

2020-2021 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI MEBRURE-İLHAN BAĞIŞGİL ANAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇLAR

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

*** Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme

*** Çocuklarda obezite

*** Sağlıklı okul yaşantıları

*** Sağlık risklerine göre (hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık) çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla, genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.

*** Aile bireylerinin beslenme bilincini arttırma.

*** Sağlık risklerini azaltmak.

*** Sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitimi hizmetlerini sağlamak.

HEDEFLER

- 1- “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile çocuklarımızın; sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarını benimsemesi, kazandıklarını hayatlarına yansıtmaları,
- 2- Okulumuzda sağlıklı-sağlıksız beslenme ile ilgili ortak bir dil oluşturulması,
- 3- Sağlıklı beslenme ve aktif yaşam için yapılan uygulamaların desteklenmesi,
- 4- Obezitenin önlenmesi ile ilgili tedbirlerin alınması,
- 5- Okuldaki tüm personel ve çocukların sağlıklarının olumlu yönden desteklenmesi

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması	Eylül 2020	X		Sene başı öğretmenler kurul toplantısında 1 sorumlu öğretmen ve bütün öğretmenlerin katılacağı ekip oluşturulmuştur.
Yemekhane denetim ekibinin oluşturulması		X		Okul müdürü başta olmak üzere, yemekhane personeli ve tüm öğretmenlerin nöbet günlerinde denetim yapacağı bir ekip görevlendirilmiştir. Yemekhane denetim ekibi, beslenme dostu ekibi, okul sağlığı ekibi kurulmuştur.
Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması		X		Sorumlu öğretmen F.Açelya Bayraktar planı hazırlamış ve internette yayınlanmıştır.
Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması		X		Bütün yaş grupları ve öğretmenlerin katılımıyla çeşitli etkinlikler yapılmıştır.
Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve okul panosunun hazırlanması		X		Okul bahçesinde inceleme ve tanıma yürüyüşü bütün sınıflarca yapılmıştır.
Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması listede tam buğday ekmeği,	Ekim 2020	x		Beslenme listesi Sağlıklı Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından oluşturuldu.

yeşillik,kuru meyve,kuru yemiş vb sağlıklı besinlere yer verilmesi				
Sağlıklı yaşam için yapılması gereken spor dallarının tanıtılması		x		Tüm yaş grubu öğretmenlerinin katılımıyla sabah sporu ve sınıf içi spor çalışmaları yapıldı.
Okul bahçesinde spor yapılması		x		Bahçe saatleri belirlenerek spor aletleri, basketbol ve futbol sahasında spor çalışmaları ve kurallı oyunlar oynandı.
Okuldaki tüm çocukların boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanması ve ailelerle paylaşılması		x		Tüm yaş gruplarının kullanması için,senede 4 kez olmak üzere boy kilo cetveli hazırlandı.
Sağlıklı yaşam için tüm sınıflarla ortak spor etkinliğinin yapılması		x		Sınıflar arası, orta alanlarda ,yarışmalı hareket içeren oyunlar oynandı. Tenis kortu kurularak tenis sporunun tanınması sağlandı.
Sağlıklı hayat-sağlıklı beslenme konusunda bilgi notlarının öğretmenler tarafından velilere dağıtılması.		x		Bütün sınıfların katılımıyla sağlıklı besin paylaşımı günleri düzenlenerek velilerin katılımı sağlandı.
Her gün okul bahçesinde ve okulun orta alanında sağlıklı yaşam için spor yapılması		x		Nöbetçi öğretmen eşliğinde sabah sporu ve sınıf içi spor çalışmaları yapıldı.

Hijyen kurallarının ve sağlıklı dişler etkinliklerinin okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması		x		Doğru el yıkama ve temizlik konularında bütün sınıflar çeşitli etkinlikler yapıldı ve videolar izlendi Diş hastanesinden gelen görevliler doğru diş fırçalama tekniklerini anlattı.
Aşure gününün yapılması		x		Yemekhane personeli tarafından hazırlanan aşure bütün yaş gruplarına dağıtıldı ve faydaları üzerinde duruldu.
Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda çocuklara bilgiler verilmesi		x		Abur-cuburun zararları ve bunların yerine neler tercih edilebileceği konusunda çocuklarla sohbet edilip etkinlikler yapılması.
Dünya diyabet günü nedeniyle “abur cubur son etkinliği” yapılması (resim, drama, sergi vb.)		X		Çeşitli video, hikaye, şarkı vb. ile abur cuburun zararları tüm yaş gruplarında işlendi.
Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin hazırlanması	Kasım ,2020	x		Mevsime uygun meyve ve sebzelerin beslenme ekibi tarafından seçilerek listede yer alması sağlandı.
El hijyeni konusunda çocukları bilgilendirme		x		Doğru el yıkama afişleri tüm sınıf tuvaletlerine asıldı, bununla ilgili şarkılar ve videolar izlendi.
Okul beslenme panosunda sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili görseller asılması		x		Besin piramidi çocuklara anlatıldı ve okul beslenme panosuna asıldı.
14 Kasım ‘Dünya Diyabet Günü’ kapsamında		x		

etkinlikler düzenlenmesi, pano hazırlanması				
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi		x		Her ay beslenme listesi yayınlandı ve yapılan sosyal faaliyetlerle ilgili görseller paylaşıldı.
18-24 Kasım Ağız Ve Diş Sağlığı Haftası Kapsamında Bolu Ağız Ve Diş Sağlığı Hastanesine gezi düzenlenmesi. Çocuklara bilgi verilmesi.		x		
Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin hazırlanması	Aralık,2020	x		Dengeli beslenme kurallarına uygun yiyecek ve içeceklere listede yer verildi.
Bulaşıcı hastalıklar ve bulaşma yolları ile ilgili öğretmen ve öğrencilere bilgi verilmesi		x		
Tutum-yatırım ve yerli malı haftasının sağlıklı besinlerle kutlanması		x		Sağlıklı atıştırmalık ve meyveler velilerden istenerek tüm yaş gruplarıyla hafta kutlandı.
Ocak ayı rapor ve beslenme listesinin hazırlanması	Ocak,2021	x		Beslenme dostu okul ekibi
Okul ve sınıf içi beslenme panolarının güncellenmesi		x		Beslenme dostu okul ekibi

Günlük akışlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi		x		Tüm yaş grupları
Meyve ve süt günleri düzenlemek		x		Tüm yaş grupları
Çocuklara doğru beslenme ile ilgili etkinlikler yaptırmak (video, resim, hikaye, drama, şarkı)		x		Sağlık meslek yüksek okulu öğrencileri tarafından yapıldı
Okul ve sınıf içi beslenme panolarının güncellenmesi		x		Beslenme dostu okul ekibi
Günlük akışlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi		x		Tüm yaş grupları
1. Dönem değerlendirmesinin yapılması		x		
şubat ayı rapor ve beslenme listesinin hazırlanması	řubat,2021			Beslenme dostu okul ekibi
Tüketilen Hazır Yiyecek Ve İçeceklerin (Fast Food) Zararları Hakkında Bilgilendirme Yapılması				Tüm yaş grupları
Tüm çocuklarını boy ve				Tüm yaş grupları

kilolarının tespit edilmesi, beden kitle endekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorun tespit edilen çocukların velileri ile görüşülmesi				
Mart ayı rapor ve beslenme listesinin hazırlanması	Mart ,2021			Beslenme dostu okul ekibi
Sağlık için spor hareketlerinin sınıf içinde ve bahçede yapılması				Tüm yaş grupları
Okulda çocukları harekete teşvik etmek için çeşitli spor aletleri(denge tahtası,tırmanma,basket potası,kale vb) alımı				Beslenme dostu okul ekibi
11-18 Mart “Dünya Tuza Dikkat Haftası” ile ilgili Etkinlik Yapılması				
22 Mart “Dünya Su Günü” ile ilgili Etkinlik Yapılması				
Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin hazırlanması	Nisan,2021			Beslenme dostu okul ekibi
Okul içinde alınan spor aletleriyle yarışmalar,				Tüm yaş grupları

oyunlar düzenlenmesi				
Bahçede spor alanlarında(basket sahası,futbol alanı,spor aletleri) çeşitli aktiviteler yapılması				Tüm yaş grupları
Sağlık için çevre yürüyüşü yapılması				Tüm yaş grupları
7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası İle İlgili Etkinlik Yapılması				
15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi Günü" İle İlgili Olarak Öğrencilerin Boy Kilo İstatistiklerinin Değerlendirilmesi				
Mayıs ayı rapor ve beslenme listesinin hazırlanması	Mayıs,2021			Tüm yaş grupları
Spor tanıtımları ve tenis kortunun kurulması ve karşılıklı oynanılması				4-5 yaşlar
Velilerin katılımı ile spor tanıtımı yapmak				Meslek olarak spor ile ilgili iş yapan veliler tüm yaş gruplarında
10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin				

Hareket Et Günü" velilerin katılımı ile sabah koşusu düzenlenmesi				
22 Mayıs "Dünya Obezite Günü" kapsamında etkinlik düzenlenmesi				Tüm yaş grupları
Yıl boyunca yapılan etkinlikleri değerlendirmek	Haziran,2021			Beslenme dostu okul ekibi
Genel değerlendirme				Beslenme dostu okul ekibi