



T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
HALK SAĞLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ

SAKARYA HALK SAĞLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ - SAKARYA
BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR PROGRAMLAR VE
KANSER ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ
08/01/2016 11:05 - 36188027 - 339 - E.36



Sayı : 36188027/339
Konu : Beslenme Dostu Okullar Programı
Uygulama Klavuzu

SAKARYA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Sağlık Bakanlığının 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması başlığı kapsamında, "**Beslenme Dostu Okul Projesi**" 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.

23.12.2015 tarihinden itibaren programın uygulanması değişen "**Beslenme Dostu Okul Programı Uygulama Klavuzuna**" göre yapılacaktır. Müracatta bulunan Okulların çalışmalarını yeni uygulama klavuzuna göre yapmaları konusunda Müdürlüğünüze bağlı Okulların bilgilendirilmesini rica ederim.

Şakir ÖZDİKİCİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

EKLER:

1- Beslenme Dostu Okullar Uygulama Klavuzu 2015

Bu evrak 5070 Sayılı Kanun Gereğince E-İMZA ile
imzalandığı Tasdik Olunur. 11-01-2015

MÜHÜR
Adı Soyadı: Cemal ORHAN
Ünvanı: Memur
İmza:

11-01-2015

Valilik Resmi Daireler Kampüsü Camili İl Halk Sağlığı Müdürlüğü-Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Programlar ve
Kanser Şubesi - (Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Birimi)
Uzm Dyt.Yasemin TUNCER Tel:02642513556/1417



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI UYGULAMA KILAVUZU



Ankara 2015

Katkı Veren Kişi ve Kurumlar

Prof. Dr. Zehra Aycan	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD
Prof. Dr. Merih Berberoğlu	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Endokrinoloji BD
Dr. A. Tülay Bağcı Bosi	Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü
Prof. Dr. Selda Bülbül	Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Çocuk Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. Biriz Çakır	Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Prof. Dr. Deniz Çalışkan	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD
Prof. Dr. Şükran Darcan	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Endokrinoloji BD
Doç. Hv. Tbp. Bnb. Erkan Demirkaya	Gülhane Askeri Tıp Akademisi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Çocuk Nefroloji BD
Doç. Dr. Kibriya Fidan	Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Nefroloji BD
Prof. Dr. Nazlı Gönç	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Endokrinoloji BD
Murat Gülşen	T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci İşleri ve Sosyal Etkinlikler Grup Bşk.
Prof. Dr. Şükrü Hatun	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Endokrinoloji ve Diyabet BD
Dyt. H. Berna Karakaş	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
Prof. Dr. Birim Günay Kılıç	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD
Doç. Dr. Arzu Okur	Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Onkoloji Bilim Dalı
Prof. Dr. Hilal Özcebe	Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü
Prof. Dr. Elif N. Özmert	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Sosyal Pediatri BD

Prof. Dr. Glden Pekcan	Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Gülhan Samur	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. Semra Őahin	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk GeliŐimi Bölümü
Prof. Dr. Nevin Őanlıer	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Prof. Dr. Muhittin Tayfur	BaŐkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Nilüfer Acar Tek	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Prof. Dr. Meryem Tekçiçek	Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Çocuk Diş Hekimliği ABD
Dr. Oben ner	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Başkanlığı
Prof. Dr. Yakup Sedat Velioğlu	Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü
Doç. Dr. Nurcan Yabancı	Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Nazan Yardım	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı

GİRİŞ

29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı’nın Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması başlığı kapsamında, “**Beslenme Dostu Okullar Programı**” ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması, bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ve okul sağlığının daha iyi düzeye çıkarılması hedeflenmektedir. Avrupa bölgesindeki 17 ülkenin dâhil olduğu Dünya Sağlık Örgütü’nün “Nutrition Friendly Schools Initiatives (NFSI)-Beslenme Dostu Okul Girişimi” T.C. Millî Eğitim Bakanlığı ile T.C. Sağlık Bakanlığı arasında 21.01.2010 tarihinde imzalanan protokol ile ülkemizde başlatılmıştır. Beslenme Dostu Okullar Programı T.C. Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı kamu ve/veya özel; anaokulu, ilkokul, ortaokul ve liseleri kapsamaktadır./...../201.... tarihinden itibaren programın uygulaması bu kılavuza göre yapılacaktır.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

GENEL KURALLAR

BÖLÜM 1. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI İŞ AKIŞI	1
BÖLÜM 2. BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA	2
BÖLÜM 3. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI DEĞERLENDİRME ESASLARI	2
A. Yönetim Faaliyetleri	2
B. Eğitim Faaliyetleri ve Farkındalığın Arttırılması	6
C. Okul Sağlığı Hizmetleri	7
D. Destekleyici Okul Çevresi Oluşturma ve Fiziki Koşullar	7

EKLER

EK-1: BESLENME DOSTU OKUL BAŞVURU FORMU	13
EK-2: BESLENME DOSTU OKUL DEĞERLENDİRME FORMU	
EK-3: OKUL BİLGİ FORMU	
EK-4: BESLENME DOSTU OKUL PLANI FORMU	

GENEL KURALLAR

- i. Okul, Beslenme Dostu Okullar Programı'na başvuruda bulunmadan önce bir "Başvuru Dosyası" hazırlamalıdır (bkz. BÖLÜM 2. BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA). Dosya hazırlığını tamamlayan okul başvuruda bulunabilir. Başvuru dosyası hazırlamayan okulun başvurusu kabul edilmeyecektir.
- ii. Okul birden fazla öğretim programına sahipse her program için ayrı ayrı başvuruda bulunmalıdır. İlkokul ve ortaokul olarak eğitim veren bir okul ilkokul için ayrı, ortaokul için ayrı başvuruda bulunacak şekilde dosya hazırlıkları yapmalıdır. Değerlendirme ekibince doldurulacak formlar da her eğitim-öğretim programı için ayrı ayrı doldurulacaktır.
- iii. Okulun Beslenme Dostu Okullar Programı'na başvurabilmesi için "Beyaz Bayrak Sertifikası" sahibi olması gerekmektedir. Sertifika güncel (süresi dolmamış) olmalıdır. Güncel sertifikası olmayan okulun başvurusu kabul edilmeyecektir.

BÖLÜM 1. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI İŞ AKIŞI

1. Program İl Millî Eğitim Müdürlüğü aracılığı ile okullara Beslenme Dostu Okullar Programı Uygulama Kılavuzu ve kılavuzun ekleri (EK-1: Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu, EK-2: Beslenme Dostu Okul Değerlendirme Formu, EK-3: Okul Bilgi Formu, EK-4: Beslenme Dostu Okul Planı Formu) ile birlikte duyurulur.
2. Başvuru, EK-1: Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu doldurularak ve hazırlanmış olan Başvuru Dosyası (bkz. BÖLÜM 2. BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA) ile İl Millî Eğitim Müdürlüğü aracılığıyla Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar/Kanser Şube Müdürlüğü'ne yapılır.
3. Başvuru yapan okulun Başvuru Dosyası başvuru aşamasında İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nce incelenir. İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nce yapılan incelemede temel koşulların varlığı kontrol edilir. Temel koşullar: Başvuru Dosyasının varlığı ve dosya içeriğinin tam olmasıdır. Dosya içeriği tam değil ise okula yazılı geri bildirim yapılır ve başvuru kabul edilmez. Okul, eksiklerini tamamlaması halinde tekrar başvuruda bulunabilir.

Dosya içeriği tam ise, başvurusu ile birlikte okulun dosyası incelenmek üzere İl Millî Eğitim Müdürlüğü aracılığı ile Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar/Kanser Şube Müdürlüğü'ne iletilir. Halk Sağlığı Müdürlüğü'nce dosya içeriklerinin uygunluğu incelenir. Dosyası tam olan okul, Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden ikişer yetkilinin katılımı ile oluşturulan "Değerlendirme Ekibi" tarafından EK-2: Beslenme Dostu Okul Değerlendirme Formu ile okulların açık olduğu dönemde okul ziyareti ile değerlendirilir. EK-3: Okul Bilgi Formu değerlendirme sırasında değerlendirme ekibi tarafından doldurulur.

4. Yapılan değerlendirme sonucunda yeterli puan alan okulun formları (EK-1, EK-2, EK-3) T.C. Sağlık Bakanlığı'na bağlı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı'na gönderilir. Birden fazla okul değerlendirildiğinde, formlar gönderilirken okullar Tablo 1'deki gibi listelenir. Formlar her okul için ayrı ayrı düzenlenmiş olmalıdır.

Tablo 1. Örnek Okul Listesi

İli	İlçesi	Okulun Tam Adı	Okul Türü (Kamu/Özel)	Puanı

5. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı'na hazırlanan, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı ve T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürü tarafından imzalanan "Beslenme Dostu Okul Sertifikası" Halk Sağlığı Müdürlüğü'ne gönderilir.
6. Gönderilen sertifika Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından okula teslim edilir.
7. Sertifika, düzenleme tarihinden itibaren 3 (üç) yıl geçerlidir.
8. Sertifika alan okul her eğitim-öğretim yılında bir kez değerlendirilir (takip değerlendirmesi). Söz konusu şartların devamlılığını sağlayamayan okula eksikleri bildirilerek 3 ay süre verilir. Bu süre

sonunda eksiklerini tamamlamamış olan okulun sertifikası geri alınarak iptal edilir. Okul, eksiklerini tamamlaması halinde, eksiklerin değerlendirilmesi için 3 ay içinde tekrar başvuru yapabilir.

9. Yapılan ilk değerlendirme (başvuru değerlendirmesi) sonucunda geçerli puan alamayan okula eksikleri bildirilir. Okul, eksiklerini tamamlaması halinde eksiklerin değerlendirilmesi için 3 ay içinde tekrar başvuru yapabilir.
10. Üç yıllık sertifika süresi dolan ve değerlendirme sonucunda koşulların devamını sağlayan okula yeni tarihli sertifika düzenlenir.

BÖLÜM 2. BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA

Okul başvuruda bulunmadan önce bir "Başvuru Dosyası" hazırlar. Dosya hazırlığını tamamlayan okul başvuruda bulunabilir. Başvuru dosyası hazırlamayan veya dosya içeriği tam olmayan okulun başvurusu kabul edilmez. Dosya içinde;

- Okul bünyesinde oluşturulan Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üye listesi
- Ekipçe hazırlanan ve değerlendirme formundaki 4 başlığı da içeren "Beslenme Dostu Okul Planı",
- Plan kapsamında gerçekleştirilen etkinliklere ait belgeler (fotoğraf, kayıt/katılım listeleri, afiş, broşür vb.) yer almalıdır.

BÖLÜM 3. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI DEĞERLENDİRME ESASLARI

Beslenme Dostu Okul olmak için başvuruda bulunan ve Başvuru Dosyasının içeriği tam ve uygun olan okul, Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden ikişer yetkilinin katılımı ile oluşturulan "Değerlendirme Ekibi" tarafından EK-2: Beslenme Dostu Okul Değerlendirme Formu ile okulların açık olduğu dönemde okul ziyareti ile değerlendirilir.

Değerlendirme, EK-2: Beslenme Dostu Okul Değerlendirme Formunun; A. Yönetim Faaliyetleri, B. Eğitim Faaliyetleri ve Farkındalığı Arttırma, C. Okul Sağlığı Hizmetleri ve D. Destekleyici Okul Çevresi Oluşturma ve Fiziki Koşullar başlıkları doğrultusunda yapılır. Yapılan değerlendirme sonucunda en az 75 puan alan okul Beslenme Dostu Okul olmaya hak kazanır. EK-3: Okul Bilgi Formu değerlendirme sırasında değerlendirme ekibi tarafından doldurulur.

Okul değerlendirilirken yetkilinin/yetkililerin beyanı esastır. Gerekli görülen durumlarda değerlendirme ekibi ilgili değerlendirme maddesine ait plan/program/raporları, varsa etkinlik/yarışma/şenlik vb. aktivitelere ait fotoğraf veya videoları, izleme/değerlendirme çizelgeleri, denetim formları gibi belgeleri talep ederek incelemek isteyebilir.

A) YÖNETİM FAALİYETLERİ (35 PUAN)

1. Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmektedir (5 puan)

Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmelidir. Beslenme eğitimi; öğrencilerin yaş ve algılama düzeylerine, bölgenin kültürel beslenme alışkanlıklarına ve öncelikli sağlık sorunlarına

(şişmanlık, vitamin- mineral yetersizlikleri, malnütrisyon, guatr, diş çürükleri, anemi vb.) göre etkin şekilde işlenmelidir.

Temel beslenme öğretim programının içerebileceği konuların bazıları: Besinlerin yapısı; besinler, beslenme ve sağlık arasındaki ilişki; besinlerin satın alınması ve tüketimi; besin ögesi yetersizlikleri; sağlıklı yiyecek hazırlanması ve oluşturulması; gıda zehirlenmelerinden korunma ve beslenme-çevre ilişkisi olarak sıralanabilir.

Beslenme eğitimi sadece sınıfi değil aynı zamanda okul ortamını ve çalışanlarını, aile ve içinde yaşanan toplumu da kapsamalıdır. Örneğin; ev ödevleri yerel beslenme kültürünün, alışveriş alışkanlıklarının, aile bireylerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılmasını/değerlendirilmesini, sağlıklı menü oluşturmayı içerebilir; sağlıklı beslenme (yeterli ve dengeli) araştırmaları için okullarda çalışma grupları kurulabilir, bu konuda dönem ödevleri verilebilir; çiftliklere, marketlere, pazar yerlerine, fırın, lokanta, yemekhane, yemek fabrikası gibi gıda üretimi/hizmeti yapan yerlere sınıf gezileri düzenlenebilir; sağlıklı besin hazırlama yöntemleri öğretilir, beslenme laboratuvarı kurularak uygulamalı dersler/atölye çalışmaları eklenebilir; Türkçe ve Türk Dili ve Edebiyatı derslerinde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili kompozisyon ödevleri verilebilir; farklı derslerde sınav soruları sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularını içerecek şekilde geliştirilebilir; pano hazırlanabilir, okulun internet sitesinde forumlar oluşturulabilir; ailelerin de katıldığı sağlıklı besinlerle hazırlanmış, eğitici ve eğlenceli piknikler düzenlenebilir.

2. Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimi etkin şekilde verilmektedir (5 puan)

Çocukluk ve ergenlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve bu alışkanlıkların yaşam boyu devam ettirilmesi için en uygun dönemdir. Öğretim programında var olan beden eğitimi dersi öğrencilere yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun olacak şekilde düzenlenmeli ve öğrencilerin fiziksel olarak aktif olması teşvik edilerek etkili bir şekilde işlenmelidir. Beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivitenin yararları (kas-iskelet sistemi üzerindeki olumlu etkileri, ağırlık kontrolündeki yeri, bilişsel fonksiyonların ilerlemesindeki rolü, iyi ruh halini desteklemesi, çocuğun/ergenin kendine güveninin artmasındaki etkisi, sosyal yaşama katkısı, planlı ve programlı olmayı sağlaması, uyku düzenine yararı vb.) ve sedanter (hareketsiz) bir yaşamın riskleri (tip II diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıklara, kansere yakalanma ve obezite riskini arttırdığı, erken ölümlere sebep olduğu vb.) anlatılmalıdır. Derslerde; değişik sporların kökeni, Dünya ve Türkiye tarihindeki önemli sporcuların yaşam öyküleri, olimpiyat oyunlarının geçmişi, spor tarihindeki ilgi çekici olaylar işlenebilir; öğrencilerle birlikte yeni oyunlar yaratılıp, geliştirilebilir; yerel çocuk oyunlarına yer verilebilir; okul kendi içinde yaşlara göre farklı spor dallarında yarışmalar düzenleyebilir; okullar arası spor yarışmaları düzenlenebilir; tanınmış yerel sporcular öğrencilerle sohbet etmek, birlikte fiziksel aktivite yapmak, öğrencilere ödül vermek için davet edilebilir; okulun bahçesi varsa bahçe işleri uygulamaları yapılabilir; doğa gezileri düzenlenebilir; derslere müzik eşliğinde danslar eklenebilir, dans grupları kurulabilir ya da halay çekmek gibi halk oyunlarına yer verilebilir.

Daha ayrıntılı fiziksel aktivite önerileri için T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan ve www.fizikselaktivite.gov.tr, www.beslenme.gov.tr internet sitelerinden de ulaşılabilen Fiziksel Aktivite Rehberi'nden yararlanılabilir. Yaş gruplarına uygun bazı fiziksel aktivite önerileri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Yaş Gruplarına Uygun Bazı Fiziksel Aktivite Önerileri

Aktivite tipi	5-11 yaş grubu	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli aerobik aktivite	Bisiklete binme Tempolu yürüme Paten kayma	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktivite	Tempolu Koşma Tempolu Bisiklet binme İp atlama Karate Basketbol Yüzme Tenis Futbol	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kas kuvvetlendiren aktiviteler	Halat çekme Modifiye sınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Halata tırmanma Mekik Barda sallanma	Halat çekme Modifiye sınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Yapay duvara tırmanma Mekik
Kemik kuvvetlendiren aktiviteler	Sek sek Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol Jimnastik	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol Jimnastik

5-11 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER

Bu yaş grubu çocukların her gün en az 60 dakika orta şiddetliden yüksek şiddetliye doğru giden egzersizleri (düzenli fiziksel aktiviteleri) tercih etmesi, haftada en az 3 defa yüksek şiddetli egzersiz yapması önerilmelidir. Çocuğun egzersiz yaparken eğlenmesi de sağlanmalıdır. Örneğin; müzik eşliğinde egzersiz yapılabilir, aile veya arkadaşlar eşlik edebilir; orman, deniz kenarı gibi farklı yerlerde egzersiz yapılabilir.

ÖNEMLİ!

Çocukların gün içinde ekran karşısında (televizyon, bilgisayar, tablet, telefon ekranları) toplamda 2 saatten fazla zaman geçirmelerine izin verilmemelidir.

12-18 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUK VE GENÇLER İÇİN ÖNERİLER

- Egzersizlere yavaş başlanmalıdır.
- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddetli egzersiz yapılmalıdır.
- Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık orta şiddetli egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık orta şiddetli egzersize doğru ilerlenmelidir.
- Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı, yüksek şiddetli egzersizler tercih edilmelidir.
- Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetliden yüksek şiddetli egzersiz yapmaya doğru olmalıdır.
- Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli egzersiz yapılmalıdır.
- Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmelidir.

3. Sağlıklı yaşam ve yaşam becerisi eğitimi okul öğretim programı kapsamında uygulanmaktadır (2 puan)

Yaşam becerileri insanlara; sorunlarını çözmek, bilinçli kararlar almak, eleştirel ve yaratıcı düşünmek, etkili iletişim ve sağlıklı ilişkiler kurmak, empati yapmak, sağlıklı ve üretken bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmek için yardımcı olan bir grup psikososyal ve kişilerarası yetkinliklerdir.

Sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, alkol ve madde kullanımı, stresle baş etme, düzenli-dinlendirici uyku, güvenli yaşam (cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma, emniyet kemeri takma, trafik kurallarına uyma vb.), kişisel hijyen konularında yaşam becerisi kazandırmaya yönelik her yarıyılıda en az bir kere; diyetisyen, doktor, hemşire/ebe, fizyoterapist, psikolog vb. bir uzmanın katılımı ile yaş gruplarına uygun seminer/konferans düzenleme; bireysel, grup çalışması olarak ya da sınıflar arası poster sunumları yapma, proje/resim/şiiir/fotoğraf yarışmaları organize etme, okul/sınıf dergisi yayımlama; piyes, tiyatro gibi etkinlikler hazırlayarak sergileme, okulun internet sitesinde forumlar oluşturma ve güncel tartışmalar yürütme gibi etkinlikler gerçekleştirilmelidir.

4. Okul öğretim programının hedef gruplara etkisi değerlendirilerek olumlu sağlık davranışlarını desteklemesi açısından gerekli düzenlemeler yapılmaktadır (3 puan)

Okulun öğretim programı düzenli olarak gözden geçirilmeli ve eğitimin hedefe etkisi yılda en az bir kere değerlendirilmelidir. Örneğin; her sömestr bitiminde eğitimin etkinliğini değerlendirmek için; beslenme, fiziksel aktivite ve sağlık bilgisini ölçer bir mini test uygulanabilir.

Unutulmamalıdır ki böylesi bir test yalnızca bilgi düzeyini ölçer. Beslenme Dostu Okullar Programı'nın amacında bilginin ötesi yer almaktadır. Bu program aynı zamanda okul içinde ve okul dışında öğrencilerin sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları edinmelerini, var olan böylesi alışkanlıklarını geliştirmelerini ve bu alışkanlıkları yaşamlarının bir parçası haline getirmelerini hedeflemektedir. Bu doğrultuda; obezite görülme sıklığında azalma, yeme bozukluğu sıklığında azalma, kantinlerden satın alınan ürünlerde değişim, kantinlerden sağlıklı seçenekler talep etmenin artması, spor yapanların oranının artması, kahvaltı yaparak gelen öğrenci sayısının artması, öğrencilerin meyve-sebze tüketiminin artması, ara öğün yapan öğrenci sayısının artması vb. değişimler öğretim programının hedefe olumlu etkisi olarak değerlendirilebilir.

5. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda izlenecek sağlıklı yaşam biçimlerini destekleyici, yeterli ve dengeli beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bir Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için "Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi" bulunmaktadır (5 puan)

Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi; Müdür veya görevlendirilen Müdür Yardımcısı, öğretmenler (varsa branş öğretmenleri), öğrenci temsilcileri, veliler, okul çalışanı (memur, hizmetli gibi), yemekhane çalışanı (varsa) ve kantin çalışanından (varsa) oluşmalıdır.

Gerekli görülmesi halinde toplantılara; kamu kurumlarından (belediye, muhtarlık, İlçe Tarım Müdürlüğü, İlçe Sağlık Müdürlüğü vb.) ve/veya sivil toplum kuruluşlarından bir temsilci davet edilebilir.

6. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlanmış ve planda amaç, hedefler ve etkinlikler belirlenmiştir (5 puan)

Okulun, Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanmış yazılı bir "Beslenme Dostu Okul Planı" bulunmalıdır. Plan oluşturulurken EK-4: Beslenme Dostu Okul Planı Formu'ndan yararlanılabilir (sayfa 11'de yer alan örnek formu inceleyebilirsiniz).

Planın öğrenciler, aileler ve okul çalışanlarının beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının geliştirilmesine odaklı bir amacı olmalıdır.

Amaç doğrultusunda A. Yönetim Faaliyetleri, B. Eğitim Faaliyetleri ve Farkındalığı Arttırma, C. Okul Sağlığı Hizmetleri ve D. Destekleyici Okul Çevresi Oluşturma ve Fiziki Koşullar başlıklarını içeren hedefler belirtilmelidir.

Hedeflerin belirtilmesinin ardından her bir hedefin uygulaması olacak etkinlik/etkinlikler belirlenmelidir. Etkinlikler, hedef doğrultusunda ne yapılacağını gösterir. *Örneğin; öğrenci, okul çalışanları ve ailelerin katılımı ile piknik organizasyonu gerçekleştirmek.*

Etkinliklerin zaman çizelgeleri oluşturularak eğitim-öğretim döneminde yerini almalıdır. Zaman çizelgesi etkinliğin uygulanacağı tarihi veya tarih aralığını gösterir. *Örneğin; piknik organizasyonu Mayıs 2017'de gerçekleştirilecek.*

7. Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmaktadır (5 puan)

Etkinliklerin uygulanıp uygulanmadığı ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır. Hedef ile ilgili sürece dair izleme ve değerlendirmeler belirtilmelidir. *Örneğin; piknik 80 öğrenci, 25 okul çalışanı ve 140 velinin katılımı ile gerçekleştirildi, sağlıklı yiyecek ve içecekler getirme koşulu yerine getirildi, görevlendirilen kişiler görevlerini yerine getirdi vb.*

8. Beslenme Dostu Okul Planı'nın benimsenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılmaktadır (5 puan)

Bunun için yılda en az bir kere ailelerin, okul çalışanlarının ve ilgili paydaşların katılımı sağlanarak beslenme dostu okul kavramının işlendiği aktivite düzenlenmelidir.

B) EĞİTİM FAALİYETLERİ VE FARKINDALIĞIN ARTIRILMASI (20 PUAN)

1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içinde münazara ortamı yaratılmakta, akran eğitiminden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlanmaktadır (4 puan)

2. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmaktadır (4 puan)

11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası", 7 Nisan "Dünya Sağlık Günü", 7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası", 15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi günü", 22 Mart "Dünya Su Günü", 10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü", 22 Mayıs "Dünya Obezite Günü", 27 Eylül "Dünya Okul Sütü Günü", 3-4 Ekim "Dünya Yürüyüş Günü", 15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü", 16 Ekim "Dünya Gıda Günü", 14 Kasım "Dünya Diyabet Günü", 18-24 Kasım "Ağız ve Diş sağlığı Haftası", 24 Kasım "Çocuk Hakları Günü" ve "Öğretmenler Günü", 12-18 Aralık "Yerli Malı Haftası". *Örneğin; Yerli Malı Haftası'nda sağlıklı besinlerin hazırlanması ve tüketilmesi sağlanabilir.*

3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmektedir (4 puan)

Bu etkinlikler; sınıf içinde bireysel veya grup çalışması olabileceği gibi sınıflar arası da olabilir. Resim/şiir/fotoğraf/öykü/fotoöykü yarışmaları, proje geliştirme yarışmaları, bilgi yarışmaları düzenlenebilir. Okullarda şenlikler düzenlenebilir, bu şenlikleri geleneksel hale getirebilir, şenliklere velilerin ve okul çalışanlarının da katılımı sağlanabilir (bisiklet şenliği, uçurtma şenliği, sağlıklı yemek yapma şenliği vb.).

4. Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır (4 puan)

Her öğretim yılında en az bir kere velilere yönelik, ilgili branş öğretmeni veya diyetisyen, doktor, hemşire/ebe, fizyoterapist, psikolog vb. bir uzman ile seminer, toplantı, konferans vb. düzenlenmelidir.

5. Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmektedir (4 puan)

Her öğretim yılında en az bir kez okul çalışanlarına yönelik, ilgili kurum/kuruluşlardan (İl Halk Sağlığı Müdürlükleri, Toplum Sağlığı Merkezleri) doktor, diyetisyen, hemşire/ebe, fizyoterapist, gıda mühendisi gibi uzmanların katılımıyla eğitim etkinlikleri düzenlenerek bilgilerin güncellenmesi sağlanmalıdır.

C) OKUL SAĞLIĞI HİZMETLERİ (6 PUAN)

1. Öğrencilerin boy/kilo ölçümleri yılda en az bir kere yapılmakta ve sonuçlar öğrenci ve velilerle paylaşılmaktadır (3 puan)

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 halinde öğretmenlerce yapılarak kaydedilmelidir. Okul teknik olanaklara sahip değilse öğrencilerin aile hekimliklerinden getirecekleri ölçümleri esas alınır.

Ölçümler sonucunda her çocuk için elde edilen vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri ile o çocuğun BKİ (Beden Kütle İndeksi) değeri hesaplanmalıdır.

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.

BKİ HESAPLAMASI

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Boy uzunluğunun metre cinsinden karesi alınarak aşağıdaki formülde yerine konularak hesaplanır.

BKİ hesaplama formülü= Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğu (m²)

Örnek: 12 yaşında, 36 kg ağırlığında ve 145 cm boyundaki erkek bir öğrenci için BKİ hesaplaması şu şekilde olmalıdır: $36 / (1,45 \times 1,45) = 17,1 \text{ kg/m}^2$.

Değerlendirme: Yaşına ve cinsiyetine göre öğrencinin ölçüm sonuçları değerlendirildiğinde, "normal" aralıkta olduğu belirlenmiştir (değerlendirme için sayfa 12'deki tablodan yararlanabilirsiniz).

NOT: Ayrıca BKİ hesaplaması için <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=55> internet sitesinden yararlanılabilir.

2. Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrenciler velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir (1 puan)

Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek öğrencilerin aile hekimine yönlendirilmeleri gereklidir.

3. Okulda okul sağlığı hizmeti verilmekte ve/veya okul hemşiresi bulunmaktadır (2 puan)

D) DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMA VE FİZİKİ KOŞULLAR (39 PUAN)

1. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir (1 puan)

Okulun "Beslenme Dostu Okul Planının" bir parçası ya da ayrı olarak; damgalama, ayrımcılık, fiziksel şiddet, zorbalık vb. davranışlara karşı bir politikası/uygulaması olmalıdır. Bu politika;

vücut tipi, besin tercihi, fiziksel aktivite örüntüsü gibi konularda damgalamayla olumlu yöntemlerle başa çıkacaktır.

2. Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır (3 puan)

Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına ilk kez girdiği dönemdir. Bu nedenle çocuğun; sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirmesinde, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasında, düzenli fiziksel aktivite yapmayı yaşamının bir parçası haline getirmesinde tüm okul çalışanlarının ayrı ayrı ve bir bütün olarak önemli payları vardır. Bu doğrultuda; toplu katılımlı sportif etkinlikler, öğretmen-öğrenci takım yarışmaları gibi etkinlikler düzenlenebilir.

3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir (3 puan)

Öğrenci, okul çalışanları ve velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen doğru mesajlar içeren poster, afiş, broşürler vb. materyaller okul içi uygun yerlerde sergilenmelidir. Örneğin; doğru hazırlanmış beslenme çantalarının/ara öğünlerin fotoğrafları veya beden eğitimi derslerinde çekilen fotoğraflar sınıf veya okul koridorundaki panolarına asılabilir, merdiven basamak aralarına doğru mesajlar yazılabilir. Yardımcı dokümanlara T.C. Sağlık Bakanlığı'nın www.beslenme.gov.tr internet sitesinden ulaşılabilir.

NOT: Öğrencilere Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın güvenilir gıda konusunda oluşturduğu ALO 174 GIDA HATTI ve www.alo174.gov.tr/ internet sitesinin tanıtımının yapılması farkındalığın artırılması için faydalı olabilir ☺

4. Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. etkinliklere uygun olarak düzenlenmiştir (1 puan)

Okul bahçesi oyun oynama, koşma gibi etkinliklere uygun olarak düzenlenmelidir. Öğrencilerin yaş gruplarına uygun olarak gezip oynamaları ve sportif etkinliklerde bulunmaları için çevre imkânlarından yararlanılarak; kum havuzu, voleybol, basketbol sahaları gibi yerler ile asılma, tırmanma, denge, atlama gibi araçlar sağlanır. Bu araçların düzenli olarak bakımı ve onarımı yapılmalıdır.

5. Okulun uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır (1 puan)

Uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salonu veya yeterli büyüklükte açık/kapalı spor alanı bulunmalıdır.

6. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır (2 puan)

7. Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmaktadır (2 puan)

Spor ya da fiziksel aktivite takımları/ekipleri/kulüpleri (basketbol, voleybol, futbol, tenis, yüzme, eşli danslar, halk oyunları vb.) kurularak aktif şekilde çalışmalarını sağlanabilir; okul çevresinde yürüyüş, bisiklet ve dinlenme alanları varsa öğrencilerin yararlanması sağlanabilir; okul idaresi okul sonrası fiziksel aktiviteyi desteklemek amacıyla bir spor kulübü/tesisi ile anlaşma yaparak öğrencileri buraya yönlendirebilir.

8. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir (2 puan)

9. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek alınmaktadır (1 puan)

Okul idaresi, okul çevresinde okul içerisinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek almalıdır. Ayrıca okulda satışı/sunumu yapılmayan yiyecek ve içeceklerin öğrencilere okul çevresindeki yerler tarafından da satılmamasını sağlamak amacıyla bu işyerleri ile sağlıklı beslenme ile ilgili afiş asılması gibi uygulamalar için görüşülebilir (afişlerin temini için İlçe Toplum Sağlığı Merkezleri, İl Halk Sağlığı Müdürlükleri'ne başvurulabilir).

NOT: Okul çevresinde böylesi yerler olmaması durumunda okula tam puan verilir ☺

10. Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmektedir (2 puan)

Okul idaresi ve öğretmenler öğrencilerin sağlıklı ara öğün tüketmeleri desteklenmelidir. Ders içeriklerine konunun eklenmesi, okul çalışanlarının ara öğün yaparak öğrencilere örnek olması, okul duyuru alanları/panolarında konuyla ilgili mesajlar yer alması vb. yöntemler uygulanabilir.

11. Ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir (1 puan)

Çocukların sağlıklı besinler tüketmelerini sağlamak için ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca (diyetisyen gibi) kontrol edilmelidir. Okulda hazırlanan ara öğün/ara kahvaltı/beslenme saati vb. veya öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantası/ara öğün vb. içerikleri sağlıklı gıdalardan oluşmalıdır. Örneğin; haftalık/aylık ara öğün listeleri oluşturulabilir, bu listeler öğrencilere dağıtılabilir, listelerin okul koridorları, kantin, yemekhanedeki panolardan takip edilmesi sağlanabilir; okul ara öğün hizmeti veriyorsa böylesi listeler yardımıyla ara öğün hazırlayabilir. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın "Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları" kitabından yararlanılabilir. Kitaba aşağıdaki linkten ulaşılabilir: http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/okul_onesi_ve_okul_cagi_cocuklara_yonelik_beslenme_onerileri_ve_menu_programlar.pdf

12. Okulun yemekhane/taşınabilir yemek hizmeti yoksa 13. maddeye geçilir, varsa a,b,c maddeleri puanlanır

a. Okul yemek hizmetlerinde sağlıklı uygulamaları teşvik edici çalışmalar yürütülmektedir (2 puan)

Öğrencilerin yemek yiyebileceği temiz, havalandırılmış, yeterli şekilde aydınlatılmış ve yeterli büyüklükte alan/yemekhane bulunacaktır. Yiyecek/içecek sağlayıcıları/satıcıları sağlıklı beslenme ve gıda güvenliği kurallarına uyacaktır.

Yemekhane çalışanlarına güvenli gıda üretimi ve sağlıklı beslenme konusunda ilgili kurum ve kuruluşlardan destek alınarak veya uzman bir personel ile hizmet içi eğitimler düzenlenmeli, çalışanların gerekli belgelerinin (hijyen, aşçılık gibi belgeler) temini ve uygunluğu düzenli olarak denetlenmelidir.

Okulda servis edilen yiyecekler Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne uygun olmalı; yüksek yağ/şeker ve yoğun enerji içeren, vitamin ve minerallerden fakir yiyecek ve içecekler sunulmamalıdır.

b. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 30 dakika) ayrılmaktadır (4 puan)

c. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır (4 puan)

Önerilen kitaba 11. maddede verilmiş olan linkten ulaşılabilir.

13. Okulun kantini/kooperatifi varsa a,b,c,d,e maddeleri puanlanır

a. Okul kantin/kooperatiflerinde sağlıklı uygulamaları teşvik edici çalışmalar yürütülmektedir (2 puan)

Öğrencilerin yemek yiyebileceği temiz, havalandırılmış, yeterli şekilde aydınlatılmış ve yeterli büyüklükte alan bulunacaktır. Yiyecek/içecek sağlayıcıları/satıcıları sağlıklı beslenme ve gıda güvenilirliği kurallarına uyacaktır.

Kantin çalışanlarına güvenli gıda üretimi ve sağlıklı beslenme konusunda ilgili kurum ve kuruluşlardan destek alınarak veya uzman bir personel ile hizmet içi eğitimler düzenlenmeli, çalışanların gerekli belgelerinin (hijyen belgesi gibi) temini ve uygunluğu düzenli olarak denetlenmelidir.

- b. Okul kantin/kooperatifinde; süt, ayran, yoğurt satışı yapılmaktadır (2 puan)**
- c. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı yapılmaktadır (2 puan)**

- d. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek yiyecek ve içeceklerin tüketimini özendirici reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır (2 puan)**

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın yürürlükte olan ilgili genelge ve yönetmeliklerine göre yağ ve enerji içeriği yüksek vitamin ve minerallerden fakir yiyecek ve içeceklerin reklamı ve satışı yapılmayacaktır.

- e. Okul kantini; ilgili genelgede belirtilen esaslara uygun olarak, ayda en az bir kez aynı genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenmektedir (2 puan)**

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21.07.2011 tarih ve 2011/41 sayılı Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uygulanacak Hijyen Kuralları Genelgesi gereği aylık denetimler yapılmalıdır. Aynı genelge gereği, denetim sonucunda sağlığı olumsuz etkileyecek bir durumla karşılaşırsa İl/İlçe Tarım Müdürlükleri ile işbirliği yapılarak uygunsuzlukların giderilmesi sağlanmalıdır.

Genelge güncellemeleri takip edilerek güncellemeler uygulanmaya yansıtılmalıdır.

Tablo 3. Örnek Beslenme Dostu Okul Planı Formu

AMAÇ: ili, okulunda Beslenme Dostu Okul Programının..... uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının süre sonunda davranışları kazanmaları, davranışını % artırmak
(Örnekler 4 değerlendirme başlığını içerecek şekilde çeşitlendirilir.)

HEDEFLER:
 farkındalık kazandırmak,
 karşılaştırmak,
 farklarını saptamak,
 davranışı oluşturmak,
 katmak,
 katılmak,
 %..... oranında azaltmak,
 yapmak
 örnek olmak
 seçmek,
 uygulamak,
 kullanmak,
 desteklemek,
 düzenlemek

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Öğrenci, okul çalışanları ve ailelerin katılımı ile gerçekleştirilecek piknik organizasyonu.	Mayıs 2017	<i>(Etkinliğin uygulanıp uygulanmadığı belirtilir.)</i>		<i>(Hedef ile ilgili sürece dair izleme ve değerlendirmeler belirtilir.)</i>
.....				
.....				

Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

Yaşa Göre BKİ (5-19 Yaş - Erkek ve Kız) - WHO, 2007

Percentil (kg/m ²)								
Yıl	Ay	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.
ERKEK								
5	6	13.1	13.4	14.0	15.3	16.7	17.7	18.1
6	0	13.2	13.4	14.0	15.3	16.8	17.9	18.3
6	6	13.2	13.4	14.1	15.4	16.9	18.0	18.5
7	0	13.3	13.5	14.2	15.5	17.1	18.3	18.8
7	6	13.3	13.6	14.3	15.6	17.3	18.5	19.0
8	0	13.4	13.7	14.4	15.7	17.5	18.8	19.4
8	6	13.5	13.8	14.5	15.9	17.7	19.1	19.7
9	0	13.6	13.9	14.6	16.0	18.0	19.5	20.1
9	6	13.7	14.0	14.7	16.2	18.3	19.8	20.5
10	0	13.9	14.1	14.9	16.4	18.6	20.2	21.0
10	6	14.0	14.3	15.1	16.7	18.9	20.7	21.5
11	0	14.2	14.5	15.3	16.9	19.3	21.1	22.0
11	6	14.4	14.7	15.5	17.2	19.6	21.6	22.5
12	0	14.6	14.9	15.7	17.5	20.1	22.1	23.1
12	6	14.8	15.1	16.0	17.9	20.5	22.6	23.6
13	0	15.1	15.4	16.3	18.2	20.9	23.1	24.2
13	6	15.4	15.7	16.6	18.6	21.4	23.7	24.8
14	0	15.6	16.0	16.9	19.0	21.9	24.2	25.3
14	6	15.9	16.3	17.3	19.4	22.4	24.7	25.8
15	0	16.2	16.5	17.6	19.8	22.8	25.2	26.4
15	6	16.4	16.8	17.9	20.1	23.2	25.7	26.8
16	0	16.7	17.1	18.2	20.5	23.7	26.1	27.3
16	6	16.9	17.3	18.5	20.8	24.0	26.5	27.7
17	0	17.1	17.5	18.7	21.1	24.4	26.9	28.0
17	6	17.3	17.7	18.9	21.4	24.7	27.2	28.4
18	0	17.5	17.9	19.2	21.7	25.0	27.5	28.6
18	6	17.6	18.1	19.4	22.0	25.3	27.8	28.9
19	0	17.8	18.2	19.5	22.2	25.6	28.1	29.1

Percentil (kg/m ²)								
Yıl	Ay	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.
KIZ								
5	6	12.8	13.1	13.8	15.2	17.0	18.2	18.7
6	0	12.8	13.1	13.8	15.3	17.1	18.4	18.9
6	6	12.8	13.1	13.8	15.3	17.2	18.6	19.2
7	0	12.9	13.1	13.9	15.4	17.4	18.8	19.4
7	6	12.9	13.2	14.0	15.5	17.6	19.1	19.8
8	0	13.0	13.3	14.1	15.7	17.8	19.4	20.2
8	6	13.1	13.4	14.2	15.9	18.1	19.8	20.6
9	0	13.3	13.6	14.4	16.1	18.4	20.2	21.1
9	6	13.4	13.7	14.6	16.3	18.8	20.7	21.6
10	0	13.6	13.9	14.8	16.6	19.1	21.1	22.1
10	6	13.8	14.1	15.0	16.9	19.5	21.6	22.6
11	0	14.0	14.4	15.3	17.2	20.0	22.2	23.2
11	6	14.3	14.6	15.6	17.6	20.4	22.7	23.8
12	0	14.6	14.9	15.9	18.0	20.9	23.3	24.4
12	6	14.8	15.2	16.2	18.4	21.4	23.9	25.0
13	0	15.1	15.5	16.5	18.8	21.9	24.4	25.6
13	6	15.4	15.8	16.9	19.2	22.4	25.0	26.1
14	0	15.6	16.0	17.2	19.6	22.9	25.5	26.7
14	6	15.9	16.3	17.4	19.9	23.3	25.9	27.1
15	0	16.1	16.5	17.7	20.2	23.7	26.3	27.6
15	6	16.2	16.7	17.9	20.5	24.0	26.7	27.9
16	0	16.4	16.8	18.1	20.7	24.2	27.0	28.2
16	6	16.5	16.9	18.2	20.9	24.5	27.2	28.4
17	0	16.6	17.0	18.3	21.0	24.7	27.4	28.6
17	6	16.6	17.1	18.4	21.2	24.8	27.5	28.8
18	0	16.7	17.1	18.5	21.3	24.9	27.7	28.9
18	6	16.7	17.2	18.5	21.3	25.0	27.7	29.0
19	0	16.7	17.2	18.6	21.4	25.1	27.8	29.0
19	6	17.8	18.2	19.5	22.2	25.6	28.1	29.1

5-19 yaş grubundaki çocuklar ve adolesanlarda fazla kiloluluk >85'inci yüzdelik, obezite ise >97'nci yüzdelik olarak tanımlanmaktadır.

EKLER

EK-1: BESLENME DOSTU OKUL BAŞVURU FORMU

EK-2: BESLENME DOSTU OKUL DEĞERLENDİRME FORMU

EK-3: OKUL BİLGİ FORMU

EK-4: BESLENME DOSTU OKUL PLANI FORMU

EK-1: BESLENME DOSTU OKUL BAŞVURU FORMU

BAŞVURUDA BULUNAN OKULUN

TAM ADI :

AÇIK ADRESİ :

TELEFON NUMARASI :

E- MAIL ADRESİ (Varsa) :

TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI :

ÖĞRETMEN SAYISI :

YEMEKHANE/TAŞIMALI YEMEK HİZMETİ VAR MI?

EVET **HAYIR**

KANTİN/KOOPERATİF VAR MI?

EVET **HAYIR**

(İl/İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü'nce başvuru esnasında doldurulacak bölüm)

BAŞVURU DOSYASI VAR MI?

EVET **HAYIR**

BEYAZ BAYRAK SERTİFİKASININ TARİHİ GEÇERLİ Mİ?

EVET **HAYIR** (Hayır işaretlendi ise başvuru İPTAL olacaktır.
Okulu bilgilendiriniz.)

EK-2: BESLENME DOSTU OKUL DEĞERLENDİRME FORMU

Okulun süresi dolmamış “Beyaz Bayrak Sertifikası” bulundurması ön koşuldur. Beyaz Bayrak Sertifikası bulunmayan okul için bu formu doldurmayın. (ÖP: Öngörülen Puan VP: Verilen Puan)

Başlangıç <input type="checkbox"/> Tarih:	Takip <input type="checkbox"/> Sertifika alınış tarihi	ÖP	VP
A. YÖNETİM FAALİYETLERİ (35 PUAN)			
1. Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmektedir.		5	
2. Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimi etkin şekilde verilmektedir.		5	
3. Sağlıklı yaşam ve yaşam becerisi eğitimi okul öğretim programı kapsamında uygulanmaktadır.		2	
4. Okul öğretim programının hedef gruplara etkisi değerlendirilerek olumlu sağlık davranışlarını desteklemesi açısından gerekli düzenlemeler yapılmaktadır.		3	
5. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda izlenecek sağlıklı yaşam biçimlerini destekleyici, yeterli ve dengeli beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bir Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için “Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi” bulunmaktadır.		5	
6. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlanmış ve planda amaç, hedefler, etkinlikler belirlenmiştir.		5	
7. Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmaktadır.		5	
8. “Beslenme Dostu Okul Planı”nın benimsenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılmaktadır.		5	
B. EĞİTİM FAALİYETLERİ VE FARKINDALIĞIN ARTTIRILMASI (20 PUAN)			
1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içinde münazara ortamı yaratılmakta, akran eğitiminden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlanmaktadır.		4	
2. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.		4	
3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmektedir.		4	
4. Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır.		4	
5. Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmektedir.		4	
C. OKUL SAĞLIĞI HİZMETLERİ (6 PUAN)			
1. Öğrencilerin boy/kilo ölçümleri yılda en az bir kere yapılmakta ve sonuçlar öğrenci ve velilerle paylaşılmaktadır.		3	
2. Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrenciler velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.		1	
3. Okulda okul sağlığı hizmeti verilmekte ve/veya okul hemşiresi bulunmaktadır.		2	
D. DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMA VE FİZİKİ KOŞULLAR (39 PUAN)			
1. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir.		1	
2. Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır.		3	
3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir.		3	
4. Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. faaliyetlere uygun olarak düzenlenmiştir.		1	
5. Okulun uygun donanım/ekipmana sahip bir spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır.		1	
6. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır.		2	
7. Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmaktadır.		2	
8. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir.		2	
9. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek alınmaktadır.		1	
10. Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmektedir.		2	
11. Ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir.		1	
12. Okulun yemekhane/taşınabilir yemek hizmeti : Yok <input type="checkbox"/> (13. maddeye geçin) Var <input type="checkbox"/> (a,b,c maddelerini puanlayın)			
a. Okul yemek hizmetlerinde sağlıklı uygulamaları teşvik edici çalışmalar yürütülmektedir.		2	
b. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 30 dakika) ayrılmaktadır.		4	
c. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır.		4	
13. Okulun kantini/kooperatifi : Yok <input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> (a,b,c,d,e maddelerini puanlayın)			
a. Okul kantin/kooperatiflerinde sağlıklı uygulamaları teşvik edici çalışmalar yürütülmektedir.		2	
b. Okul kantin/kooperatifinde; süt, ayran, yoğurt satışı yapılmaktadır.		2	
c. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı yapılmaktadır.		2	
d. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin tüketimini önendirici reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır.		2	
e. Okul kantini; ilgili genelgede belirtilen esaslara uygun olarak, ayda en az bir kez aynı genelge ekinde bulunan “Okul Kantini Denetim Formu” kullanılarak denetlenmektedir.		2	
TOPLAM PUAN		100	

Değerlendirme Ekibi

EK-3: OKUL BİLGİ FORMU

1	Tarih/...../201.....	
2	Okula ait bilgiler	Tam adı	
		Kuruluş Yılı	
		ID kodu	
		Türü	Kamu <input type="checkbox"/> Özel <input type="checkbox"/>
		Düzeyi	Anaokulu <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/>
			Diğer (Belirtiniz):
		Konumu	Köy <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> İl <input type="checkbox"/>
			Diğer (Belirtiniz):
		Beyaz Bayrak Sertifikası aldığı tarih	
		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)			
Okul Aile Birliği var mı?	Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Üyeli		
Sağlık kurulu var mı?	Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Üyeli		
3	Okul, beslenme ve/veya sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kapsamında başka herhangi bir programa dâhil mi?	Hayır <input type="checkbox"/>	
		Evet <input type="checkbox"/>	Programın adı:
			Programa katılım tarihi:
4	Formu doldurana ait bilgiler	Ad-Soyadı	
		Görevi	
		Telefon	
		E-mail adresi	

EK-4: BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ:
HEDEFLER:

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	

Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi

