



İÇME ASİDİ KEMİĞİNE ZARAR, FIRGALADİŞİNİ HER YERİNE YARAR.



**Tükettiğimiz Hazır İçecekler**

**Gazlı İçecekler**  
Gazlı içeceklerin karbonikliği içten içe ağız ve dişleri tahribatına sebep olur. Ayrıca bu içecekler şeker oranı yüksek, kalori oranı da yüksektir.  
**Meyve Suyu**  
Meyve suyu meyve suyu içmekten daha yararlıdır çünkü meyve suyu içmekten daha fazla şeker içerir.  
**Enerji İçecekleri**  
Enerji içecekleri şeker oranı yüksek, kalori oranı da yüksektir. Ayrıca bu içecekler şeker oranı yüksektir.  
**Soda ve Maden Suyu**



**ABUR ÇUBURA HAYIR!**

Abur çubura, şekerli ve yağlı yiyeceklerdir. Bu yiyecekler çok kalorilidir ve besleyici değildir. Ayrıca bu yiyecekler şeker oranı yüksektir ve kalori oranı da yüksektir. Bu yiyecekler çok kalorilidir ve besleyici değildir. Ayrıca bu yiyecekler şeker oranı yüksektir ve kalori oranı da yüksektir.

Abur çubura, şekerli ve yağlı yiyeceklerdir. Bu yiyecekler çok kalorilidir ve besleyici değildir. Ayrıca bu yiyecekler şeker oranı yüksektir ve kalori oranı da yüksektir. Bu yiyecekler çok kalorilidir ve besleyici değildir. Ayrıca bu yiyecekler şeker oranı yüksektir ve kalori oranı da yüksektir.

**Cips Değil ZEHİR!**



**Sağlıklı ve dengeli beslenme önerileri Genel vücut sağlığımız için, yaşam tarzımızda bazı ufak değişiklikler yaparak, sağlıklı ve dengeli beslenmemiz yeterlidir.**

**SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖNERİLER**

- Her öğünde 4 temel besin grubundan tüketmeliyiz
- Çiğ sebze ve meyveleri bal su ile yıkamalıyız
- Sot içme alışkanlığı kazanmalıyız
- Öğün atlanmamalıyız
- Sabah kahvaltısı yismalıyız

**Öbezite her alanda hayatınızı kısıtlar**



**ÖBEZ OLMA AKTİF OL!**

**DENGELİ BESLEN, SAĞLIKLI OL!**



Asitli İçeceklerin Vücudu Zayıflattığı...  
Asitli içeceklerin vücutta asit oranını artırarak kemik erimesine sebep olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu içecekler şeker oranı yüksektir ve kalori oranı da yüksektir.

Yeni Tarih 12/2023









KANTİN



Ben havaya gönüllüyüm



TİMA &



























# BESLENME DOSTU

## OBEZİTE

**Obezite Nedir?**  
Obezite, beslenme ile ilgili yanlış davranışlar sonucu oluşan, vücutta yağ dokusunun aşırı birikmesiyle oluşan, kilo alımı ve yağlanma ile karakterize bir durumdur. Obezite, kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve diğer kronik hastalıklara yol açabilir.

**Obezite Nedenleri?**  
Obezite, genetik ve çevresel faktörlerin birleşimiyle oluşur. Genetik faktörler, vücutta yağ dokusunun birikmesini kolaylaştırabilir. Çevresel faktörler ise, özellikle yanlış beslenme ve hareketsiz yaşam tarzıdır.

**Obezite Nedenleri:**  
- Yüksek kalorili beslenme  
- Hareketsiz yaşam tarzı  
- Genetik faktörler  
- Hormonal değişiklikler



**YETERLİ VE DÜZENLİ BESLENME SAĞLIĞI TEMELİDİR.**



**Tarçın ve Hırpın**  
Tarçın, kalp hastalıkları ve diyabet riskini azaltabilir. Hırpın ise, kolesterolü düşürür ve kalp sağlığını korur.



**HEPİZE ASİDİ KEMİRME SAĞAK, FİŞİĞEK DİĞİNE MİR SERME SAĞAK.**



**Cips Değil**

# OKUL PANOSU

## SAĞLIKLI YAŞAM

Okul panosu içeriği hakkında notlar.



1 kg Çikolata (35%)	1 kg Çikolata (35%)
1 kg Çikolata (35%)	1 kg Çikolata (35%)
1 kg Çikolata (35%)	1 kg Çikolata (35%)

3 tane Kurumamur (100) Kalori	3 tane Çiğdem (100) Kalori
1 kg Çikolata (350) Kalori	1 kg Çikolata (350) Kalori
1 kg Çikolata (350) Kalori	1 kg Çikolata (350) Kalori

**ASITSİZ HAYAT, KEMİĞE ZARARSIZ HAYATTIR.**

Asitli içeceklerin kemik sağlığını zedelediği belirtilmektedir.

**düzenli beslen**  
**sağlıklı yaşa**



**Dengeli Beslenme Nedir?**

Büyüme, gelişme, sağlık ve verimlilik için uygun beslenme düzeni, sağlıklı yaşamın temelidir. Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri sağlar.



Okul panosu içeriği hakkında detaylı notlar ve yazılar.



**YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR.**

İbrahim Tansu  
10.11.2015



Hüseyin Erdoğan  
30.11.15



**İÇME ASIDI KEMİĞİNE ZARAR, FIRGALA DIŞINI HER YERİNE YARAR.**



**Akli İncelebilir, Mideki Zararını...**  
Diğerlerinden...  
Yeni...  
Bütün...  
Sadece...  
Kısa...  
Çocuk...  
Çocuk...  
Çocuk...



**Tükettiğimiz Hızlı İçecekler**  
**Soğuk İçecekler**  
Gıda...  
**Meyve Sıvıları**  
Kıvrık...  
**Enerji İçecekleri**  
Enerji...  
**Soda ve Maden Suları**



**Cips Değil ZEHİR!**



**ABUR ÇUBURU HAYIR!**  
Her...  
İnsan...  
Kıvrık...  
Çocuk...  
Çocuk...  
Çocuk...

**Sağlıklı ve dengeli beslenme önerileri**  
Genel...  
Yaşam...  
Sağlıklı...  
Beslenmemiz...  
Her...  
Çiğ...  
Yıkalmayız

**SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖNERİLER**  
Her...  
Çiğ...  
Yıkalmayız

**DENGELİ BESLEN, SAĞLIKLI OL!**





İÇME SUDU MİNEERALİ ZARAR, FİREKA SUYU HER ŞEYDE SAĞAR.



**Cips Değil ZEHİR!**



**Taramızın Hızlı İktisadlar**  
**Faah İktisadlar**  
**Mayın Sığa**  
**İnter İktisadlar**

**Ahık Çubuk HAİR!**

...  
 ...  
 ...



**Sağlık ve Dengeli Beslenme**  
 Dengeli beslenme sağlığını korumak için yapmamız gerekenlerdir. Bu beslenme tarzı, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri sağlar ve hastalıklardan korur.

**SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖNERİLER**  
 Her öğünde 4 farklı besin grubundan tüketilmeli.  
 Çiğ sebze ve meyveler bol olmalıdır.  
 Sıtım sınırlanmış olmalıdır.  
 Öğün aralıklarına dikkat edilmelidir.  
 Sabah kahvaltısı zorunludur.

**düzenli beslen**  
**sağlıklı yaşa**



**Dengeli Beslenme Nedir?**

Büyüme, gelişme, sağlık ve verimlilik için enerji ve besin gereksinimleri her besin kaynağından sağlanmalıdır. Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri düzenli olarak tüketmeyi içerir.

300 Kayısı (10g)	17 Kalori	300 Kayısı (10g)	17 Kalori
600 g Çiğ Et	370 Kalori	300 g Çiğ Et	185 Kalori
300 g Kaşar	200 Kalori	300 g Kaşar	200 Kalori
300 g Ekmek	200 Kalori	300 g Ekmek	200 Kalori



...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

...  
 ...  
 ...

**DENGELİ BESLENME SAĞLIKLI OLU!**







# OBEZİTE

## Obezite Nedir?

Obezite, kısırcandan daha fazla kalori tüketilmesinin alışık haline gelmesi ve vücutta ayrı yağ birleşimi sonucunda, tüm metabolizma sağlığını tehdit edip kalı kalın olarak sonuçları yıl yaşantıya, fiziksel ve psikolojik travmalara da neden olan tedavi gerektiren kronik bir hastalıktır.

## Obezite Nasıl Saptanır?

Obeziteyi vücutta ayrı yağ birleşimi sonucu oluşan bir rahatsızlık olarak tanımlamak. Ancak "ajir" sınıflandırılmadan yapılabilmesi için uygulanır, ölçme yapmada kabul gören bazı parametreler bulunmaktadır. Bu kısım obezite olup olmadığını anlamak için kolay yoldur. "Vücut Kitle Endeksi" hesaplanmasını yapabiliriz.

Vücut Kitle Endeksi, bir diğer adı ile "Kilom Kilom" hesaplanmasını yapılabilmesi için kişilerin kilogram cinsinde vücut ağırlığını, metre cinsinde boy uzunluğuna karıştırmaya yarar. Bu hesaplama sonucunda çıkan değer VKE olarak bilinen değerlerdir ve kişilerin obezite olup olmadığını belirler.

VKE (Vücut Kitle Endeksi) hesaplamaya göre değeri:

- 18,50 - 24,99 olan kişiler normal.
- 25 - 29,99 olan kişiler fazla kilolu.
- 30 - 34,99 olan kişiler 1. Derece obez.
- 35 - 39,99 olan kişiler 2. Derece obez ve
- 40 ve üzerindeki olan kişiler 3. Derece obez olarak sınıflandırılır.



## OBEZİTE'NİN NEDENLERİ



Alışık ve Yanlış Beslenme Alışkanlıkları



Kullanılan bazı ilaçlar



Hormonal Bozukluk



Hamilelik Zamanı



Genetik Faktör

Esra RİMA  
10-R 40



Alışık ve Yanlış Beslenme Alışkanlıkları



Alışık ve Yanlış Beslenme Alışkanlıkları



Alışık ve Yanlış Beslenme Alışkanlıkları

Alışık ve Yanlış Beslenme Alışkanlıkları



Yasaklı Beslenme  
NİA 435



Yasaklı Beslenme  
NİA 435

Yasaklı Beslenme (35g)	17	Kalori
600g Çiğnek	200	Kalori
385g Fıstık	200	Kalori

Morvenur Sarıoğlu  
10-A







600 g Gilek **200** Kalori  
 37 g Nutella **200** Kalori  
 385 g Filma **200** Kalori  
 34 g Piletli Ezmesi **200** Kalori

Diyadin Duvne  
 1. Dere 740.0  
 2. Dere 740.0  
 3. Dere 740.0  
 4. Dere 740.0  
 5. Dere 740.0  
 6. Dere 740.0  
 7. Dere 740.0  
 8. Dere 740.0

1. Dere 740.0  
 2. Dere 740.0  
 3. Dere 740.0  
 4. Dere 740.0  
 5. Dere 740.0  
 6. Dere 740.0  
 7. Dere 740.0  
 8. Dere 740.0



**Ergenek Dönemine Yaptırı Beslenme**

Öğün miktarı: ...  
 Enerji: ...  
 Protein: ...  
 Karbonhidrat: ...  
 Yağ: ...



**Dengeli Beslenme Nedir?**

- Büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinlerin, besin içeriği değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır.
- Vücutta büyümeye, yenilenmeye ve gelişmeye için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu dengeli beslenme sözü ile açıklanır.



**Yıyereklarin Vaznedama Etkileri**

1. ...  
 2. ...  
 3. ...



ASIDI MEMİGİNE ZARAR, FIRGALAYI HER YERİNE HARAR



**Açlık Kompleksi** ...  
**Diyet** ...  
**Yiyeceklerin Vaznedama Etkileri** ...  
**Diş Sağlığı** ...  
**Diş Hastalıkları** ...  
**Diş Çürümesi** ...  
**Diş Ağrısı** ...  
**Diş Kaybı** ...

**Diş Sağlığı** ...  
**Diş Hastalıkları** ...  
**Diş Çürümesi** ...  
**Diş Ağrısı** ...  
**Diş Kaybı** ...

**Diş Sağlığı** ...  
**Diş Hastalıkları** ...  
**Diş Çürümesi** ...  
**Diş Ağrısı** ...  
**Diş Kaybı** ...

**Diş Sağlığı** ...  
**Diş Hastalıkları** ...  
**Diş Çürümesi** ...  
**Diş Ağrısı** ...  
**Diş Kaybı** ...

**Cips Değil ZEHİR!**

**DENGELİ BESLENME**



**Diş Sağlığı** ...  
**Diş Hastalıkları** ...  
**Diş Çürümesi** ...  
**Diş Ağrısı** ...  
**Diş Kaybı** ...



# OKUL PANOSU

## SAĞLIKLI YAŞAM

- 1) Her gün en az 5 porsiyon sebze yemeli.
- 2) Her gün en az 3 porsiyon meyve yemeli.
- 3) Her gün en az 1 porsiyon tahıl yemeli.
- 4) Her gün en az 1 porsiyon süt ürünleri yemeli.
- 5) Her gün en az 1 porsiyon protein yemeli.
- 6) Her gün en az 1 porsiyon yağlı yiyecek yemeli.
- 7) Her gün en az 1 porsiyon tuzlu yiyecek yemeli.
- 8) Her gün en az 1 porsiyon şekerli yiyecek yemeli.
- 9) Her gün en az 1 porsiyon alkolü içecek yemeli.
- 10) Her gün en az 1 porsiyon su içmeli.



3 kase Pahalıy Misir	9 Alet Cips
100 Kalori	100 Kalori
1 kg Karpuz	125 g Bırdurma
300 Kalori	300 Kalori
Esmir Piring	Beyat Piring
160 Kalori	120 Kalori

- 1) **Yeni Beslenme**  
Çok yağlı bir yiyecek tüketildiğinde yağlar vücutta depolanır ve bu da obeziteye sebep olur. Ayrıca yağlı yiyecekler kolesterolü yükseltir ve bu da kalp hastalıklarına sebep olur.
- 2) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 3) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 4) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 5) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 6) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 7) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 8) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 9) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.
- 10) **Yeni Beslenme**  
Yeni beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir. Bu beslenme tarzı olarak sağlıklı beslenme önerilir.

Yas Kayısı (35g)	Kuru Kayısı (9g)
17 Kalori	19 Kalori
600 g Çilek	37 g Nutella
200 Kalori	200 Kalori
385 g Elma	24 g Fıstık Ezmesi
200 Kalori	200 Kalori

- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler
- Döğme Kuru Ürünler

Menenur Sarıoğlu  
10-A

### ASİTSİZ HAYAT, KEMİĞE ZARARSIZ HAYATTIR



'DAN Z'YE BÜTÜN ORGANLARI TAHRİP EDİYOR 'KOLA'YA İÇİN

### düzenli beslen



### sağlıklı yaşa



### Dengeli Beslenme Nedir?

- Büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayacak olan besinlerin, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu durumu getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır.
- Vücutta büyüme, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.



Her gün en az 5 porsiyon sebze yemeli.



Her gün en az 3 porsiyon meyve yemeli.

Her gün en az 1 porsiyon tahıl yemeli.

**EAT A HEALTHY DIET AND PREVENT OBESITY!**

**YES:** DÜZ  
**NO:** FATLI

YES: Meyve, Sebze, Tahıl, Süt Ürünleri, Proteinler  
NO: Fast Food, Şekerli İçecekler, Yağlı Yiyecekler



**Ergenek Döneminde Yaşayan Beslenme Hastalıkları**

Yaşlılıkta beslenme hastalıkları...  
Beslenme hastalıkları...  
Beslenme hastalıkları...

**Yiyeceklerin Vücutta Kullanılması**

Yiyecek	Vücutta Kullanılması
...	...



Dengeli Beslenme



# BESLENME DOSTU

## OBEZİTE

**Obesite Nedir?**

Obesite, vücutta yağ dokusunun aşırı birikmesiyle oluşan ve kilo fazlasıyla artmasıyla karakterize olan bir durumdur. Bu durum, kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve diğer kronik hastalıklara yol açabilir.

**Obesite Nedeni Nelerdir?**

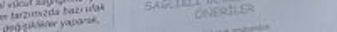
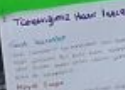
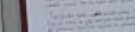
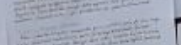
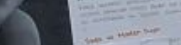
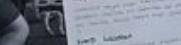
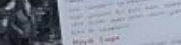
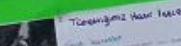
Obesite, genetik faktörler, yaşam tarzı değişiklikleri, hormonal bozukluklar ve beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle oluşabilir.

Obesite, kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve diğer kronik hastalıklara yol açabilir.

Obesite, genetik faktörler, yaşam tarzı değişiklikleri, hormonal bozukluklar ve beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle oluşabilir.

Obesite, kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve diğer kronik hastalıklara yol açabilir.

**OBEZİTE NİN NEDENLERİ**



# OKUL PANOSU

## SAĞLIKLI YAŞAM

Okul panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar. Bu panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar.



Okul panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar. Bu panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar.

ASİTSİZ HAYAT, KEMİĞE ZARARLIYDUR.



düzenli beslen



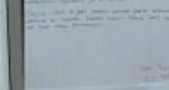
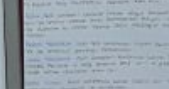
sağlıklı yaşa



Dengeli Beslenme Nedir?



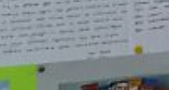
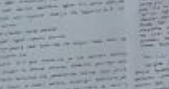
Okul panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar. Bu panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar.



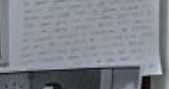
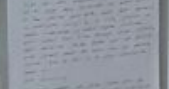
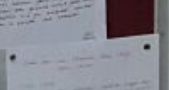
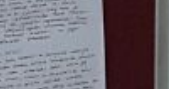
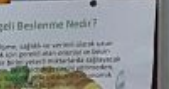
Okul panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar. Bu panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar.



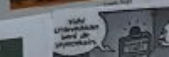
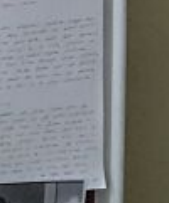
Okul panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar. Bu panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar.



Okul panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar. Bu panosu, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmalarını sağlar.



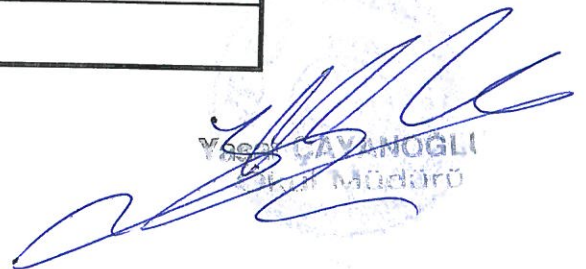
DENGELİ BESLENME SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKLİDİR.





**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ****SINIF TEMSİLCİLERİ**

SINIF	ÖĞRENCİ NO	ÖĞRENCİ AD-SOYAD
9/A	677	MERT BAYRAM
9/B	805	ŞEVKET SELİM AYVAZ
9/C	184	YASİN AYDEMİR
9/D	774	KADİM DOĞA ÜNLÜÖNEN
9/E	725	CAN DENİZ KOÇAK
9/F	801	HULUSİ UFUK GÜVEN
9/G	483	MELİSA SAYILAR
10/A	256	YUSUF ATAM
10/B	236	NAZLICAN KABAK
10/C	573	HALE YURTSEVEN
10/D	294	AYDA NURSENA ALTINKAYA
10/E	315	ALEYNA BABADAĞI
10/F	684	BENGÜNAY PELİN ÜNLÜ
11/A	12	ENES AKIN
11/B	255	YAREN GÜMÜŞ
11/C	597	ARDA ORUÇ
11/D	346	DİLAY ŞEN
11/E	592	ÖMER KİBAR
11/F	48	ECE NAZ İŞLER
11/G	615	GAFFAR ORHUN AKDAĞ
12/A	419	HASAN KÖSE
12/B	434	BATUHAN IŞIK
12/C	120	AHMET BARAN BOL
12/D	584	ECE UÇAK
12/E	116	YİĞİT AKTAŞ
12/F	142	İREM AKÇAĞÜN

  
Yönetici CAVANOĞLI  
Okul Müdürü



SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

1.Yaşar ÇAYANOĞLU	Okul müdürü
2.Nurettin BAYRAM	Müdür Yardımcısı
3.Hakan YATAR	Biyoloji Öğretmeni
4.Hakan ÜLKÜ	Biyoloji Öğretmeni
5.Deniz KUBİLAY	Rehber Öğremen
6.Hatice ÇİFTÇİ	Coğrafya Öğretmeni
7.Berna TAŞ	Bilgisayar Öğretmeni
8.Can DENİZ KOÇAK	Okul Meclis Başkanı
9.Rahime KOÇ	Veli
10.Süleyman ALTINSOY	Okul Aile Birliği Başkanı

  
Yaşar ÇAYANOĞLU  
Okul Müdürü



2017-2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI FAHREDDİN KERİM  
GÖKAY ANADOLULİSESİ “BESLENME DOSTU OKUL  
PROJESİ”

YILLIK ÇALIŞMA PLANI

HEDEFLERİMİZ

- “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi
- Okullarımızda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması

AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

- Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- Çocuklarda obezite,
- Sağlıklı okul dönemi,
- Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, tiroid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık, diyabet vb.) çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinde beslenme bilincini arttırmak, sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

Bu bağlamda 2017-2018 eğitim öğretim yılı için “Beslenme Dostu Okul Projesi” kapsamında aşağıda belirtilen çalışma ekipleri kurularak, yıllık çalışma planı uygulanacaktır.



AY	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLULARI
EYLÜL	Beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurulması.	OKUL YÖNETİMİ
	Kantin denetleme ekibinin oluşturulması.	OKUL YÖNETİMİ
	Beslenme dostu okul projesi için sınıf temsilcilerinin seçilmesi.	SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	Eylül ayı çalışma raporunun hazırlanması	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ
EKİM	Yıllık çalışma planının hazırlanıp internette yayınlanması.	OKUL YÖNETİMİ
	Okul panosunun oluşturulması, afişlerin asılması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi.	HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ
	Sağlık için spor etkinliklerinin yapılması.	SONER ÖZDAMAR,ZEKİ ARMAN KAL
	Her gün okul bahçesinde sağlıklı yaşam sporu yapılması.	SONER ÖZDAMAR,ZEKİ ARMAN KAL
	“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.” etkinliğinin yapılması.	SEMRA AKKAŞ,HASAN YILMAZTEKİN
	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi.	OKUL MÜDÜRÜ SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ,
	Ekim ayı raporunun hazırlanması	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ
KASIM	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	“14 Kasım Dünya Diyabet Günü” nedeniyle abur cubur son etkinliği yapılması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	Öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi.	HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,RAHİME KOÇ
	Kasım ayı raporunun hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ
	Sağlıklı beslenme konulu resim, karikatür ve afiş yarışması yapılması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ



AY	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLULARI
ARALIK	El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme.	SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	Okul beslenme panosunda "Sağlıklı ve Dengeli Beslenme" ile ilgili bilgiler duyurulması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	Aralık ayı rapor hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
	Okulun web sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.	BERNA TAŞ
	Fastfood hakkında bilgilendirme. Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	"Tuza Dikkat!" konulu pano çalışması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ
OCAK	Meyve ve süt günleri düzenlemek.	HATİCE ÇİFTÇİ,SÜLEYMAN ALTINSOY,RAHİME KOÇ
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi.	HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,RAHİME KOÇ
	Ocak ayı raporu hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
	Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi.	OKUL YÖNETİMİ
ŞUBAT	Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd. İzletilmesi.	SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİ
	Şubat ayı rapor hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
	Okulda "Sağlıklı Beslenme" konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik olarak abur cubur yerine ara öğün olarak kuruyemiş (findık, ceviz, badem vb.) tüketimi etkinliğinin yapılması.	OKUL YÖNETİMİ
MART	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında pano hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
	Mart ayı rapor hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
	Ağız ve diş sağlığı ile ilgili alanında uzman kişileri çağırarak sunum yapılması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ.DENİZ KUBİLAY
	"22 Mart Dünya Su Günü" dolayısıyla konferans yapılması.	DENİZ KUBİLAY



NİSAN	“Sağlık için yürütiüş” yapılması.	SONER ÖZDAMAR,ZEKİ ARMAN KAL
	“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.”	SONER ÖZDAMAR,ZEKİ ARMAN KAL
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
	Nisan ayı rapor hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,
MAYIS	Çeşitli dallarda sınıflar arası spor karşılaşmalarının yapılması.	SONER ÖZDAMAR,ZEKİ ARMAN KAL
	“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.”	SONER ÖZDAMAR,ZEKİ ARMAN KAL
	“22 Mayıs Dünya Obezite Günü” ile ilgili etkinlikler yapmak.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,DENİZ KUBİLAY
	“Obezite” ile ilgili broşür ve duvar gazetesi oluşturma.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ,RAHİME KOÇ
	Mayıs ayı rapor hazırlanması.	HAKAN YATAR,HAKAN ÜLKÜ,HATİCE ÇİFTÇİ,BERNA TAŞ
HAZİRAN	Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi	TÜM EKİP ÇALIŞANLARI

Yaşar ÇAYANOĞLU  
Okul Müdürü