

## OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PPROGRAMAMI EYLEM PLANI

1. Okul/kurum müdürlüklerinde “Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Programı (OSB)” yürütücükibi “**Programı Yürütücü EkibiFormu(Ek-1)**” doğrultusunda (okul/kurum müdür, müdür yardımcısı) oluşturulan yönetim ile izleme ve değerlendirmeçalışmaları sürdürülür.
2. OSB programı yürütücüsü tarafından “**Okul Kurum Bilgi Formu(Ek-2)**” okul kimliği, okulun fiziki yapısı, okul çalışan sayısı, öğrenci sayısı hakkında bilgi sunmak üzere doldurulur.
3. Okul/kurumlarda, program yürütücüsü tarafından yıl boyunca gerçekleştirilecek etkinlikler ve planlanan eğitimler hakkında öğretmenlere, okul çalışanlarına ve öğrencilere program tanıtılır.
4. “**Okulumda Sağlıklı Besleniyorum ProgramıYıllık Çalışma Plan Formu (Ek-3)**’te” yer alan amaç, hedef ve etkinliklerdikkate alınarak hazırlanır. Onaylı bir nüshası il İSGB’de muhafaza edilir, il İSGB sağlık hizmetleri sorumlusu tarafından süreçler takip edilir.
5. Çalışma planında; öğretmenlerin, öğrencilerin, velilerin, çalışanlarının beslenme ve fiziksel aktiviteler konusundafarkındalıklarının geliştirilmesine yönelik hedef ve faaliyetlereyer verilir.
6. Öğretmenler, Öğrenciler, Veliler, Çalışanlarayönelik“**Yıllık Eğitim PlanıFormu(Ek-4)**” üzerinden eğitimplanı hazırlanır.
7. Eğitim alan, eğitimveren kişi, eğitimin konusu “**Eğitim Katılımcı Formu(Ek-5)**”doldurularak kayıt altınaalınır.
8. Eğitimler aşağıda yer alan konu başlıklarını içerir,

### a) Beslenme Eğitimi

- Beslenmenin tanımı, temel besin grupları, mevsiminde ve yerel beslenme,
- Okul öncesi, ilkokul, ortaokul dönemlerinde ve adölesan dönemde sağlıklı beslenme,
- Özel durumlarda ve sağlık gereksinimine özgü beslenme.

### b) Gıda Okuryazarlığı,

- Güvenilir gıda,
- Gıda hijyeni,
- Gıda etiketi,
- Gıda israfı.

### c) Fiziksel Aktivite Eğitimi

- Fiziksel aktivite ve fiziksel aktivitenin önemi,
- Okul öncesi, ilkokul, ortaokul dönemlerinde ve adölesan dönemde fiziksel aktivite,
- Özel durumlarda ve sağlık ile ilgili gereksinimlere özgü fiziksel aktivite öğretmenler, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklara yönelik Sağlık Bakanlığı’nın hazırladığıTürkiye Beslenme Rehberi ve Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal MenüPlanlama ve Uygulama Rehberleri ’ne <https://sagliklibesleniyorur.meb.gov.tr> adresinden erişim sağlanır.

**12. Fiziksel aktiviteler;** okul bahçesinde ve dışında yapılanlar, okul içinde yapılanlar ve özel gereksinimliöğrencilere özgü yapılanlar şeklinde üç kategoride değerlendirilir.

### a) Okul Bahçesi ve Dışında Düzenlenecek FizikselAktiviteler

Okul sahası içerisinde oyun alanları çizilir (Gelenekselçocuk oyunları vb.). Yaş grupları dikkate alınarak farklı spordallarında yarışmalar, okul dışı doğa gezileri vb.

etkinliklerdüzenlenir.Fiziksel aktivite ile ilgili faaliyetler konusunda “SağlıkBakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinden” ve“<https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr>” adresinden yararlanılabilir.

#### **b) Okul İçi Fiziksel Aktiviteler**

- Okul içinde bulunan fiziksel aktivite materyalleri kullanılarak etkinlikler planlanır (dijital bisiklet, masa tenisi, renkli atışlar, bar-barfiks vb.).
- Fiziksel aktivite ile ilgili faaliyetler konusunda “SağlıkBakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinden” ve“<https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr>” adresinden yararlanılabilir.

#### **c) Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Aktivite**

Eğitimler; işitme engelli, görme engelli, bedensel yetersizliği olan ve zihinsel yetersizliği olan öğrencilere yönelik olmak üzere dört kategoride düzenlenir. Bu gruplardaki öğrenciler için fiziksel aktivite ile ilgili faaliyetler konusunda “Sağlık Bakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinden” ve“<https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/>” adresinden yararlanılabilir.

### **13.Yıllık çalışma planında aşağıda yer alan faaliyetler okulun şartları gereğince planlanır.**

**a)**Okul Gıda Beslenme Yönetim Sisteminin Kurulması (TSE&MEB) (“Eğitim Kurumları Beslenme ve Gıda Yönetim Sistemi” şartlarına uygun olarak, Bakanlığımız ve TSE uzmanlarınca 81 ilde okullarda, belgelendirme çalışmaları kapsamında gıda ile ilgili alanların kontrolü, gıdanın hazırlanmasından sunumuna kadar olan tüm faaliyetlerin uygunluğu, gıda malzemelerinin uygun depolanması ve tüm risklerin yönetilmesi.),

**b)**Beslenme ve fiziksel aktivite panolarının hazırlanması,

**c)**Her ay, o ayın sağlıklı beslenme menüsüne, temasına dair afiş ve görsellerin okul yemekhanelerine asılması,

**ç)** Gıda okuryazarlığının günlük hayatta pratik olarak uygulanmasını destekleyen faaliyetlerin yapılması,

**d)**Biyo-bozunur atıklardan kompost gübre üretiminin yapılması (*Yemekhanelerden toplanarak çöp alanlarına taşınan atıkların %50-60'lık kısmı biyo bozunur atıklardır. Biyo bozunur atıklar, doğada mikroorganizmalar yardımıyla kolayca bozunarak temel bileşenlerine ayrılır. Böylece toprağın havalanmasını sağlayarak pH dengesi düzenlenir ve bitkilerin ihtiyacı olan besin sağlanır.*),

**e)**Mevsimine göre beslenme ve yerel alışkanlıklarının geliştirilmesi,

**f)**Yarışmaların (resim, kompozisyon, bilgi vb.) düzenlenmesi,

**g)**Geleneksel beslenme alışkanlıkları ile ilgili etkinliklerin yapılması (bölgede yetiştirilen tarım ürünlerinden yerel yemekler hazırlanarak menüler oluşturulması.),

**ğ)**Belirli gün ve haftaların kutlanması,

**h)**Gezilerin düzenlenmesi (Çiftlik, market, pazar yeri, fırın, lokanta, yemekhane, yemek fabrikası gibi gıda üretimi/hizmeti yapan yerlere sınıf gezileri düzenlenir. Ailelerin de katıldığı sağlıklı besinlerle hazırlanmış eğitici ve eğlenceli piknikler düzenlenir.),

**ı)**Spor müsabakalarının düzenlenmesi (*Okul kendi içinde yaş gruplarına göre çeşitli spor dallarında yarışmalar düzenler. Okullar arası spor yarışmaları düzenlenir. Bu yarışmalarda derece alan öğrencilere ödül vermek üzere tanınmış yerel sporcular davet edilir. Bu sporcular ile söyleşiler ve fiziksel aktiviteler düzenlenir. Doğa gezileri düzenlenerek yürüyüşler yapılır.*)

**i)**Doğal sebze ve meyve yetiştiriciliğinin yapılması(*Okul bahçesinde toprak alana sebze yetiştiriciliği ve sera uygulaması yapılarak doğal ve sağlıklı ürünlerden öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul çalışanlarının faydalanması sağlanır.*)

**j)**Fiziksel etkinliklerin yapılması (*Ders öncesi egzersizler, dans grupları ya da halk oyunları vb.*),

**k)** Tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik etkinliklerin yapılması (*Dünya Tuza Dikkat Haftası kapsamında etkinlikler düzenlenerek; yüksek miktarda tuz içeren besinlerin daha az tüketilmesi yemeklerde tuz yerine; limon, maydanoz, dereotu, soğan, sarımsak, sirke ve çeşitli baharatlar gibi diğer lezzet artırıcıların kullanılması, salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme işlemleri vb. konularına dikkat çekilmesi sağlanır.*),

**l)** Okullarda güvenli suya erişimin sağlanması, su tüketiminin artırılması,

**m)**Geleneksel beslenme alışkanlıklarına vurgu yapacak kardeş ve aile sofrası adı altında etkinliklerin düzenlenmesi (*Beslenme laboratuvarı kurularak uygulamalı dersler/atölye çalışmalarında sağlıklı besin hazırlama yöntemleri öğretilir.*)

**n)** Obezite ile mücadele farkındalığının artırılması (*Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obeziteye neden olmaktadır. Bu nedenle okul gıda işletmeleri ve yemekhanelerinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik alınacak tedbirler ile okullarda fiziksel aktivitenin düzenli olarak uygulanması ve fiziksel aktivite materyallerinden aktif olarak yararlanılması suretiyle obezite ile mücadele edilir.*),

**o)** Bahçede fiziksel aktivite alanlarının düzenlenmesi (*Öğrencilerle birlikte yeni oyunlar geliştirilir, yerel çocuk oyunlarına yer verilir, okul sahası içerisinde oyun alanları çizilerek geleneksel çocuk oyunları oynanır.*)

**ö)** Gıda israfını önlemeye yönelik çalışmaların yapılması,

**p)**Okul ortamında sıfır atık uygulamasına geçilmesi,

**r)**Öğrencilerin kilo ve boy ölçümleri yapılır, beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanır ve**Ek-6 “OSB Programı Öğrenci Boy-Kilo Ölçüm ve Vücut Kütle İndeksi Formu”**naişlenmesi(*Öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yılda en az bir kere okulun tartı aleti (tercihen taşınabilir dijital/elektronik tartı) ve ayakta boy ölçeri (stadiometre) bulunması hâlinde öğretmenlerce yapılarak kaydedilmelidir. Okul teknik olanaklara sahip değilse öğrencilerin aile hekimliklerinden getirecekleri ölçümleri esas*

alınır. “BKİ” hesaplaması için Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü sayfasında yer alan “BKİ” hesaplama linki kullanılmalıdır.)

ş)Beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanan öğrencilerden gerekli görülenler sağlık kuruluşuna yönlendirilir. Yönlendirilen öğrenci sayısının kaydı tutulur.(Çocuğun gelişiminin izlenmesi ve sonuçların değerlendirilmesi için yapılan tüm ölçümler bir çizelgede birleştirilerek vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ sonuçları yaş grupları ve cinsiyete göre değerlendirilmelidir. Düzenli izlem sonuçları öğrencinin kendisi ile ve isteyen veliler ile paylaşılmalıdır. Ölçümü standartların altında veya üstünde, risk gurubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek öğrencilerin aile hekimine başvuruları ile ilgili yönlendirmeler yapılmalıdır.)

t)Okul Gıda İşletmeleri Denetim Ekibi tarafından her ay düzenli olarak kantin/yemekhane denetimlerinin gerçekleştirilmesi.

### **13. Dönem sonunda programın değerlendirilmesi**

Değerlendirmeye ilişkin iş ve işlemlerden; Bakanlığımız adına İl Millî Eğitim Müdürlüğü/İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimleri (İl İSGB) ve İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü İlçe İş Sağlığı ve Güvenliği Büroları (İlçe İSG Büro), sorumludur.

a) Okulda Sağlıklı Besleniyorum Programı değerlendirme faaliyeti İl İSGB İlçe İş Sağlığı ve Güvenliği Büroları (İlçe İSG Büro)İl Sağlık Hizmetleri Sorumlusu ile Hareketli Yaşam ve Sportif Faaliyetler Sorumlusu tarafından yapılır.

b)Eğitim öğretim yılı boyunca birinci ve ikinci dönem olmak üzere yılda 2 defa Ek-7 formuna göre değerlendirme yapılır.