**100.YIL ANAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ**  1-Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak için;  2-Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,  3-Çocukluklarda şişmanlık,  4-Sağlıklı okul dönemi  5-Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak. |
| **HEDEFLER:**  **1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,**  **2- Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.**  **3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması.**  **4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi**  **5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.** |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Gülden BAYAR Havvanur TEMİZ Sare YILMAZ Filiz KARAKAŞ

Okul Öncesi Öğretmeni Okul Öncesi Öğretmeni Okul Öncesi Öğretmeni Okul Öncesi Öğretmeni

Melek KATIRCI

Okul Aile Birliği Başkanı

Hacer ARSLAN

Okul Müdürü

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TARİH** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** |
| **NİSAN**  **2019** | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi. | ✓ |  | Tüm öğretmenlere sorularak gönüllülük esasına göre beslenme ve hareketli yaşam ekibi kuruldu. İlk toplantıda neler yapılabileceği konuşuldu. |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması. | ✓ |  | Ekipteki herkesin fikirleri alınarak yıllık plan oluşturuldu. |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgi verilmesi. | ✓ |  | Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgi verildi. |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması. | ✓ |  | Beslenme dostu bilgilendirme panosuokulun ortak alanında ve tüm sınıflarda oluşturuldu. |
| * Meyve ve Kuruyemiş Günleri düzenlenmesi. Çocuklarda farkındalık yaratmak için meyvelerden tabaklara yüz ifadeleri yapılması ve meyvelerin bu şekilde tüketilmesi | ✓ |  | Meyve ve Kuruyemiş Günleri düzenlendi. Çocuklarda farkındalık yaratmak için meyvelerden çöp şiş yapılması ve meyvelerin bu şekilde tüketildi. |
| Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılarak BKİ değerlerinin hesaplanması ve velilere bilgi verilmesi. | ✓ |  | Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılarak BKİ değerlerinin hesaplanması ve velilere bilgi verildi. |
| Diş fırçalama alışkanlığının kazandırılmasına yönelik etkinlikler düzenlenmesi. | ✓ |  | Diş fırçalama alışkanlığının kazandırılmasına yönelik etkinlikler düzenlendi ve okulda çocuklarla dişler fırçalandı. |
| Tam buğday unuyla çocuklarla birlikte kendi ekmeklerinin yapılması | ✓ |  | Tam buğday unuyla çocuklarla birlikte kendi ekmekleri yapıldı. Süt ile birlikte yediler. |
| **MAYIS**  **2019**  **MAYIS**  **2019** | El hijyenihakkında bilgilendirme yapılması ve el yıkama davranışın desteklenmesi. |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. |  |  |  |
| Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik etmek ve okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması konusunda bilgi verilmesi, çalışanların iş güvenliği, aşçı hijyen eğimi konusunda belgelerinin kontrolünün yapılması. |  |  |  |
| Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| Her gün öğrencilerin sabah 10 dakika müzik eşliğinde spor yapması. |  |  |  |
| Her sınıfın saksı temin etmesi mevsimine uygun sebze dikip çocuklarla yetiştirmesi |  |  |  |
| **HAZİRAN 2019** | Doğayı seviyorum, doğayla büyüyorum sloganıyla gezi ve piknikler düzenlenmesi |  |  |  |
| Genel Değerlendirme. |  |  |  |
| **EYLÜL**  **2019** | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi. |  |  |  |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması. |  |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgi verilmesi. |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması. |  |  |  |
| Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik etmek ve okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması konusunda bilgi verilmesi, çalışanların iş güvenliği, aşçı hijyen eğimi konusunda belgelerinin kontrolünün yapılması. |  |  |  |
| **EKİM**  **2019** | Meyve ve Kuruyemiş Günleri düzenlenmesi. |  |  |  |
| Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılarak BKİ değerlerinin hesaplanması ve velilere bilgi verilmesi. |  |  |  |
| Diş fırçalama alışkanlığının kazandırılmasına yönelik etkinlikler düzenlenmesi. |  |  |  |
| **KASIM**  **2019** | El hijyenihakkında bilgilendirme yapılması ve el yıkama davranışın desteklenmesi. |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme konulu resim çalışmalarının yapılması |  |  |  |
| Okul öncesi Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması |  |  |  |
| **ARALIK**  **2019** | Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi |  |  |  |
| Güvenli hijyen, gıda hijyeni kuralları hakkında öğrencilere ve velilerimize bilgiler verilmesi, okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması |  |  |  |
| Her gün öğrencilerin sabah 10 dakika müzik eşliğinde spor yapması. |  |  |  |
| Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| **OCAK 2020** | Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| 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,şarkıvb öğretilecek) |  |  |  |
| **MART 2020** | Fastfood yiyecekler hakkında bilgilendirme |  |  |  |
| Tam buğday unuyla çocuklarla birlikte kendi ekmeklerinin yapılması |  |  |  |
| Hemşire velilerimizden birinin aile katılım etkinlikleri kapsamında okula davet edilmesi ve sağlıklı yaşam ile ilgili bilgi alınması. |  |  |  |
| **NİSAN 2020** | Dünya sağlık günü ile ilgili sınıflarda bilgilendirmeler ve etkinlikler yapılması |  |  |  |
| Velilerimize sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması ve anket sonuçlarının veli ve öğretmenlerle görüşülmesi |  |  |  |
| Çocuklarda farkındalık yaratmak için meyvelerden çöp şiş yapılması ve meyvelerin bu şekilde tüketilmesi |  |  |  |
| **MAYIS**  **2020** | Abur cuburlarve hazır içecekler hakkında bilgilendirme  toplantısı düzenlenmesi |  |  |  |
| Her sınıfın saksı temin etmesi mevsimine uygun sebze dikip çocuklarla yetiştirmesi |  |  |  |
| **HAZİRAN 2020** | “Doğayı seviyorum doğayla büyüyorum” sloganıyla okul gezi ve piknikleri düzenlenmesi |  |  |  |
| **EYLÜL**  **2020** | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  güncellenmesi ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi. |  |  |  |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması. |  |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgi verilmesi. |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması. |  |  |  |
| Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik etmek ve okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması konusunda bilgi verilmesi, çalışanların iş güvenliği, aşçı hijyen eğimi konusunda belgelerinin kontrolünün yapılması. |  |  |  |
| **EKİM**  **2020** | Meyve ve Kuruyemiş Günleri düzenlenmesi. |  |  |  |
| Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılarak BKİ değerlerinin hesaplanması ve velilere bilgi verilmesi. |  |  |  |
| Diş fırçalama alışkanlığının kazandırılmasına yönelik etkinlikler düzenlenmesi. |  |  |  |
| **KASIM**  **2020** | El hijyenihakkında bilgilendirme yapılması ve el yıkama davranışın desteklenmesi. |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. |  |  |  |
| Okul öncesi Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme konulu resim çalışmalarının yapılması |  |  |  |
| **ARALIK**  **2020** | Güvenli hijyen, gıda hijyeni kuralları hakkında öğrencilere ve velilerimize bilgiler verilmesi, okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması |  |  |  |
| Her gün öğrencilerin sabah 10 dakika müzik eşliğinde spor yapması. |  |  |  |
| Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| Yerli malı haftasında okulda pazar kurularak kermes etkinliğinin yapılması. |  |  |  |
| **OCAK 2021** | Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| 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,şarkıvb öğretilecek) |  |  |  |
| **MART 2021** | Fastfood yiyecekler hakkında bilgilendirme |  |  |  |
| Hemşire velilerimizden sağlıklı yaşam ile ilgili bilgi alınması, Okula davet edilmesi |  |  |  |
| **NİSAN 2021** | Dünya sağlık günü ile ilgili sınıflarda bilgilendirmeler ve etkinlikler yapılması |  |  |  |
| Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri yapılması. |  |  |  |
| Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması ve anket sonuçlarının görüşülmesi |  |  |  |
| **MAYIS**  **2021** | Abur cuburlarve hazır içecekler hakkında bilgilendirme  toplantısı düzenlenmesi |  |  |  |
| Her sınıfın saksı temin etmesi mevsimine uygun sebze dikip çocuklarla yetiştirmesi |  |  |  |
| Sınıf içerisinde oyun etkinliklerinde Halata tırmanma, halat çekme…gibi aktivitelere daha çok yer verme. |  |  |  |
| **HAZİRAN 2021** | “Doğayı seviyorum doğayla büyüyorum” sloganıyla okul gezi ve piknikleri düzenlenmesi |  |  |  |
| **EYLÜL**  **2021** | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi. |  |  |  |
| Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması. |  |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgi verilmesi. |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması. |  |  |  |
| Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik etmek ve okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması konusunda bilgi verilmesi, çalışanların iş güvenliği, aşçı hijyen eğimi konusunda belgelerinin kontrolünün yapılması. |  |  |  |
| **EKİM**  **2021** | Meyve ve Kuruyemiş Günleri düzenlenmesi. |  |  |  |
| Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılarak BKİ değerlerinin hesaplanması ve velilere bilgi verilmesi. |  |  |  |
| Diş fırçalama alışkanlığının kazandırılmasına yönelik etkinlikler düzenlenmesi. |  |  |  |
| **KASIM**  **2021** | El hijyenihakkında bilgilendirme yapılması ve el yıkama davranışın desteklenmesi. |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme konulu resim çalışmalarının yapılması |  |  |  |
| Okul öncesi Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri” adlı broşürün velilere ulaştırılması |  |  |  |
| **ARALIK**  **2021** | Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi |  |  |  |
| Güvenli hijyen, gıda hijyeni kuralları hakkında öğrencilere ve velilerimize bilgiler verilmesi, okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması |  |  |  |
| Her gün öğrencilerin sabah 10 dakika müzik eşliğinde spor yapması. |  |  |  |
| Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| **OCAK 2022** | Sınıflarda sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi (cd, resim,hikaye,dramavb). |  |  |  |
| 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,şarkıvb öğretilecek) |  |  |  |
| **MART 2022** | Fastfood yiyecekler hakkında bilgilendirme |  |  |  |
| Tam buğday unuyla çocuklarla birlikte kendi ekmeklerinin yapılması |  |  |  |
| Hemşire velilerimizden birinin aile katılım etkinlikleri kapsamında okula davet edilmesi ve sağlıklı yaşam ile ilgili bilgi alınması. |  |  |  |
| **NİSAN 2022** | Dünya sağlık günü ile ilgili sınıflarda bilgilendirmeler ve etkinlikler yapılması |  |  |  |
| Velilerimize sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması ve anket sonuçlarının veli ve öğretmenlerle görüşülmesi |  |  |  |
| Çocuklarda farkındalık yaratmak için meyvelerden çöp şiş yapılması ve meyvelerin bu şekilde tüketilmesi |  |  |  |
| **MAYIS**  **2022** | Abur cuburlarve hazır içecekler hakkında bilgilendirme  toplantısı düzenlenmesi |  |  |  |
| Her sınıfın saksı temin etmesi mevsimine uygun sebze dikip çocuklarla yetiştirmesi |  |  |  |
| **HAZİRAN 2022** | “Doğayı seviyorum doğayla büyüyorum” sloganıyla okul gezi ve piknikleri düzenlenmesi |  |  |  |