**KAŞÜSTÜ İLKÖĞRETİM KURUMLARI BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ: Trabzon**  ili, Yomra İlçesi, Kaşüstü İlköğretim Kurumlarında , 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 Kaşüstü İlk-Orta okulu olarak öğrenci ve çevremizde farkındalık yaratmak, 1. "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek,
2. Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınmasını sağlamak,
3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklenmek,
4. Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılmak,
5. 2018 yılına kadar okul ve çevre genelinde obezite ve oluşturduğu sağlık riskleri konusunda farkındalık oluşturmak,
6. Sağlıklı beslenme ve sportif faaliyetlerin önemini kavratmak,
7. Okul obezite prevelansını % 10 azaltmak,
8. Okul Çalışanlarının beslenme, fiziksel aktivite konusunda düzenlenen ders, etkinlik ve davranışlarda öğrencilerimize rol model olmasını sağlanmak,
9. Okul kantinimizde, besleyici değeri yüksek sağlıklı gıdalarla beslenme bilgisinin oluşturulmasını sağlamak,
10. 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 / yemekhane çalışanlarının bilgilendirilmesini sağlamak,
11. Sağlıklı Okul Çevresinin geliştirilmesi amacıyla sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitelerle ilgili olumlu mesaj içeren afiş, poster vb. asılmasının sağlanmak,
12. 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, 1. 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 düzenlenmek ve derece alan sınıf yada yarışmalara bisiklet, yaşlarına uygun spor malzemeleri, eşofman vb. ödüller vermek,
 |

 **ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME (2019 Yılı)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ETKİNLİKLER**  | **UYGULAMA ZAMANI**  | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** **EVET HAYIR**  |  İZLEME - DEĞERLENDİRME  |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi  | ŞUBAT 2019 |   |   |   |
| Beslenme dostu okul projesi 3 yıllık planının hazırlanması, Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.  | ŞUBAT 2019 |   |   |   |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için okul koridorlarında ve sınıflar içerisinde panoların hazırlanması ve afiş, poster ve broşürlerin asılması  | MART 2019 |   |   |   |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması.  | MART 2019 |   |   |   |
| Oyun ve Fiziki etkinlikler derslerinin beden eğitimi öğretim programına göre etkili ve fiziksel aktivitelerle işlenmesinin sağlanması,  | EĞİTİM ÖĞRETİM YILI SÜRESİNCE |   |   |   |
| Okul kantininin düzenli olarak aylık denetlenmesi.  | HER AY SONU |   |   |   |
| Sağlıklı Beslenme, Obezite ,Diyabet konularına Sağlık Bilgisi, konularının dersler içerisinde yer verilmesi. Öğrencilerin “Sağlık İçin Hareket Et” etkinliklerinden haberdar edilmesi( Bilgilendirme Çalışmaları)  |  YIL BOYUNCA MART2019  |   |   |   |
| Veli öğrencilere yönelik broşürlerin düzenlenmesi, dağıtılması, okul sitesinin ilgili çalışmalarının duyurulması( Bilgilendirme Çalışmaları)  | MART 2019 |   |   |   |
| Öğrencilere ve velilerimize İlçe Tarım Müdürlüğü ve Toplum Sağılığı Merkezimizce Spor, sağlık ve kişisel hijyen üzerlerine seminerler verilmesi (**Çevreyle işbirliği çalışmaları)**  | NİSAN-MAYIS 2019 |   |   |   |
| Risk grubu(zayıf ve Şişman Obez öğrencilere bilgilendirme yapılarak örnek beslenme planlarının verilmesi(Bilgilendirme Çalışmaları)  | NİSAN-MAYIS 2019 |   |   |   |
| Gıda Tarım Ve Hayvancılık İlçe Müdürlüğü, Belediye /,İlçe Sağlık/Halk sağlığı Müdürlükleri ile okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenliği yönünden denetlenmesi ile ilgili girişimlerde bulunulması  | NİSAN-MAYIS 2019 |   |   |   |
| Sınıflar arasında sağlıklı beslenme, hareketli yaşama teşvik edici şiir, kompozisyon, resim ve slogan yarışması düzenlenmesi.  | NİSAN 2019 |   |   |   |
| Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi(boyanması) | **MAYIS 2019** |  |  |  |
| Okul Kantininde kuruyemiş,meyve,sebze vb. sağlıklı besinlerin satışa sunulmaya başlanması. | **MART 2019** |  |  |  |
| Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi. İp atlama alıştırmaları yapılması.  | **NİSAN 2019**  |   |   |   |
| Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fast food hakkında bilgilendirme. (Bilgilendirme Çalışmaları)  | **NİSAN 20169** |   |   |   |
| İlçe Halk Sağlık Müdürlüğü ile koordinasyon kurularak” Sağlıklı Beslenme, Obezite ile Mücadele, v.b” konularda bilgilendirme çalışmalarının yapılması.  | **NİSAN 2019** |   |   |   |
| Yıl içerisindeki 11-17 Mart Dünya tuza dikkat Haftası ,7 Nisan Dünya Sağlık Günü,7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası,15 Nisan Büyümenin izlenmesi günü,22 mart dünya su günü,10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et günü,22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”, 27 Eylül Dünya okul sütü günü,3-4 ekim dünya yürüyüş günü,15 Ekim Dünya el yıkama gün, 16 ekim dünya gıda günü, 14 kasım dünya diyabet günü ,18-24 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftası, 24 Kasım Çocuk Hakları ve Öğretmenler Günü,12-18 aralık yerli malı haftası gibi günlerde öğrenci ve velilerimizde farkındalık yaratacak etkinliklerin yapılması  | **ŞUBAT 2019-ARALIK 2019**  |   |   |   |
| **DİĞER ÇALIŞMALAR(Yıl içinde çıkabilecek ve yapılan etkinlikler)**  |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |
|   |  |   |   |   |

  ***Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ADI SOYADI**  | **GÖREVİ**  | **İMZA**  |
| Hülya Nur ERYİĞİT İLYAS | Okul Müdürü  |   |
| Esin OLCA  | Fen Bil.Öğ. |  |
| Zeynep KELEŞ | Din Kül.Öğ. |   |
| Muhlis DEMİR | Beden Eğt.Öğ. |   |
| Emre OLCA | Sınıf Öğ. |  |
| Burak KALMUK | Okul Öğrenci Temsilcisi |   |
| Nurcan SOYSAL | Okul çalışanı |  |
| Gürhan ATASOY | Veli  |   |
| Zekeriya ASAN | Kantin İşletmecisi |   |
|  |  |  |