

**ÖZEL BİLGİ KÖPRÜSÜ ANAOKULU**  
**2017-2018 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.
- 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.
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması, kuru meyve tüketme oranının yükseltilmesi çalışmalarının desteklenmesi.

Bu hedefler doğrultusunda okulumuzda 2017-2018 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,

- Çocukluklarda şişmanlık,

-ÇOCUKLARDA KİLO SORUNU

-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.

## BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ GÖREVLİLERİ

S.N	ADI-SOYADI	GÖREVİ	İMZA
1	FİKRET KAYA	Müdür	
2	BİHTER DENİZ	Öğretmen	
3	CANAN KESKİN	Öğretmen	
4	YILDIZ KOŞMA	Öğretmen	
5	EMİNE PEHLİVAN	Öğretmen	
6	NURAN UĞUR	Öğretmen	
7	SEHER ŞENEL	Öğretmen	
8	YEŞİM KARADENİZLİ	Veli	
9	SELMA ÇİFÇİ	Hizmetli	
10	Bünyamin Aydoğan	GIDA MALZEME ALIM SORUMLUSU	

<b>AYLAR</b>	<b>YAPILACAK ETKİNLİKLER</b>	<b>ETKİNLİK SORUMLULARI</b>	<b>GERÇEKLEŞME DURUMU</b>	<b>AÇIKLAMA</b>
<b>EKİM</b>	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	Okul Müdürü Tarafından	Yapıldı	Tüm okul öğretmenlerinin ve çalışanlarının ekibe katılmasına oy birliği ile karar verildi.
	Yemekhane Denetleme Ekibinin oluşturulması	Okul Müdürü Tarafından	Yapıldı	Yemekhane denetim ekibinin ,yakın olması ve her an denetlemeye müsait olması açısından SEHER ŞENEL ve NURAN UĞUR olması kararlaştırıldı .Selma ÇİFTÇİ denetlenen görevlidir.
	Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi Tarafından	Yapıldı	Yıllık çalışma planı hazırlandı ve internette yayınlandı.

	Haftalık programa ,SABAH SPORU eklemek .	Okul Müdürü	Yapıldı	Tüm sınıfların haftalık programına sabah sporu eklenerek öğretmenlere bu konuda tekrar bilgi verildi.
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Okul Müdürü Tarafından	Yapıldı	Ekim ve Kasım aylarında çocukların boy ve kiloları alındı.  Rizkli çocukların olup olmadığı incelendi.
	Ekim ayı beslenme listesine EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY ekmeğinin eklenmesi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Ekim ayı yemek listesine ekşi mayalı ekmek eklenerek deneme yapıldı.

	Beslenme listesine MEYVE SAATİ eklenmesi	Okul beslenme ve sağlıklı yaşam ekibi tarafından	Yapıldı	Sabah saat 10.30 da sınıflara hazır halde verilmek üzere
	Aralık ayı beslenme listesinin yazılması		Yapıldı	Aralık ayı beslenme listesinde karbonhidrat ağırlıklı olduğu görülen bazı günlerin ikindi kahvaltısında değişiklikler yapıldı.
<b>KASIM</b>	14 Kasım Dünya Diyabet Günü (13 Kasımda yapıldı )	KONAK HAST.ışbirliği ile bilinçlendirme eğitimi	Yapıldı	Daha önceden planlanan eğitime 5 ve 4 yaşlar katıldı. Çok eğitici geçen eğitimin videosu ve resimleri çekilerek kapalı gruplardan velilerimiz ile paylaşıldı.

	18-24 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftası (1 Aralıkta yapıldı )	Çocuk Diş Sağlığı merkezi ile anlaşarak Diş kontrolleri.	Yapıldı	Kartepe Diş Sağlığı Merkezinde diş doktoru velimizin katkıları ile çocuklarımızın diş kontrolleri yaptırıldı.
	Abur cuburlar hakkında bilgilendirme , zararları ile ilgili etkinlik yapılması.	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Zararlı ve yararlı yiyecekler ,öğretmenlerce hazırlanan kartlar,tablolar vb. görsellerle pekiştirildi.
	Okul Bahçesinde tempolu yürüme çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi) (Öğrencilerle hafta içi yapıldı )	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	
	Kasım ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul beslenme ve sağlıklı		Kasım ayı değerlendirme raporu sağlıklı yaşam ekibi

		yaşam ekibi tarafından	Yapıldı	tarafından hazırlandı ve dosyaya konuldu. Planlanan etkinliklerin %95 uygulandığı tesbit edildi.
	Okulda her gün kuru yemiş günü düzenleme (incir, kuru kayısı, kuru üzüm)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Velilere bilgi verildi. Her öğrenci birer hafta yetecek kadar çerez sınıfa getiriyor. Saat 16.00 dan sonra çerez saati gerçekleştiriliyor.
<b>ARALIK</b>	Her gün bahçe saatinde günde iki defa temiz havada oyun oynanması	Sınıf öğretmenleri tarafında	Hava müsait olduğunda mutlaka yapılıyor.	Kötü hava yoktur. ,Kötü giyim vardır. Mantığı ile çok yağış ve soğğun dışında her sınıf kendisine ayrılan saatlerde bahçeye çıkmaya devam ediyor.



<b>ARALIK</b>	Tavuk kullanılacaksa mutlaka köy tavuğu tercih ediliyor.	Mutfak görevlileri	Her zaman	Menüde tavuk çok kullanılmıyor. Eğer kullanılacaksa ,doğal salınımlı ortam tavuğu kullanılmaktadır.
	Haftada iki gün yoğurt mayalanıyor.	Mutfak görevlileri	Her zaman yapılıyor.	Sütler kaynatılıp gereken soğukluğa getirildikten sonra mayalanıyor. Hazır yoğurt kullanmıyoruz.
	El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme	Öğretmenler tarafından	Yapıldı	Mutfak girişine ve okul girişine el hijyeni sağlayan aparatlar takıldı.
	Öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılması istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Öğretmenler tarafından	Yapıldı.	Boy ve kilolar alındı.Vücut indeksleri hesaplandı. Velilerle paylaşıldı.Gerekli önlemler çift taraflı alındı.
	Ocak ayı beslenme listesinin	Okul Müdürü		

yazılması	Tarafından	Yapıldı	Dengeli beslenmeleri için gerekli hassasiyet gösterildi.
12-18 Aralık Yerli Malı Haftası Kutlaması	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Tüm okulca kutlanan etkinlikte ,yerli malı kullanılmasına özen gösterildi.Tutumlu olmak için teşvik edici çalışmalar yapıldı.
Okul Bahçesinde tempolu koşma ,halat çekme çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Her zaman Yapılıyor	Velilerin çalışması sebebiyle ,öğretmenler nezaretinde öğrencilerle bahçede yapılıyor. Sınıflarda tekrar ediliyor.
Okul Bahçesinde ip atlama çalışması , top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Her zaman Yapılıyor	Velilerin çalışması sebebiyle ,öğretmenler nezaretinde öğrencilerle bahçede yapılıyor.
Bahçeye lahana vb. ekilmesi.	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı.	Kapı girişindeki toprak alana marul ve soğan ekildi.

	Tuz tüketimi ile ilgili velilere broşür dağıtılması	Okul Müdürü Tarafından	Hazırlanıyor.	Okulda tuz tüketimi azaltıldı.Broşür için tasarım bekleniyor.
	Aralık ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul Rehber Öğretmeni Tarafından	Yapıldı	Aralık ayında gerçekleştirilmesi planlanan hedeflerin % 98 inin tamamlandığı görüldü. Broşür için Şubat ayı hedeflendi.
	Ocak ayı beslenme listesinin yazılması	Okul Müdürü Tarafından	Yapıldı	Ocak ayı beslenme listesi diyetisyen tarafından hazırlandı. Tüm ekip tarafından da incelendi.
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Her ay olduğu gibi bu ay da beden indeksleri için boy ve kilo ölçüleri alındı.

OCAK				
	Okul Bahçesinde sek sek, ip atlama çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Öğrenciler ,öğretmenler okul bahçesinde sek sek oynayıp ip atlama etkinliklerini yaptılar.
	Bahçeye soğan, sarımsak vb sebze ekimi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı.	Okul bahçesi girişindeki toprak alana marul ve soğan ekildi.
	Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili velilere broşür dağıtılması	Okul Müdürü Tarafından	Yapılacak	Tasarım çalışmaları devam ediyor.
	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Sınıf Öğretmemeleri Tarafından	Yapılacak	İkinci dönem veli toplantısında konu edinilecek .
Ocak ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul Rehber Öğretmeni Tarafından	Yapıldı	Aralık ve Ocak ayı değerlendirilmesi beraber yapıldı.	

	Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Günlük planlarında sağlıklı beslenmenin konu edildiği, bunu yemek saatlerinde de uygulamalı olarak pekiştirildiği gözlemlendi.
	Şubat ayı beslenme listesinin yazılması	Diyetisyen ve Okul Müdürü Tarafından	Yapıldı	Aylık yemek listesinde glikozun en aza indirilmesi ve ikindi kahvaltılarında karbonhidratlı yiyeceklerin azaltılması dikkate alındı.
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Her ay rutin olarak yapıldığı gözlemlendi.
	Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Öğretmenler Tarafından	Yapıldı.	Artık sabahları güne ,sabah sporu ile başlanıyor. Hava uygunsa bahçede de yapılıyor.
	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda	Sınıf Öğretmen neleri Tarafından	Yapıldı	Aylık bültenlerde alınan konuların sınıflarda uygulamalı eğitimlerle pekiştirilmeye devam

ŞUBAT	öğrencilere bilgiler verilmesi			edildiği görüldü.
	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Okul müdürü ve Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	İkinci yarıyıl toplantılarında beslenme dostu okul programımızın sağlıklı yürütülmesindeki destekleri için velilerimize teşekkür edildi.
	Şubat ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul Rehber Öğretmeni Tarafından	Mart ayında yapılacak .	Kurulca değerlendirmelerin iki ayda bir yapılmasına karar verildiği için Mart ayı sonunda yapılacak.
	Okul Bahçesinde ip atlama çalışması , top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Kısmen yapıldı.	Havanın müsait olmaması nedeni ile daha çok sınıflarda yapıldığı gözlemlendi.
	Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim, hikâye, drama vb.)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı	Dengeli beslenme içerikli cd ve görsellerin sınıflarda değerlendirildiği görüldü.

	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı.	Rutin olarak her ay yapılan bir çalışma.
	El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı.	Bir tane mutfağın girişine ,bir tane de dış kapı girişine el hijyeni sağlayan aparat takıldı.
	Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Üyeleri Tarafından	Yapıldı	
	Okul Bahçesinde sek, sek,ip atlama çalışması , top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	Sınıf Öğretmenleri Tarafından	Yapıldı.	

MART				
	Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Meyve ve süt günleri düzenlemek	Sınıf öğretmenleri Tarafından		
	Mart ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul Rehber Öğretmeni Tarafından		
	Nisan ayı beslenme listesinin yazılması	Okul Müdürü Tarafından		
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Sınıf öğretmenleri Tarafından		
	Her gün öğrenci girişlerinde	Beslenme ve		



	sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi	Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	22 Mart DÜNYA Su günü	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Okul Müdürü Tarafından		
	7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Sağlık için yürüyüş yapılması	Tüm Sınıflar		
	Nisan ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul Rehber Öğretmeni Tarafından		

NİSAN	Mayıs ayı beslenme listesinin yazılması	Okul Müdürü Tarafından		
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Okul Müdürü Tarafından		
	Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Aile Hekimliği ile işbirliği yapılarak velilere seminer verilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından		

MAYIS	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi		
	Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	10 Mayıs Sağlıklı için Hareket et günü ve 22 Mayıs Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilemek	Sınıf Öğretmenleri Tarafından		
	Mayıs ayı değerlendirme raporunun yazılması	Okul Rehber Öğretmeni Tarafından		
	Genel değerlendirme	Beslenme ve		

		Hareketli Yaşam Ekibi		
HAZİRAN				



