



**ÇARŞIBAŞI ANAOKULU**

**BESLENME DOSTU  
OKULLAR PROJESİ**

**DOSYASI**

**2017**



## BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "**Beslenme Dostu Okullar**" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalarına başlanmıştır.

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağıdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

### İLKELERİMİZ;

- 1- " Beslenme Dostu Okul Projesi " çalışmalarını koordine etmek üzere " Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi " oluşturulmuştur.
- 2- Okulumuzun temizlik rehberi oluşturularak yıllık ve günlük temizlik planı yapılmakta ve uygulanmaktadır.
- 3- Okulumuzun eğitim - öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.
- 4- Özellikle beden eğitimi ve oyun etkinliklerinde öğrencilerimizin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir.
- 5- Okul suyu düzenli olarak kontrol edilmektedir. Kullanılan arıtma sisteminin belli periyotlarla filtreleri değiştirilmektedir.
- 6- Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler sağlık bakanlığından izinli ve ruhsatlı ürünlerdir.
- 7- Öğrencilerimizin rutin aralıklarla boy, kilo ölçümleri yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- 8- Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde yarışmalar düzenlenmekte, egzersiz çalışmaları yapılmaktadır.

9- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kullanılmaktadır.

10- " Beslenme Dostu Okul Projesi " ile ilgili seminer ve bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır.

11- Aylık Yemek menüleri Sağlık Bakanlığı genel beslenme kriterlerine göre hazırlanmaktadır.

12- Okulda bulunan tüm paylaşımlarımıza Beslenme Dostu Okul Projesi farkındalığı oluşturulmuştur.

Bu çerçevede okulumuzda başlattığımız bu çalışmanın öğrencilerimize çok şey katacağı dileği ile bu çalışmada emek verecek tüm öğretmen, veli ve paydaşlarımıza şimdiden teşekkür ederiz.

*Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi*

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ		
S.NO	GÖREVLİNİN ADI SOYADI	GÖREVİ
1	Turkay ÇAKIR	Okul Müdürü
2	Birsen KARADENİZ	Müdür Yardımcısı
3	Ümmühan USTA	Rehber Öğretmen
4	Hatice BİRİNCİ	Öğretmen
5	Ebru TOPKARA	Öğretmen
6	Ayşenur GÜNERİ	Öğretmen
7	Elif YİĞİT	Öğretmen
8	Sinem ERDOĞAN	Öğretmen
9	Elif İlay UYSAL	Öğretmen
10	Canan UZUNER	Öğretmen
11	Selda ÇAYAN ÖZTÜRK	Öğretmen
12	Emine SEVGİ	Aşçı
13	Hatice USTA	Aşçı Yardımcısı
14		Okul Aile Birliği Başkanı
15		Okul Aile Birliği Başkan Yardımcısı

## YEMEKHANE DENETİM EKİBİ

S.NO	GÖREVLİNİN ADI SOYADI	GÖREVİ
1	Turkay ÇAKIR	Okul Müdürü
2	Birsen KARADENİZ	Müdür Yardımcısı
3	Handan HIÇYILMAZ	Öğretmen
4	Ebru TOPKARA	Öğretmen
5	Emine SEVGİ	Aşçı
6	Hatice USTA	Aşçı Yardımcısı
7		Okul Aile Birliği Başkanı

**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,
- 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,

Bu bağlamda okulumuzda 2016-2017 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen **Yıllık Çalışma Planı** uygulanacaktır.



ÇARŞIBAŞI ANAOKULU

2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ YILLIK EYLEM PLANI

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU
EKİM (2016)	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması	Okul Müdürü tarafından
	1. Yemekhane Denetleme Ekibinin oluşturulması	Okul Müdürü tarafından
	2. Yıllık eylem planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	3. Okul beslenme panosunun oluşturulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	4. Çocuğuma şeker verme kampanyası sınıflarda uygulanacak.	Öğretmenler tarafından
	5. Okulun internet sayfasında "Beslenme Dostu Okul Projesi" köşesi oluşturup programın kapsamında okulumuzda yapılan etkinlik ve faaliyetlerin okul internet sayfasında sergilenmesi.	Okul Müdürü tarafından
	6. Beslenme konusuyla ilgili slogan hazırlanması ve sergilenmesi. Sınıflarda uygulanacak.	Öğretmenler Tarafından
	7. Sınıfların veli toplantılarında velilere Beslenme Dostu Okullar Projesi ile ilgili bilgilendirici açıklamalar yapmak	Öğretmenler Tarafından
	8. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi ve beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması ve sorunlu olan çocukların velileriyle görüşülmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenleri Tarafından
	9. Değerlendirme başlığı içeren yazılı bir 'Beslenme Dostu Okul' Politikası hazırlanıp eylem planının oluşturulması	Okul müdürü, Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenlerimiz tarafından
	10. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından Denetlenmesi
	11. Sınıflarda meyve ve kuru yemiş paylaşımı etkinliği	Öğretmenler tarafından
	12. Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	13. Sağlıklı yaşam ve hareket için tüm okul personelinin ve sınıfların okul bahçesinde jimnastik yapması.(her sabah)	Okul müdürü, Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenlerimiz tarafından
	14. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinine ilçemiz sağlık meslek lisesinin beslenme öğretmeninini sağlıklı beslenme hakkında seminer vermesi.	sağlık meslek lisesinin beslenme öğretmeninini sağlıklı beslenme hakkında seminer vermesi.
	15.Sınıf içerisinde oyun etkinliklerinde Halata tırmanma, halat çekme...gibi aktivitelere daha çok yer verme.	Öğretmenleri Tarafından
16.Sağlıklı Beslenme-, temizlik, Hareketli Yaşam konusunda velilere seminer verilmesi.	2 kasımda sağlık ocağında çalışan hemşireler Tarafından	
17. Sağlıklı Beslenme- Hareketli Yaşam konusunda velilere seminer verilmesi.(tüm okul sağlık kuruluşuna bir geziye gidip sağlıklı beslenme konusunda bilgi alınacak)	İlçe Sağlık Ocağı personeli (08/11/2016 Salı)	
18. Güvenli hijyen, gıda hijyeni kuralları hakkında öğrencilere ve velilerimize bilgiler verilmesi, okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından	



<b>KASIM (2016)</b>	19. Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere video izletilip bilgiler verilmesi(ortak alanda tüm çocuklara eğitici video izletip konu ile ilgili parmak oyunu,şarkı vb öğretilecek)	Okul müdürü ve Öğretmenlerimiz tarafından
	20. Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri yapılması.	Öğretmenler tarafından
	21. Her sınıf saksı temin etmesi mevsimine uygun sebze dikip çocuklarla yetiştirmesi	Öğretmenler tarafından
	22. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından
	23. Kasım ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	24. Oyun atölyelerinde aerobik çalışmalarına ve vücut esnekliği kazandırma aktiviteleri yapılması.	Öğretmenler tarafından
	25. Okul öncesi Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması	Öğretmenler tarafından
	26. Sağlıklı beslenme konulu resim çalışmalarının yapılması	Öğretmenler tarafından
<b>ARALIK (2016)</b>	27. El hijyeni hakkında öğrencilere video izletilerek bilgilendirilmesi ve velilerimize broşür dağıtılması	Öğretmenler tarafından
	28. Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ile ilgili bilgiler duyurulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	29. Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi	Okul Müdürü Tarafından
	30. Tükettiğimiz hazır yiyecekler ve hazır gıdalarla ilgili bilgi verilmesi(deney ve sınıf içi etkinlikler)	Öğretmenler tarafından
	31. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından
	32. Aralık ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	33. Öğrencilerden boylarına uygun kürek ve kazma istenerek okulumuzun kum havuzunda kas kuvvetlendirme aktiviteleri yapılması	Öğretmenler tarafından
	34. Yerli malı haftasında okulda pazar kurularak kermes etkinliğinin yapılması.	Tüm okul (14.12.2016)
<b>OCAK (2017)</b>	35. Eğlenceli yemek tabaklarımız etkinliklerinin yapılması.(meyve sebze vb.) Aile katılı etkinliği olarak planlanması	Öğretmenler tarafından
	36. Değerler Eğitimi kapsamında Su Tasarrufunun Sağlanması ile ilgili çocuklara bilgi verilmesi	Öğretmenler tarafından
	37. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından.
	38. Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri ile ilgili etkinliklere yer verilmesi	Öğretmenler tarafından
	39. Her sınıfın haftalara göre beslenme günü oluşturulması	Öğretmenler tarafından
	40. Sağlıklı beslenme ile ilgili kavram haritaları oluşturulması	Öğretmenler tarafından
	41. Ocak ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	42. 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi	Öğretmenler ve Bütün Üyeler Tarafından

<b>ŞUBAT (2017)</b>	43. Sınıfların veli toplantılarında velilere beslenme konusunda bilgilendirici açıklamalar yapmak	Öğretmenler Tarafından
	44. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması ve sorunlu olan çocukların velileriyle görüşülmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenleri Tarafından
	45. Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim, hikaye, drama vb)	Öğretmenler tarafından
	46. Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde jimnastik egzersizleri yapılması	Öğretmenler tarafından
	47. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından
	48.Şubat ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
<b>MART (2017)</b>	48 .Okul Personeline beslenme, gıda güvenilirliği, iş güvenilirliği ve sağlıkla ilgili konularda seminer verilmesi	İş Güvenlik Uzmanı .....
	49.Öğrencilere sağlıklı beslenme hakkında eğitici video izletilmesi	Okul Müdürü ve öğretmenler tarafından
	50 .Çocuklara sağlıklı beslenme, hijyen hakkında "Bay Mikrop" adlı tiyatro etkinliği düzenlenmesi	Tiyatrosu ..... Tarafından
	51.22 Mart "Dünya Su Günü"nü Kutlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenleri Tarafından
	52.Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından
	53.Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri yapılması	Öğretmenler tarafından
54.Mart ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından	
<b>NİSAN (2017)</b>	55.Okul bahçesinin düzenlenmesi. Sebze tohumlarının ekilmesi. Sınıflarda çocuklarla Meyveli Süt, Organik çilek reçeli, yoğurt, meyve salatası yapımı, meyve suyu yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	56.Öğrencilerden sportif faaliyetler adı altında frizbi istenerek okul bahçesinde frizbi oynanması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Tüm Personel Tarafından
	57.Velilerimize beslenme ve sağlıklı hayat için nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçlendirilmelerini sağlamak için bilgi yaprakları yollanması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	58.Gıda Mühendisi tarafından fast food hakkında seminer verilmesi	Gıda Mühendisi Tarafından
	59.7 Nisan "Dünya Sağlık Günü"nü kutlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenleri Tarafından
	60.Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından.
	61.Nisan ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	62.Her sınıfın haftalara göre beslenme süt günü oluşturulması	Öğretmenler tarafından
	63.Manav gezisi planlanması	Öğretmenler tarafından
64.Tüm öğrenciler ve velilerin katılımıyla sağlıklı yaşam yürüyüşü yapılacak.	Tüm okul (23.04.2017)	



<b>MAYIS (2017)</b>	65.Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Öğretmenler Tarafından
	66. . Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Öğretmenleri Tarafından
	67. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından
	68.Her sınıfın haftalara göre beslenme günü oluşturulması	Öğretmenler tarafından
	69. Okul Öncesi Spor Şenliği yarışmaları düzenlemek	Öğretmenler tarafından
	70.Sağlıklı yaşam için spor merkezlerine gidilmesi	Öğretmenler tarafından
	71.Mayıs ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
<b>HAZİRAN (2017)</b>	72.Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun her ay ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından
	73.Haziran ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından
	74. Genel değerlendirme	Öğretmenler ve Bütün Üyeler Tarafından

**RUTİN OLARAK YAPILACAKLAR :**

- Her gün spor salonu veya sınıf içinde sağlıklı yaşam sporu öğretmenler tarafından yaptırılacaktır.
- Hafta da bir gün veya iki gün öğretmenin tercihine göre meyve saati uygulaması yapılacak.
- Yemekhane ekibi aylık olarak yemekhaneyi denetleyerek rapor hazırlayacaktır
- Havalar güzel olduğunda Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri ile ilgili oyunlara yer verilecektir.
- Çocuğuma şeker verme kampanyası sınıflarda uygulanacak. Ayrıca velilere bilgilendirme yapılacak



**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Birsen KARADENİZ

Müdür Yardımcısı

Okul Aile Birliği Bşk. Yardımcısı

Okul Aile Birliği Başkanı

Hatice BİRİNCİ  
Öğretmen



Canan UZUNER  
Öğretmen



Ebru TOPKARA  
Öğretmen



Ayşenur GÜNERİ  
Öğretmen

Handan HİÇYILMAZ  
Öğretmen



Selda ÇAYAN ÖZTÜRK  
Öğretmen



Sinem ERDOĞAN  
Öğretmen



Elif İlay UYSAL  
Öğretmen

Elif YİĞİT  
Öğretmen



Hatice USTA  
Aşçı Yardımcısı



Emine SEVGİ  
Aşçı

Olur

18.10.2016

Turkay ÇAKIR  
Okul Müdürü