**Tablo 3. Beslenme Dostu Okul Planı Formu**

|  |
| --- |
| AMAÇ: **Aydın ili, Kuyucak İlçesi, Başaran İlkokulu**’nda , 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. 2020 yılına kadar toplum genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturmak, 3. Doğru beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının oluşturulmasını sağlamak, 4. Okul obezite oranını % 10 azaltmak, 5. Okul Çalışanlarının beslenme , fiziksel aktivite konusunda düzenlenen ders, etkinlik ve davranışlarda öğrencilerimize rol model olmasının sağlanması, 6. Bakkal- market ve pazarlarda 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. Sağlıklı Okul Çevresinin geliştirilmesi amacıyla Okul yakın çevresinde faaliyet gösteren tüm gıda maddeleri satıcılarında 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, 8. 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 kurulardan destek almak, 9. 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 imkanlar ölçüsünde öğrencilerin ödüllendirilmesi. 10. Meyve ve süt günleri düzenlemek, doğal beslenme konusunda öğrencileri bilinçlendirmek. 11. Öğrencilere doğru beslenme konusunda kısa filmler izlettirilmesi 12. Okul bahçesinin düzenlenmesi 13. Velilerimize ve öğrencilerimize; Sağlıklı yaşam konusunda neler yapıyoruz? anket yapılması 14. Okul Çalışanlarına, öğrencilere, velilere beslenme, fiziksel aktivite ve obezite konularında seminer verilmesi |

**2019/2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI KUYUCAK BAŞARAN iLKOKULU ( Beslenme Dostu Okul Planı)**

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ETKİNLİKLER | UYGULAMA ZAMANI | AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?  EVET HAYIR | | İZLEME - DEĞERLENDİRME |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi | EKİM 2019 |  | |  |
| Dünya Yürüyüş Günü (3-4 Ekim) çerçevesinde etkinlik yapılması | EKİM 2019 |  | |  |
| Fastfood ve abur cubur hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları | EKİM 2019 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için okul koridorlarında ve sınıflar içerisinde panoların hazırlanması, güncellenemesi, afiş, poster ve broşürlerin asılması | KASIM 2019 |  | |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. | KASIM 2019 |  | |  |
| Oyun ve Fiziki etkinlikler derslerinin beden eğitimi 6-10 yaş öğretim programına göre etkili ve fiziksel aktivitelerle işlenmesinin sağlanması, | EKİM 2019  HAZİRAN 2020 |  | |  |
| Sağlıklı Beslenme, Obezite ,Diyabet konularına Sağlık Bilgisi, konularının dersler içerisinde yer verilmesi. Öğrencilerin “Sağlık İçin Hareket Et” etkinliklerinden haberdar edilmesi  ( Bilgilendirme Çalışmaları) | ARALIK 2019  HAZİRAN2020 |  |  |  |
| Veli öğrencilere yönelik broşürlerin düzenlenmesi, dağıtılması, okul sitesinin ilgili çalışmalarının duyurulması( Bilgilendirme Çalışmaları) | OCAK 201 |  |  |  |
| Öğrencilere ve velilerimize İlçe Tarım Müdürlüğü ve Toplum Sağılığı Merkezimizce Spor, sağlık ve kişisel hijyen üzerlerine seminerler verilmesi  (Çevreyle işbirliği çalışmaları) | ŞUBAT20120  MART2020  NİSAN2020 |  |  |  |
| Risk grubu(zayıf ve Şişman Obez öğrencilere bilgilendirme yapılarak örnek beslenme planlarının verilmesi(Bilgilendirme Çalışmaları) | ŞUBAT 2020 |  |  |  |
| Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fast food hakkında bilgilendirme.  (Bilgilendirme Çalışmaları) | MART2020 |  |  |  |
| Sınıflar arasında sağlıklı beslenme konusunda şiir ve kompozisyon yarışması düzenlenmesi. | MART 2020 |  |  |  |
| Velilerimize ve öğrencilerimize; Sağlıklı yaşam konusunda neler yapıyoruz? anketi uygulandı. | MART 2020 |  |  |  |
| Sabahleyin derse girmeden spor etkinliği yapılması, | NİSAN 2020 |  |  |  |
| Okul Çalışanlarına, öğrencilere, velilere beslenme, fiziksel aktivite ve obezite konularında seminer verilmesi | NİSAN 2020 |  |  |  |
| Öğrenci ve velilerinin katılımı ile başaran mahallesi mesire alanında piknik organizasyonu yaparak, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilinçlendirme | MAYIS 2020 |  |  |  |
| Yaz aylarında sağlıklı beslenme ve karşılaşılabilecek rahatsızlıklar konusunda ilgili sağlık kuruluşlarından eğitim desteği alınması. | HAZİRAN 2020 |  |  |  |
| Yıl içerisindeki 10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et günü”; 22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”; 14 Kasım “Dünya Diyabet Günü” 12- 18 Aralık “Yerli Malı Haftası” gibi günlerde öğrenci ve velilerimizde farkındalık yaratacak etkinliklerin yapılması | EKİM 2019  HAZİRAN 2020 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

( Ektedir.)