



BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI

OKUL / KURUM DOSYASI



.....İLK OKULU / ORTAOKULU / LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ

2019



İÇİNDEKİLER

- 1- **Beyaz Sertifika Örneği** (Sertifika var ise örneği bırakılmalı sertifika yok ve denetimden geçilmiş başarılı olunmuş olması gerekmektedir.)
- 2- **Okul Sağlığı Yönetim Ekibi üye listesi** (Ek-1)
- 3- **Beslenme Dostu Okul Planı** (Ek-2)
- 4- **Öğrenci Boy Kilo Ölçüm Çizelgesi ve Endeksi** (Ek-3)
- 5- **Okul Bilgi Formu** (Ek-4) (**2 Nüsha düzenlenecek olup biri denetim sırasında** denetim ekibine verilecektir)
- 6- **Etkinlikler ve Okul Kurum Çalışmaları – (Örnekler Ek-5)**
 - a- Sağlıklı beslenme etkinlikleri
 - b- Sağlıklı beslenme eğitimleri
 - c- Beden eğitimi ve fiziksel aktiviteler – spor takımları bulunması
 - d- Okul Sağlığı ve Beslenme Dostu okul panosu
 - e- Sınıf içi etkinlikler
 - f- Sağlıklı yaşam ve beslenmeyi teşvik edici yarışmalar
 - g- Okul bahçesinin fiziksel aktivite ve spor faaliyet kullanımına uygun olması
 - h- Kantin ve yemekhane bulunuyor ise hijyenik ortam ve sağlıklı ürünlerin teşviki

Not: İlkokul ve ortaokul olarak eğitim veren okullar ilkokul için ayrı ortaokul için ayrı başvuruda bulunacak şekilde dosya hazırlıkları yapmalıdır. EK-2: Denetim Formu ve EK-3: Okul Bilgi Formu ilkokul için ayrı ortaokul için ayrı doldurulacaktır. BDO sertifikası da ilkokul için ayrı ortaokul için ayrı hazırlanacaktır.



EK – 1:

2019

.....İLKOKULU/ORTAOKULU/LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ

OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ

Sıra No	Adı Soyadı	Unvanı	Görevi	İmza
1-		1 İdareci		
2-		En Az 1 Öğretmen (Arttırılabilir)		
3-		1 Öğrenci		
4-		1 Okul Aile Birliği Üyesi		
5-		Rehber Öğretmen Veya Öğretmenler		
6-				
7-				
8-				
9-				
10-				

Okul / Kurum Müdürü

Adı Soyadı

İmza



Ek-3

**ÖĞRENCİ BOY / KILO ÖLÇÜM ÇİZELGESİ
VE VÜCUT KİTLE İNDEKSİ**

Sıra No	Adı Soyadı	Boy	Kilo	Vücut Kitle İndeksi Ağırlık / Boy x Boy Kg / m ²	Açıklama 18,5> Zayıf 18,5-24,99 Normal 25-29,99 Kilolu 30< Obez
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					



ALTINDAĞ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Ek-4

OKUL BİLGİ FORMU

1	Tarih/...../ 2019	
2	Okula ait bilgiler	Tam adı	
		Kuruluş yılı	
		Kurum kodu	
		Türü	Resmi / Özel
		Düzeyi	Okul öncesi : İlkokul: Ortaokul : Lise :
			Diğer (belirtiniz):
		Konumu	Köy: Kasaba : İlçe : İl:
			Diğer (belirtiniz):
		Toplam sınıf sayısı	
		Sınıflardaki ortalama öğrenci sayısı	
		Öğrencilerin yaş aralığı (yıl)	En Küçük
			En Büyük
		Öğrencilerin cinsiyet dağılımı (sayı)	Kız
			Erkek
Toplam bahçe/oyun alanı (m ²)			
Toplam spor alanı (m ²)			
Sağlık ve/veya Beslenme Kulübü faaliyeti var mı? Hayır: Evet :			
Spor Kulübü faaliyeti var mı? Hayır <input type="checkbox"/> Evet			
3	Okul Beyaz Bayrak haricinde, beslenme ve/veya sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kapsamında başka herhangi bir programa dâhil mi?	Hayır <input type="checkbox"/>	
		Evet	Programın adı:
			Programa katılım tarihi:
4	Formu doldurana ait bilgiler	Ad-Soyadı	
		Görevi	
		Telefon	
		E-mail adresi	

Okul / Kurum Müdürü

İmza



BESLENME DOSTU OKUL PLANI (ÖRNEKTİR)

AMAÇ:

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

- Ergen ve aile de sağlıklı beslenme,
- Sağlıklı okul dönemi,
- Ergenlik döneminde obezite,
- Ergende ve ailede ,Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu gelişebilecek durumlara yönelik bilinç oluşturma (Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık,vb.)
- Ergen ve ailenin beslenme alışkanlıkları ile ilgili programlar doğrultusunda, genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.
- Ebeveynlerde ,sağlıklı nesiller yetiştirme bilinci oluşturmak için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

HEDEFLER:

- “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencilerin, dengeli , düzenli beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi
- Okullarımızda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması

Bu bağlamda 2017-2018 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır



ALTINDAĞ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi .	Kasım			
Sağlıklı Beslenme Rehberinin hazırlanması. 14 Kasım Dünya Diyabet Günü	Kasım			
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında sergilenmesi Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgi verilmesi . 18-24 Kasım Ağız Ve Diş Sağlığı Haftası Etkinlikleri	Kasım			
Okul kantininin denetlenmesi, Okulumuzda sağlık ,temizlik, beslenme ve Yeşilay kulübü öğretmenleri tarafından sağlıklı ve dengeli ve düzenli beslenme hakkında seminer verilmesi. 24 Kasım Çocuk Hakları Günü Öğretmenler Günü Etkinlikleri	Kasım			
Beden Eğitimi dersinde taze meyve yedirilmesi . Okulumuzda sağlık ,temizlik, beslenme ve Yeşilay kulübü öğretmenleri tarafından El hijyeni hakkında bilgilendirme .	Kasım			
Obezite hastalığının araştırılması ve panoda sergilenmesi .	Kasım			

2018-2019 EĞİTİM- ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EYLÜL	HAYAT	
Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması. Öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. 3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü etkinlikleri	Ekim			
Yıllık çalışma planının hazırlanması . Okul beslenme panosunun oluşturulması . Okul kantininin denetlenmesi. 15 Ekim Dünya El Yıkama Günü Günü 16 Ekim Dünya Gıda Günü	Ekim			



ALTINDAĞ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Okul Kantininin denetlenmesi .	Aralık			
Okulumuzda sağlık ,temizlik, beslenme ve Yeşilay kulübü tarafından "Sağlıklı beslenme " günü düzenlenmesi.	Aralık			
Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli ve düzenli Beslenme ilgili bilgileri duyurulması. Beslenme Dostu Okul Projesinin önemini öğrencilere anlatılması. 12-18 Aralık Yerli Malı Haftası etkinlikleri	Aralık			
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.	Aralık			
Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin değerlendirilmesi.	Aralık			

Kontrolsüz atıştırmalar hakkında bilgilendirme.	Ocak			
Okul kantininin denetlenmesi .	Ocak			
1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak			
Tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi . Yapılan Ölçümler sonucunda riskli bulunan öğrencilerin velilerinin bilgilendirilmesi ve riskli öğrencilerin uzmana yönlendirilmesi	Şubat			
Okul kantininin denetlenmesi. Okul Takımlarının faal hale getirilmesi	Mart			



ALTINDAĞ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ANAOKULU 2018-2019 EĞİTİM- ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması (OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ)	Ekim 2018	Evet		Okul Müdürü başkanlığında, 2 öğretmen ve 1 veli katılımı ile Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi kuruldu.
Beslenme Dostu Okul Yıllık Planının hazırlanması	Ekim 2018	Evet		Okulumuzun Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planı hazırlandı.
15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü" nedeniyle Okul tuvaletlerinde ve sınıflarda çocukların görebilecekleri yerlere "Doğru El Yıkama Teknikleri"ni gösteren şemaların asılması.	Ekim 2018	Evet		15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü" kapsamında okul tuvaletlerinde ve sınıflarda çocukların görebilecekleri yerlere "Doğru El Yıkama Teknikleri" ni gösteren şemalar asıldı.
15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü" kapsamında "El Hijyeni" Konulu Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun oluşturulması.	Ekim 2018	Evet		15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü" kapsamında okul koridorlarında Beslenme Dostu Okul Projesi için bilgilendirici pano çalışmaları yapıldı.
Yemekhane Denetleme Ekibinin oluşturulması	Ekim 2018	Evet		Okul Müdürü başkanlığında iki öğretmen ve 1 veliden oluşan yemekhane denetleme komisyonu kuruldu.
Okul Kantinini Ekim Ayı "Okul Yemekhane Denetim Formu" kullanılarak Yemekhane Denetleme Komisyonu tarafından denetlenmesi.	Ekim 2018	Evet		Yemekhane Denetleme Komisyonu tarafından "Okul Yemekhane Denetim Formu" kullanılarak denetim yapıldı.

Okul öğrencilerine süt içme alışkanlığı kazandırmak, bu sayede yeterli ve dengeli beslenmelerine katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemek amacıyla MEB tarafından dağıtımı yapılan "Okul Sütü" programının devam etmesi.	Ekim 2018	Evet		Okul öğrencilerine süt içme alışkanlığı kazandırmak, bu sayede yeterli ve dengeli beslenmelerine katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemek amacıyla MEB tarafından dağıtımı yapılan "Okul Sütü" programına devam edilerek, süt içmeyi sevmeyen öğrencilerin de özendirilmesi sağlandı.
Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konularında Sağlık Bakanlığı'nın ve Yeşilay'ın hazırlamış olduğu eğitici film, çizgi film ve şarkıların CD halinde okul öğretmenlerine dağıtılarak sınıflarda okul öğrencilerine izletilmesinin sağlanması.	Ekim 2016	Evet		Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konularında Sağlık Bakanlığı'nın ve Yeşilay'ın hazırlamış olduğu eğitici film, çizgi film ve şarkılar okul idaresi tarafından CD halinde okul öğretmenlerine dağıtıldı.
Beslenme Dostu Okul Projesi hakkında öğrenci ve velileri bilgilendirilmesi.	Kasım 2018	Evet		Beslenme Dostu Okul Projesi hakkında öğrenci ve veliler Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından bilgilendirildi.
18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"nda Tire Toplum Sağlığı Merkezi tarafından okulumuza getirilen diş fırçası ve diş macunu setlerinin öğrencilere dağıtılarak doğru diş fırçalama tekniklerinin diş hekimi tarafından sınıflarda gösterilmesi.	Kasım 2018	Evet		Toplum Sağlığı Merkezi tarafından okulumuza getirilen diş fırçası ve diş macunu setleri öğrencilere dağıtıldı ve doğru diş fırçalama teknikleri diş hekimi tarafından sınıflarda gösterildi.
18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası" etkinlikleri kapsamında öğrencilere diş fırçalamanın önemini kavratmak ve veli takibi ile diş fırçalama davranışının kalıcı olarak yerleşmesini sağlamak amacıyla sınıf öğretmenlerince "Dişlerimi Fırçalıyorum" etkinliğinin dağıtılması.	Kasım 2018	Evet		18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası" etkinlikleri kapsamında öğrencilere diş fırçalamanın önemini kavratmak ve veli takibi ile diş fırçalama davranışının kalıcı olarak yerleşmesini sağlamak amacıyla sınıf öğretmenlerince "Dişlerimi Fırçalıyorum" etkinliği dağıtıldı.



Ek-2

BESLENME DOSTU ÖRNEK PLAN-2

Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Çalışma Planı

ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI "BESLENME DOSTU OKUL
PROJESİ" YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da yürütülmektedir.

Proje kapsamında Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

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 Projesi" okulumuz da yürütülmektedir.

Proje kapsamında Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI

Bu program ile okulumuzdaki öğrencilerin sağlıklı beslenme davranış biçimi geliştirmeleri ve iyi uygulamaların ödüllendirilmesi ve koruyucu sağlık hizmetleri ile birlikte yürütülmektedir. Beslenme Dostu Okul Projesi ile sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme ve obezitenin önlenmesi, hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okulumuzdaki öğrencilerin sağlığının daha iyi seviyelere çıkarılması amaçlanmaktadır.



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.
- 6- Sağlıksız Beslenme Şekilleri ve Örneklerinin tanıtılması hedeflenmektedir.

Bu bağlamda okulumuzda 2018-2019 eğitim - öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

AMAÇLARIMIZ

- Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;
- Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- Çocuklarda şişmanlık,
- Sağlıklı okul dönemi,
- Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, tiroid hastalıkları, kansızlık) öğrencilerin bilinçlendirilmesi.
- Hareket Edelim, Sağlıklı Kalalım etkinlikleri düzenleme,
- Çocukların ve ailelerin beslenmeleri uygulama ve örnek tanıtımları ile genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.
- Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar için beslenme bilincini artırmak, sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.



ALTINDAĞ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

MART	Beslenme Dostu Okul Projesi Ekibinin Kurulması	Okul Müdürü
	Yıllık çalışma planının hazırlanması	Beslenme Dostu Okul Projesi Ekibi
	Beslenme Dostu Okul bilgilendirme panosunun oluşturulması	Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi
	Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından velilere seminer verilmesi	Rehber öğretmen ? L.
	Fast food hakkında bilgilendirme	Sınıf öğretmenleri
	El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme	Öğretmenler
	İlkokula ait olan kantinin denetleme raporları hakkında bilgi alınması	Okul İdaresi
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması ve resimler eklenmesi	Okul müdürü
	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Sınıf öğretmenleri
	2018- 2019 eğitim öğretim yılı başından beri yapılmakta olan "sağlık için sabah sporu" faaliyetimize her gün ilk derse girmeden önce devam edilmesi	Okul İdaresi
	Sınıflar arasında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik edici slogan yarışması düzenlenmesi	Türkçe öğretmeni ?
	Öğrencilerimize sağlıklı yaşam konusu ile ilgili anket uygulanması	Tüm sınıflar
	Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (ed, resim, hikâye, drama vb)	Sınıf öğretmenleri
Mart ayı raporunun yazılması	Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi	
NİSAN	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi
	Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi	Okul müdürü
	Mart ayında yapılan yarışma sonucunun değerlendirilmesi ve başarı elde eden öğrencilerin ödüllendirilmesi	Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi
	Abur cubur yiyecekler hakkında bilgilendirme	Sınıf öğretmenleri
	Sağlıklı yaşam için yürütlü yapılması	Sınıf öğretmenleri
	Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri
	Her sabah okul bahçesinde 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Beden Eğitimi Öğretmenleri
	Nisan ayı raporunun yazılması	Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi
	MAYIS	Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması
İlkokula ait olan kantinin denetleme raporları hakkında bilgi alınması		Okul İdaresi
Sağlıklı beslenme günü kapsamında öğrencilerin bilgilendirilmesi.		Tüm öğretmenler
HAZİRAN	Genel değerlendirme (etkinliklerin görüşülmesi, revize edilecek kısımlar hakkında bilgi alışverişi)	Beslenme Dostu Okul Proje Ekibi

EK-5

ETKİNLİKLER VE OKUL PANOSU HAZIRLAMA ÖRNEKLERİ



Proje adı: Ekmek israf edilmesin

Proje amacı: Ekmek israfının engellenmesi

Proje uygulaması: Çocuklar velileri ile ev ortamında bayat ekmeklerden pasta börek çörek ve tatlı yapıyorlar. Fotoğraflarını ve yapılış biçimlerini anlatıp tanıtım yapıyorlar. Evde üretilen gıdaların son kullanma tarihini bilemediğimiz için gıda güvenliği nedeniyle okula getirilmesini istemiyoruz.

Proje için kitap önerisi: Bayat Ekmekli Tarifler
Ekmek Tarifleri Yapım Toprak
Mahsulleri Ofisi Genel Müdürlüğü
Tasarım Mtr ajans Baskı Gıda Tarım
ve Hayvancılık Bakanlığı Eğitim
Yayın ve Yayınlar Dairesi Başkanlığı



GÜNLER	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ
PAZARTESİ	KEÇİREK, YEMİRLİĞE - ZEYTİN YAĞI - MİSİR ÇÖPÜ	TAVUK ÇORBASI - SOĞUK MEYVE
SELA	MAYDAN - ZEYTİN YAĞI - MİSİR ÇÖPÜ	ARPA SARMALI DÖĞRÜ - PEZİT - MEYVE SALATI
ÇARŞAMBA	HAZIRLANAN TAVUKTA - FAYDASIZ - SİZİMLİK - MEYVE SALATI	KEÇİREK ÇORBASI - MİSİR ÇÖPÜ - MEYVE SALATI
PERŞEMBE	KARAMELİ SARMAL - MİSİR ÇÖPÜ - MEYVE SALATI	MİSİR ÇÖPÜ ÇORBASI - KAHVALTI
CUMA	KEÇİREK - ARPA - MİSİR	



SAĞLIKLI BESLENME LİSTESİ	
SABAHA	Yumurta, Peynir, Zeytin, Bal, Domates, Salatalık, Süt
ARA ÖĞÜN	10 adet Fındık veya 2 ceviz
ÖĞLE	Kuru fasulye, Pıraz, Salata
ARA ÖĞÜN	1 adet meyve
AKŞAM	Çorba, Et köfte, Makarna, Yoğurt
ARA ÖĞÜN	Süt

School Board | PHOTOGRID

Projenin adı: Sağlıklı beslenme listesi hazırlıyorum.

Projenin amacı: öğrencilerin öğün önemlerini sayabilmesi Öğrenciler tarafından öğünlerdeki besinlerin vücuda olan faydalarının anlatılması

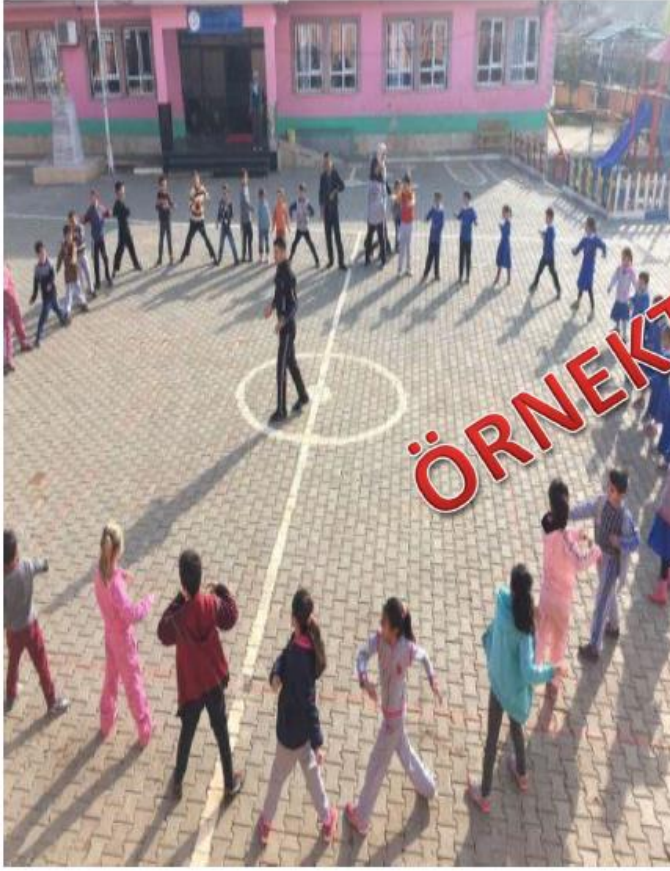
Projenin uygulaması: öğrenciler diyetisyenler eşliğinde ya da danışmanlığında okul ortamında sağlıklı beslenme listeleri hazırlıyor. Bu listede besinlerin yerine geçebilecek alternatif gıdalar da ekleniyor. Bu listeleri evlerinde buzdolabının üzerine asıyorlar. Listeye uygun şekilde beslenmeleri teşvik ediliyor



Projenin adı: Sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri öğreniyoruz

Projenin amacı: öğrenciler sağlıklı ve sağlıksız gıdaların resimlerini liste halinde belirtebilmeli Öğrenciler gıdaların zararlı ve faydalı olanları ayrıntılarıyla anlatabilmeli

Projenin uygulanması: öğretmenleri tarafından faydalı ve zararlı bilgiler anlatılmalı sonrasında, öğrenciler iki farklı liste hazırlayıp bu listeye karışık olarak hazırlanan resimleri doğru şekilde yapıştırır.



Proje Adı: Sabah sporu ile güne zinde başlıyorum

Proje amacı: öğrencilerin derse başlamadan önce spor yapmasının kendilerine faydasını fark etmelerinin sağlanması

Proje uygulaması: Öğrencilerin her sabah beden eğitimi öğretmenleri eşliğinde uygun sürelerde egzersiz yapmalarının sağlanması. Uygulamaya belirli sürelerde veli katılımının da sağlanması önemlidir.



Projenin Adı: Ağız ve diş sağlığını önemsiyoruz

Projenin Amacı: Öğrencilerde ağız ve diş sağlığı konusunda farkındalık geliştirilmesini ve ağız sağlığı sorunlarının engellenmesi.

Proje uygulaması: Ağız ve diş sağlığı ile ilgili uzman bir diş hekiminin rehberliğinde konu anlatımından sonra sınıf içi yarışma drama çalışmaları yapılması. Öğrencilerin uzmanlarca diş taramasından geçirilmesi ve uygun olan öğrencilerin sevklerinin yapılması



Projenin adı: Yerliyse daha çok yerim

Projenin Amacı: Yerli malını tanıma ve tanıtma becerilerinin gelişmesi

Projenin Uygulaması: Market ya da Satış yerlerine bir gezi düzenlenmesi. Yerli ürünlerinden satın alma becerisi geliştirilir. Satın alınan ürünler ertesi gün okula getirilip yemek şenliği şeklinde eğlenceli müzikler eşliğinde yenmeli.



Proje Adı: Gıda Güvenli Değilse Yemiyorum

Proje Amacı: Güvenli gıdanın tanımını öğrencilerin yapabilmesi

Proje Uygulanması: Öğretmenin görselliği fazla olan ders anlatımından sonra, güvenli olmayan ve güvenli olan gıdaların özelliklerin drama şeklinde sınıflarda canlandırılması.



Proje Adı: Bugün diyabetliyim,
Projenin Amacı: Diyabetin aslında hastalıktan öte sağlıklı bir diyet ve egzersizden oluşan yeni bir hayat şekli olduğunun fark ettirilmesi
Proje uygulaması: Dünya Diyabet Gününde bir hafta öncesinde hazırlanan diyet ve egzersiz programının öğrenci öğretmen ve aileleri tarafından uygulanması ve yorumların öğretmene yazılı şekilde verilmesini içermektedir.



Projenin Adı: Tuza dikkat!
Projenin Amacı: Tuzlu gıdaları tanıyıp uzak durma bilinci geliştirilmesi
Projenin uygulaması: Tuz konusunda kısa ve etkili eğitimlerin ardından tuzlu gıdaların isimlerini yazıp uzak durulması için buzdolabının üzerine yapıştırılması. Okulda konuyla ilgili resimler yapıp okul panosuna asılması.



Projenin adı: Nasıl büyüyorum izleyin
Projenin Amacı: Büyümenin izlenmesi konusunda farkındalık geliştirilmesi.
Projenin uygulanması: öğrencilere büyüme konulu dersler düzenlenmeli. Büyüme ve gelişme, spor ve genetik etmenlerin etkisi konusunda bilgilendirmeler yapılmalı. boy ve kilo ölçümleri yapılarak beden kitle indeksi değerlendirilir. Yaş ve boy orantılarına bakılır. Kilo ve boy standartlarının dışında olan çocukların ailelerine bilgilendirme yapılması sağlanır.





Ormanda Doğa Yürüyüşü

