

T.C.
KIRIKKALE VALİLİĞİ
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Etiler Şehit Altan Çamkara Anaokulu
Müdürlüğü



ETİLER ŞEHİT ALTAN ÇAMKARA ANAOKULU

Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

2018-2019 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI

ETİLER ŞEHİT ALTAN ÇAMKARA ANAOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

ETİLER ŞEHİT ALTAN ÇAMKARA ANAOKULU

2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”

YILLIK ÇALIŞMA PLANI

HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması, fazla kilolu öğrenci oranını %15,6 dan % 10'a düşürmek.
- 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması, haftada 1 çocuk ve ailenin birlikte spor yapmasının sağlanması.
- 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ve %41'lik peynir tüketmeme durumunun %25'e düşürmek.
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması, kuru meyve tüketme oranının %14'den % 30'a çıkarmak.

AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

- ** Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- ** Çocukluklarda şişmanlık,
- ** Sağlıklı okul dönemi,
- ** Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık)

Çocuk ve aile beslenme programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.
Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

ETİLER ŞEHİT ALTAN ÇAMKARA ANAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARDA DOĞRU BESLENME

Okulların açılmasıyla birlikte çocukların beslenme düzeni de değişmeye başlar. Yaşadıkları tempo ve çalışma düzeni beraberinde beslenme sorunlarını da getirebilir. Okul çağında kazanılan beslenme alışkanlıkları yetişkinlik dönemindeki beslenme alışkanlıklarını da etkiler. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuklarının bu dönemde doğru beslenme alışkanlıkları edinmesine yardımcı olmaları gerekmektedir.

+ Kahvaltı yapan çocuklarda başarı oranı daha yüksektir

Çocukların beslenmesinde kahvaltının büyük önemi vardır. Yapılan araştırmalar kahvaltı eden çocukların başarı ve dikkatinin çok yüksek olduğunu göstermiştir. Bu nedenle aileler çocuklarda kahvaltının alışkanlık haline getirilmesine gayret etmelidir. Kahvaltı zengin ve dengeli besinlerden oluşmalıdır. Kahvaltı menüsünde peynir, yumurta, zeytin, reçel, bal, pekmez, ekme, süt veya meyve suyu bulunabilir, tercihen de süt ile beraber mısır gevreği de tüketilebilir.

+ Çocuklar 3-4 saatte bir ara öğün tüketmelidir

Yemek ve besinlerin çocuklar için ödül veya ceza yöntemi olarak kullanılması ebeveynlerin en sık yaptığı hatalardandır. Çocuklara özellikle “Bunu yaparsan seni hamburger yemeğe götüreceği.” gibi sözler söylenmemelidir. Çocuğa besinleri neden yemesi gerektiği anlatılmalı ve beslenme konusunda istikrarlı davranılmalıdır. Ebeveynler, hemfikir olarak ve istikrarlı bir şekilde çocuğa beslenme eğitimi vermelidirler.

+ Çocuk düzenli spor yapmaya teşvik edilmelidir



Bilgisayar ve televizyon başında çok vakit geçiren çocuklarda hareket azalmaktadır. Özellikle kilo almaya eğilimli çocuklarda obezite riski artmaktadır. Bu yüzden çocuğun hem sağlıklı vücut gelişimi için hem de enerji harcamasının artması için düzenli, yaşına uygun spor dalına eğilimi sağlanmalı ve çocuk düzenli spor yapmaya teşvik edilmelidir.

+ Her besin grubundan düzenli tüketilmelidir

Ana yemeklerde her besin grubunun düzenli tüketimi sağlanmalıdır. Süt ve yoğurt protein, yağ asitleri, kalsiyum, fosfor, A vitamini ve B grubu vitaminleri içerir. Çocukların kemik ve diş gelişimi için günde iki üç porsiyon süt grubu ürünlerinden tüketmesi gerekmektedir. Öncelikle kas yapılarının gelişimi için protein, demir ve B grubu vitaminleri içeren kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, peynir düzenli tüketilmelidir. Yüksek protein içeren kuru baklagiller ise haftada bir iki kez tüketilmelidir. Çocuklar iyi kaliteli protein kaynağı olan yumurtayı her gün tüketebilirler. Vücuda enerji veren karbonhidrat grubu ise (ekmek, makarna, bisküvi, pilav, patates v.b) çocuk



gelişiminde büyük öneme

sahiptir ve her öğünde çocuğun harcadığı enerji durumuna göre miktarı ayarlanarak tüketilmelidir.

Dikkat edilecek nokta, hamur işi ve çok yağlı besinlerin çocukta kalp-damar sağlığını olumsuz etkilediği ve obezite riskini arttırdığıdır.

+ Çocuklara günde 5-6 porsiyon sebze ve meyve yedirilmeli

Vitamin ve posa deposu olan meyve ve sebzelerin günde 5-6 porsiyon tüketimi sağlanmalıdır. Genellikle çocuklar sebze yemeyi sevmezler. Bu durumda sebzeyi daha sevilebilir hale getirmek, çocuğun tüketebileceği gibi sunmak önemlidir. Sebzeyi peynirle fırında hazırlamak veya böreğin içine koymak gibi çeşitli yöntemler geliştirilebilir.



+Sebzeyi reddeden çocuklar için ne yapmalı?

Çocuklar gelişme döneminde bazı besinleri sevmiyor veya reddediyor olabilir. Bu besinler süt, yoğurt, sebze, kuru baklagiller, meyve çeşitleri gibi bir veya birkaç besin olabilir. Reddedilen besinlerden en sık rastladığımız ise sebzedir. Bir besini çocuğa zorla yedirmeye çalışmakla hiçbir şey elde edemeyiz. Tam tersi, çocuk zorlandığı için besine daha fazla tepki göstererek bunu hiç tüketmeyecektir. Bu konuda

bizlerin de birçok hatası oluyor. Sebzeleri çocuğumuza sevdirmek için çeşitli yöntemleri ve dikkat etmemiz gereken durumları gözden geçirelim:



Öncelikle çocuğunuzun her şeyi sevmek zorunda olmadığını kabul edin. Çok üstüne gitmeden az miktarda, farklı zamanlarda sebze yedirmeyi deneyin. İkinci adım ise sunumu değiştirmek. Çocuk beslenmesinde dikkat edilmesi gereken püf noktalar:

Eve cips, çikolata, asitli içecekler, hazır meyve suları gibi besinleri almayın. Çocuğunuzun bu tip gıdalarla ev ortamında karşılaşmamasını sağlayın. Israr ederse onunla oturup bu tip besinlerin bünyesine nasıl zarar verdiğini uygun bir dille anlatın ama sakın korkutmayın.

+ Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür. Yapılan araştırmalarda kahvaltı eden çocukların etmeyenlere göre başarı düzeylerinin, derse

ilgilerinin daha yüksek olduğu ve bu çocukların daha kolay öğrendikleri görülmüştür.

- + Çocuđunuzu oyunlara ve harekete teşvik ediniz. Hatta siz de onunla birlikte hareket edin. Unutmayın çocuklar çoğunlukla anne-babalarını örnek alırlar.
- + Çocuklara ara öğün alışkanlığı kazandırın. Bu öğünlerde meyve, sandviç, süt, sütlü tatlı, sebze çubukları gibi alternatifler sunun. Sevmediđi bir besin grubu varsa bir diyetisyene danışın. Yerine ne verebileceğinizle ilgili size yardımcı olacaktır.
- + Asla diyet için zorlayıcı olmayın ve çocuğu listelere mahkûm etmeyin. Yavaş yavaş ve kademeli olarak alışkanlıklarını değiştirmeye çalışın.
- + Sağlıklı yemekleri birlikte yapmaya çalışın. İçinde emeğinin bulunduğu bir besini daha kolay ve severek yiyecektir.
- + Hazır yemek restoranlarında hamburgerin yanında patates, kola yerine ayran ve salata isteyin.
- + Hamurlu ve şerbetli tatlılar yerine meyve tatlıları veya sütlü tatlıları tercih etmesine özen gösterin.
- + Çocuđunuzu diğer çocuklarla kıyaslamayın, onun ihtiyacı kadar olan, yiyebileceği porsiyon miktarlarını ayarlayın.
- + Evde belirli saatlerde ayarlanmış sofraya düzeni olmalı ve bu saatlere ev içerisindeki herkes uymalıdır.
- + Kola, çay yerine çocukların taze meyve suyu, süt, ayran, bitki çayları içmesini sağlayın.

**BESLENME DOSTU
OKUL BAŞVURU
DOSYASI**

EK- 1: BESLENME DOSTU OKUL BAŞVURU FORMU

BAŞVURUDA BULUNAN OKULUN

TAM ADI : ETİLER ŞEHİT ALTAN ÇAMKARA ANAOKULU

AÇIK ADRESİ : ETİLER MAH. 1155 SOK NO : 1

TELEFON NUMARASI : 0318 233 66 44

E-MAİL ADRESİ : 97265@meb.k12.tr

ÖĞRENCİ SAYISI : 129

ÖĞRETMEN SAYISI : 6

YEMEKHANE/TAŞIMALI YEMEK HİZMETİ VAR MI ?

EVET

HAYIR

✓




KANTİN / KOOPARATİF VAR MI ?

EVET

HAYIR

✓

EK- 2 : BEYAZ BAYRAK

 <p>T.C. Sağlık Bakanlığı</p>	 <p>TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL</p>	 <p>T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI</p>
Okul Adı : <i>Etiler Şehit Altın Çankaya İlkokulu</i>	Tarih : 27.04.2017	
Geçerlilik Süresi : 3 yıl	Sayı : 7313025	
<p>Sağlık Bakanlığı ile Millî Eğitim Bakanlığı arasında imzalanan protokol gereği İl Halk Sağlığı Müdürlüğü ile İl Millî Eğitim Müdürlüğü denetim elemanlarınca yapılan denetimde adı geçen okul, temizlik ve hijyen kurallarına uygun bulunduğundan "BEYAZ BAYRAK" almaya hak kazanmıştır.</p>		
İl Halk Sağlığı Müdürü Dr. Feramis Ender GÜNGÜNEŞ		İl Millî Eğitim Müdürü İsmail ÇETİN a

Ek-3 : OKUL BİLGİ FORMU

1	Tarih	22/02/2019	
2	Tam Adı	Etiler Şehit Altan Çamkara Anaokulu	
	Kuruluş Yılı	2010	
	Kurum Kodu	972654	
	Türü	Resmi <input checked="" type="checkbox"/> Özel <input type="checkbox"/>	
	Düzeyi	Okul Öncesi <input checked="" type="checkbox"/> İlkokul <input checked="" type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise	
	Konumu	Köy <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> İl <input checked="" type="checkbox"/>	
		Diğer (belirtiniz)	
	Toplam Sınıf Sayısı	6	
	Sınıflardaki ortalama öğrenci sayısı	22	
	Öğrenci yaş aralığı (yıl)	En küçük 4 Yaş (2015 doğumlu)	
		En büyük 6 Yaş (2013 doğumlu)	
	Öğrencilerin cinsiyet dağılımı sayı	Kız 62	
		Erkek 67	
	Toplam bahçe/oyun alanı m2	3596	
Toplam alanı (m2)	m2		
Sağlık ve/veya Beslenme Kulübü faaliyeti var mı? Hayır <input type="checkbox"/> Evet			
Spor kulübü faaliyeti var mı? Hayır Evet <input type="checkbox"/>			
3	Okul Beyaz Bayrak haricinde, beslenme ve/veya sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kapsamında başka herhangi bir programa dahil mi?	Hayır <input checked="" type="checkbox"/>	
		Evet <input type="checkbox"/>	Programın adı: Programa katılım tarihi :
4	Formu doldurana ait bilgiler	Ad-Soyad	Erdal DÜNDAR
		Görevi	Okul Müdürü
		Telefon	0 505 257 13 88
		E-mail adresi	972654@meb.k12.tr

**OKULUMUZA AİT SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ
OLUŞTURULMUŞ OLUP ; AŞAĞIDAKİ İSMİ YAZILI OLAN BAŞKAN VE
ÜYELERDEN OLUŞTURULMUŞTUR.**

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ GÖREVLİLERİ

SIRA NO	ADI-SOYADI	BRANŞI
1	Erdal DÜNDAR	OKUL MÜDÜRÜ
2	Abdullah SAYGI	MÜDÜR YARDIMCISI
3	Bahar ACAR	OKULÖNCESİ ÖĞRETMENİ
4	Zeynep AYHAN	OKUL BİRLİĞİ BAŞKANI

Ek-4

AMAÇ: Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;** Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,** Çocukluklarda şişmanlık,**Sağlıklı okul dönemi,** Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi,troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık)çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak

HEDEFLER:

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,
- 2- Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.
- 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması.
- 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.

ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
1.Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	Ekim	✓		1. Ekibin Başkanı Erdal DÜNDAR Başkanlığında;
2. Beslenme Dostu Okul yıllık çalışma planının hazırlanması	Ekim	✓		2. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.

3. Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi.	Ekim	✓		3.Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından seçilecektir.
4. Beslenme Dostu Okul bilgilendirme panosunun oluşturulması.	Ekim	✓		4.Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrencileri tarafından;
1. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle endekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması	Kasım	✓		1.Ekip Başkanı Erdal DÜNDAR tarafından
2. Sağlıklı Beslenme ve Rehberi hazırlanması.Sağlıklı beslenme, diyabet ve obezite konulu seminerlerin düzenlenmesi	Kasım	✓		2. Ekip Başkanı Erdal DÜNDAR tarafından
3. Okul içi ve sınıf içi beslenme dostu okul panolarının hazırlanması	Kasım	✓		3.Beslenme Dostu Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
4. Beslenme konusu ile ilgili slogan hazırlanması ve sergilenmesi	Kasım	✓		4. Beslenme Dostu Okul projesi Öncesi Öğretmenleri tarafından
5. Çeşitli spor çalışmalarının yapılması	Kasım	✓		5.Beden Eğitimi Öğretmeni tarafından
6. Okul yemekhanesinin denetlenmesi	Kasım	✓		6.Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.
7.Aile katılım çalışmaları turşu yapımı , ekmek yapımı.	Kasım	✓		7.Aileler ve öğrenciler tarafından
1.Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi	Aralık	✓		1. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.
2. Okul yemekhanesinin denetlenmesi	Aralık	✓		2. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.
1. Sağlıklı beslenme, diyabet ve obezite konulu seminerlerin düzenlenmesi	Ocak - Şubat	✓		1. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.
2.Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.	Ocak - Şubat	✓		2. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.
3. Okul yemekhanesinin denetlenmesi.		✓		3. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

	Ocak - Şubat			tarafından hazırlanacaktır.
4. Öğrencilere sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilendirme çalışmaları	Ocak - Şubat	✓		4.Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
5. Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilere ve velilerle görüşülmesi.	Ocak - Şubat	✓		5. Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
1.Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının düzenlenmesi	Mart	✓		1. Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
2.Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.	Mart	✓		2. Okul Öncesi Öğretmenleri öğrenci temsilcileri tarafından
3. Okul yemekhanesinin denetlenmesi	Mart	✓		3. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.
4. Aile katılım çalışmaları (Meyve suyu yapımı).	Mart	✓		4. Aileler tarafından
1. Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması.	Nisan			1.Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
2.Yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi.				2. Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
3.Sporun önemi hakkında bilgilendirme.	Nisan			3. Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
4. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.	Nisan			4. Beslenme Dostu Okul projesi sınıf öğrenci temsilcileri tarafından.
5. Okul yemekhanesinin denetlenmesi	Nisan			5.Yemekhane Deneyleme Ekibi tarafından
6. Aile katılım çalışmaları (Yoğurt ayran yapımı).	Nisan			6.Aileler ve öğretmenler tarafından
1.Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili bilgilerin duyurulması.	Mayıs			1.Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından
2.Botanik bahçe oluşturma.	Mayıs			2. Öğrenci ve Öğretmenleri tarafından
3. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının düzenlenmesi	Mayıs			3. Beslenme Dostu Okul projesi sınıf öğrenci temsilcileri tarafından

4. Okul yemekhanesinin denetlenmesi	Mayıs			4. Yemekhane Deneyleme Ekibi tarafından
1. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi	Haziran			1. Beslenme Dostu Okul projesi sınıf öğrenci temsilcileri tarafından
2. Okul yemekhanesinin denetlenmesi	Haziran			2. Yemekhane Deneyleme Ekibi tarafından
3.Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi	Haziran			3. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Abdullah SAYGI
Müdür Yard.

Bahar ACAR
Okul Öncesi Öğretmeni

Zeynep AYHAN
Okul Aile Birliği Başkanı

Erdal DÜNDAR
Okul Müdürü