nde sağlıklı yaşam etkinliklerinin düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Sınıflar arası spor faaliyetlerinin düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmeni-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
MAYIS	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Her sabah derse girmeden önce tören alanında egzersiz hareketleri yapılacaktır.	Beden Eğitimi Öğretmeni	
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Hemşire	
	22 Mayıs'ta Obezite farkındalık seminerinin düzenlenmesi	Hemşire	
	Obezite konusunda velilere yönelik seminer düzenlenmesi	Hemşire	
	Obezite ile ilgili karikatür yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	

	Sağlıklı gıdaların yenileceği, öğrencilere yönelik piknik düzenlenmesi	Okul İdaresi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
HAZİRAN	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	

