**HÜRRİYET İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ**

**YILLIK ÇALIŞMA PLAN 2018-2019**

Tablo 3. Beslenme Dostu Okul Planı

|  |
| --- |
| **AMAÇ: Konya**  ili, Çumra 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.** 2019 yılına kadar toplum genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturmak,  **3.** Doğru beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının oluşturulmasını sağlamak,  **4.** Okul obezite prevelansını % 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 kurulardan 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. ödüllerin verilerek teşvik edilmesi,  **11.** Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması. |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ETKİNLİKLER | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?**  **EVET      HAYIR** | İZLEME - DEĞERLENDİRME |
| **Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.** | EYLÜL | EVET | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi kuruldu. |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. | EVET | Sınıf temsilcileri seçildi |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması ve internette yayınlanması | EVET | Yıllık Plan hazırlandı |
| Sınıf panolarının hazırlanması | EVET | Sınıf panoları hazırlandı |
| Okul panosunun hazırlanması | EVET | Var olan köşe yenilendi |
| Okul koridorlarına sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler ile ilgili | EVET | Okul panoları yenilendi |
| Bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması. | EVET | Afiş, Poster ve Broşürler asıldı |
| Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi, Çarşamba ve Cuma)ve haftada  bir gün okulca meyve saati (salı günleri 5. Ders) uygulaması yapılması | EVET | Öğretmenlerce takipleri yapılarak gerçekleştirilmesi sağlanmakta |
| 27 Eylül “Dünya Okul Sütü Günü’nün kutlanması” | EVET | 27 Eylül sabahı kutlama yapıldı |
| “Aşure Günü” düzenlenmesi | EVET | Sınıf Düzeyinde |
| 3-4 Ekim “Dünya Yürüyüş Günü’nün kutlanması” | EKİM 2018 | EVET | Yapılmadı |
| 15 Ekim “Dünya El Yıkama Günü” | EVET | Yapıldı. |
| 16 Ekim “Dünya Gıda Günü kutlaması” | EVET | Kutlandı |
| 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 | Boy kilo ölçümleri yapıldı. |
| Okul beslenme programı, sağlıklı beslenme ve her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi. | EVET | Yapıldı. |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. | EVET | Oluşturuldu. |
| Ekim  ayı raporunun yazılması ve  Kasım ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | EVET | Yapıldı. |
| El hijyeni hakkında sınıfları  bilgilendirme , hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | KASIM 2018 | EVET | Yapıldı. |
| **14 Kasım Dünya Diyabet Günü’nün kutlanması** | EVET | Diyabet konusunda bilgi verildi. |
| **18 - 24 Kasım ‘’Ağız ve Diş Sağlığı Haftası’’** | EVET | Florür Uygulaması yapıldı. |
| **24 Kasım ‘’Çocuk Hakları Günü’’** | EVET | - |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi,beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi. | EVET | İnternet sayfasında gerekli güncellemeler yapıldı. |
| Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması | EVET | Yapıldı |
| Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi | EVET | Sınıf panoları hazırlandı |
| Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılması | EVET | Okul panoları yenilendi |
| Kasım ayı raporunun yazılması ve  Aralık ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | ARALIK 2018 | EVET | Yapıldı |
| Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması | EVET | Beslenme saati uygulaması yapılıyor. |
| Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi,Çarşamba ve Cuma)ve haftada  bir gün okulca meyve saati(salı günleri 5. Ders) uygulaması yapılması | EVET | Yapılıyor |
| Okul çağı çocukları  için “Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması. | EVET | Beslenme listeleri hazırlandı. Bröşürler velilere ulaştırıldı. |
| “Sağlıklı Beslenme”  animasyon sunu çalışmasının yapılması. | EVET | Sağlıklı Beslenme sunusu yapıldı. |
| **12-18 Aralık “Yerli Malı Haftası”** | EVET | Bütün sınıflar tarafından kutlandı. |
| Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek.”Abur Cubura Son”  etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb) | EVET | “Abur Cubura Son” etkinliği yapıldı. |
| 1.Sınıf öğrencileri tarafından “Besinleri tanıyorum sağlıklı besleniyorum” etkinliğinin yapılması | EVET | “Besinleri tanıyorum sağlıklı besleniyorum” |
| 4. Sınıf öğrencileri tarafından Sağlıklı beslenme ile ilgili okul sloganı oluşturma etkinliğinin yapılması | EVET | Yapıldı. |
| Aralık ayı raporunun yazılması ve  Ocak ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | EVET | Aralık Ayı çalışmaları değerlendirilerek, raporlandı. |
| Diyetisyen ve gıda mühendisi desteğiyle velilere ve öğrencilere yönelik seminer düzenlenmesi (Hijyen ve gıda hijyeni) | HAYIR | - |
| Okul bahçesinin düzenlenmesi | EVET | Yapıldı. |
| Anasınıfı ve 1.Sınıflarda Görsel Sanatlar dersinde meyve ve sebze baskısı yapılarak öğrencilere bu meyve ve sebzelerin vücudumuz için yararlarının anlatılması. | EVET | Meyve ve sebze baskısı yapılarak öğrencilere bu meyve ve sebzelerin vücudumuz için yararlarını anlatıldı. |
| Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması | EVET | Yapıldı. |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi, beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi. | EVET | Yapıldı. |
| Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması |  | Yapılıyor. |
| Ara öğünlerde öğrencilerin getirmiş olduğu beslenme çantalarının öğretmenler tarafından kontrol edilmesi. | OCAK 2019 | EVET | Beslenme çantaları kontrol edildi. |
| Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılması | EVET | Yapıldı. |
| Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi | EVET | Yapıldı. |
| Ocak ayı raporunun yazılması ve  Şubat ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | EVET | Yapıldı. |
| Beslenme dostu okul projesine başvurunun yapılması. |  | Hazırlıklar sürüyor. |
| Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması | ŞUBAT 2019 |  |  |
| Şubat ayı raporunun yazılması ve Mart ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması |  |  |
| Sağlık Bakanlığına ait www.beslenme.gov.tr sitesinde bulunan çocuk köşesinin öğrencilere tanıtılması. |  |  |
| Hareketli Yaşam kapsamında sınıflar arası mendil kapmaca müsabakalarının düzenlenmesi. |  | Yapılıyor. |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. |  | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Beslenme saatlerinde süt içilmesi (haftada 3 gün pazartesi,Çarşamba ve Cuma)ve haftada  bir gün okulca meyve saati(salı günleri 5. Ders) uygulaması yapılması | MART 2019 |  |  |
| 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. |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında sınıflar arası “Sağlıklı Olmak İçin Neler Yapmalıyım” konulu resim yarışması düzenlenmesi |  |  |
| 21 Mart 2018 Çarşamba Günü İlçemiz meydanında başlayıp okula kadar 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** |  |  |
| Mart ayı raporunun yazılması ve Nisan ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | NİSAN 2019 |  |  |
| 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. |  |  |
| 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. |  |  |
| Nisan ayı raporunun yazılması ve Mayıs ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | MAYIS 2019 |  |  |
| 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 |  |  |
| "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 |  |  |
| Halk Sağlığı Diyetisyeni Sağlıklı Hayat ve Sağlıklı Beslenme, obezite konulu velilere Aile Eğitim Seminerinin verilmesi |  |  |
| Mayıs ayı raporunun yazılması ve Haziran ayı beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması | HAZİRAN 2019 |  |  |
| Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi |  |  |
| Yaz aylarında dengeli beslenme  adlı broşürün velilere ulaştırılması |  |  |
| Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve Beslenme Dostu Okul 2018-2019  raporunun hazırlanması |  |  |