

EK-4: BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ:Denizli ili, Kale İlçesi Kale Ortaokulunda Beslenme Dostu Okul Programının, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programında belirtilen Amaç, Hedef ve stratejiler kapsamında yapılacak uygulamalarla öğrencilerimizin, velilerimizin okulumuz personelinin **3 yıl** sonunda “*Sağlıklı okul dönemi ile beraber Ailelerde ve çocuklarımızda beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli; hareketli, sportif, dengeli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.*”

HEDEFLER:

1. Beslenme Dostu Okul Programı uygulama kılavuzu doğrultusunda Okulumuzda Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurularak, Beslenme Dostu Okul Planının hazırlanması ve uygulamaya geçirilerek Kale Ortaokulu olarak öğrenci ve çevremizde farkındalık yaratmak,
2. "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek,
3. Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınmasını sağlamak,
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek,
5. Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılmak,
6. Okul ve çevre genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturmak,
7. Sağlıklı beslenme ve sportif faaliyetlerin önemini kavratmak,
8. Okul obezite prevalansını % 10 azaltmak,
9. Okul Çalışanlarının beslenme, fiziksel aktivite konusunda düzenlenen ders, etkinlik ve davranışlarda öğrencilerimize rol model olmasını sağlamak,
10. Okul kantinimizde, besleyici değeri yüksek sağlıklı gıdalarla beslenme bilgisinin oluşturulmasını sağlamak,
11. Okulumuzda bulunan ve özel beslenme gerektiren Diyabet, Çölyak, Besin alerjisi vb. hastalıkları taşıyan çocukların beslenmelerine uygun yiyecek ve içeceklerin okul kantinlerinde bulundurulması ve bu konularda kantin çalışanlarının bilgilendirilmesini sağlamak,
12. Sağlıklı Okul Çevresinin geliştirilmesi amacıyla sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitelerle ilgili olumlu mesaj içeren afiş, poster vb. asılmasının sağlanması,
13. 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,
14. Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Fiziksel aktivite konularında, Sağlıkla ilgili önemli gün ve haftalarda sınıf ya da Okul genelinde öğrencilerin ve okul çalışanlarının da katılımıyla düzenlenecek Resim, Şiir, Spor yarışmaları düzenlenmek,

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi	EKİM 2017			
Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması ve Ekim Ayı kantin denetiminin yapılması	EKİM 2017			
Yıllık çalışma planının hazırlanması ve Okulumuzun web sayfasında yayınlanması	EKİM 2017			
Beslenme Dostu Okul Projesi için okul koridorlarında ve sınıflar içerisinde panoların hazırlanması ve afiş, poster ve broşürlerin asılması	KASIM 2017			
Beşlenme Dostu Okul Programına başvurunun yapılması	KASIM 2017			
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	KASIM 2017 MAYIS 2018			
Sağlıklı Beslenme, Obezite ,Diyabet konularına Sağlık Bilgisi, konularının dersler içerisinde yer verilmesi. Öğrencilerin “Sağlık İçin Hareket Et” etkinliklerinden haberdar edilmesi(Bilgilendirme Çalışmaları)	KASIM 2017 HAZİRAN 2018			
Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim, drama, sergi vb)	KASIM 2017			
Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	KASIM 2017			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından öğrencilere seminer verilmesi	ARALIK 2017			
Veli öğrencilere yönelik broşürlerin düzenlenmesi, dağıtılması, okul sitesinin ilgili çalışmalarının duyurulması(Bilgilendirme Çalışmaları)	ARALIK 2017			
Risk grubu(zayıf ve Şişman Obez öğrencilere bilgilendirme yapılarak örnek beslenme planlarının verilmesi(Bilgilendirme Çalışmaları)	ARALIK 2017			
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	OCAK 2017			
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	OCAK 2017			
1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	OCAK 2017			
Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	ŞUBAT 2017			
Beslenme listesinin Hazırlanması	ŞUBAT 2017			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi	ŞUBAT 2017			
Meyve ve süt günleri düzenlemek	MART 2017			
Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	MART 2017			
Sınıflar arasında sağlıklı beslenme, hareketli yaşama teşvik edici şiir, kompozisyon, resim ve slogan yarışması düzenlenmesi.	MART 2017			
Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi. İp atlama alıştırılmaları yapılması.	NİSAN 2017			
Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fast food hakkında bilgilendirme. (Bilgilendirme Çalışmaları)	NİSAN 2017			
Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	NİSAN 2017			
İlçe Halk Sağlık Müdürlüğü ile koordinasyon kurularak” Sağlıklı Beslenme, Obezite ile Mücadele, v.b” konularda bilgilendirme çalışmalarının yapılması.	MAYIS 2017			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı için yürüyüş yapılması	MAYIS 2017			
Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	MAYIS 2017			
Genel değerlendirme	HAZİRAN 2017			