



MUSTAFAKEMALPAŞA ANADOLU LİSESİ

2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

"BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI"



BESLENME DOSTU OKUL POLİTİKASI

"Beslenme Dostu Okul Programı" ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir

Okulumuz sağlıklı ve dengeli beslenmeye önem veren ve bu konuda gerekli önlemleri alan, kantin hizmetleri ile bu konunun



İLKELERİMİZ

Üstünde titizlikle duran, hareketli yaşam konusunda duyarlı okul

NEDEN BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ?

Önden Mustafa Kemal Atatürk'ün "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur." düşüncesini benimsemiş ve temel ilkelerinden biri haline getirmiş bir kurumdur.

- 1."Beslenme Dostu Okul Projesi" çalışmalarını koordinasyon sağlamak maksadıyla ilgili bir ekip oluşturulmuştur.
- 2- Okulumuzun temizlik rehberi oluşturularak yıllık ve günlük temizlik-iş planı yapılmakta ve uygulanmaktadır.
- 3-Okulumuzun eğitim-öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.
- 4-Özellikle Beden Eğitimi derslerinde öğrencilerimizin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir. Bu doğrultuda spor oyun alanları ile malzemeleri konusunda zenginleştirilme faaliyetlerine sürekli devam edilmektedir.
- 5-Okul kantini her ay "Okul Kantin Denetim Ekibi" tarafından denetlenmektedir.
- 6-Kantinde satılan ürünler "Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı"ndan üretim ve ithalat izni olan ürünlerdir.
- 7-Okul suyu düzenli olarak kontrol edilmektedir
- 8-Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler "Sağlık Bakanlığı"ndan izinli ve ruhsatlı ürünlerdir.
- 9-Öğrencilerimizin rutin aralıklarla boy-kilo ölçümleri yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- 10-Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde yarışmalar düzenlenmekte ve öğrencilerin en az bir spor dalıyla aktif uğraşmaları teşvik edilmektedir. Yine bu konuda egzersiz çalışmaları yapılmaktadır.
- 11-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.
- 12."Beslenme Dostu Okul Projesi" ile ilgili seminer ve bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır.
- 13.Okulda bulunan tüm paydaşlarımıza "Beslenme Dostu Okul Projesi" farkındalığı oluşturulmuştur.

Temel hedefimiz "Minimum hastalık riski, Maksimum sağlıktır.

Bu çerçevede okulumuzda başlattığımız bu çalışmanın öğrencilerimize çok şey katacağı dileğiyle bu çalışmada emek veren ve verecek tüm öğretmen, velilerimiz ve tüm paydaşlarımıza şimdiden teşekkür ederiz.

ÇEKİRDEK EYLEM GRUBU



Günümüzde sağlıklı yiyeceklerle beslenmek insan sağlığı açısından daha da önem kazanmaktadır. Çünkü sağlığımızın bozulmasında en önemli etkenlerden biri temiz gıda ve yiyeceklerle beslenme konusundaki bilgisizliğimizdir. Soframıza gelen yiyeceklerin nasıl üretildiğini bilmiyorsak ve bu yiyeceklerin sağlığımıza olan etkilerini değerlendiremiyorsak iyi bir tüketici sayılmayız. Bu yüzden Beslenme Dostu Okul Projesi'nin yürütülmesi önemli bir zorunluluktur. Beslenme sadece yemek yeme veya sofraya kurma işi değil aynı zamanda yemek, çevre, tarım, kültür ve en önemlisi sağlıkla da ilişkilidir. Sağlıklı bireyler olmanın ön koşulu kitle iletişim araçları ve diğer iletişim biçimleri ile çocuklarımıza dayatılan beslenme tarzı ve alışkanlıklarına karşı donanımlı bireyler yetiştirmektir.

Günümüzde şehirlerde yaşayan çocuklarımızda fiziksel aktivite yetersizliği giderek artmaktadır. Çocuklar ev içinde TV veya bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmekte, yeterli yeşil alanların olmaması, trafik, güvenlik vb. nedenlerle ev dışına fazla çıkamamaktadırlar. Yaşam döngüsü boyunca en aktif dönem olarak yaşanan çocukluk çağında bile olumsuz çevresel koşullar nedeniyle yeterince aktif olamamaya başlamışlardır. Bu nedenle çocuklarımıza düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, onların sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemek için çok önemlidir.

HEDEFLERİMİZ

1. Öğrencileri temel besinler hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.
2. Öğrencileri yeterli ve dengeli beslenme hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.
3. Öğrencileri temiz gıda ve yiyeceklerle beslenme konusunda bilgilendirme ve bilinçlendirme.
4. Öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlığına teşvik etme.
5. Öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırma.
6. Öğrencileri obezitenin önlenmesi hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.
7. Öğrencileri fiziksel aktivite hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.
8. Öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığına teşvik etme.
9. Öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırma.