

**EK 5: BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI UYGULAMA  
KILAVUZU**



**BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI  
UYGULAMA KILAVUZU**

**Ankara 2013**

**Basım tarihi:**

**Basım yeri:**

### Katkı Veren Kişi ve Kurumlar

Prof Dr Hilal Özcebe, Başkan	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD, Hacettepe Halk Sağlığı Enstitüsü
Prof. Dr. İsmihan Artan	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Çocuk Gelişimi Bölümü
Gıda Müh. Hanife Ayan	Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı GKGM Gıda Kontrol ve Lab. Daire Bşk.
Prof. Dr. Zehra Aycan	T.C. Sağlık Bakanlığı Dr. Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Prof. Dr. H. Tanju Besler	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. A. Tülay Bosi	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD
Prof. Dr. Selda Bülbül	Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Çocuk Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. Biriz Çakır	Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. Handan Erincik	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Toplum Sağlığı Hiz. Daire Bşk.
Yrd. Doç. Dr. Kibriya Fidan	Gazi Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Pediatrik Nefroloji Bilim Dalı
Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu	İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Murat Gülşen	Millî Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci İşleri ve Sosyal Etkinlikler Grup Bşk.
Saadettin Güzel	Millî Eğitim Bakanlığı Orta Öğretim Genel Müdürlüğü Projeler Grup Bşk.
H. Osman Kılıç	Millî Eğitim Bakanlığı Din Öğretimi Genel Müdürlüğü
Yrd. Doç. Dr. Arzu Okur	Gazi Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Pediatrik Onkoloji Bilim Dalı
Prof. Dr. Elif N. Özmert	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Sosyal Pediatri Bilim Dalı
Prof. Dr. Gülden Pekcan	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dr. Semra Şahin	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Çocuk Gelişimi Bölümü
Doç. Dr. Muhittin Tayfur	Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. Nilüfer Acar Tek	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Prof. Dr. Meryem Tekçiçek	Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fak. Çocuk Diş Hekimliği ABD
Doç. Dr. Hasan Tezer	Gazi Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Pediatrik Enfeksiyon Bilim Dalı
Prof. Dr. Betül Ulukol	Ankara Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Sosyal Pediatri Bilim Dalı
Muhammet Uslu	Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü
Dr. Oben Üner	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Bşk.
Doç. Dr. Nurcan Yabancı	Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü

## GİRİŞ

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 arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir. Avrupa bölgesindeki 17 ülkenin dahil olduğu Dünya Sağlık Örgütünün “Nutrition Friendly Schools Initiatives- Beslenme Dostu Okul Girişimi” Millî Eğitim Bakanlığı ile Bakanlığımız arasında 21.01.2010 tarihinde imzalanan protokol ile ülkemizde başlatılmıştır. Beslenme Dostu Okul Programı Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı özel ve/veya kamu; okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve liseleri kapsamaktadır.

20.09.2013 tarihinden itibaren programın uygulaması bu kılavuza göre yapılacaktır.



## İÇİNDEKİLER

Sayfa

<b>BÖLÜM 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU.....</b>	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 2: BESLENME DOSTU OKUL İŞ AKIŞI.....</b>	<b>19</b>
<b>BÖLÜM 3: ÖN DEĞERLENDİRME FORMU ve KURULLAR.....</b>	<b>21</b>
<b>EK 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU.....</b>	<b>25</b>
<b>EK 2: “BESLENME DOSTU OKUL” BAŞVURU FORMU.....</b>	<b>29</b>
<b>EK 3: OKUL BİLGİ FORMU.....</b>	<b>31</b>
<b>EK 4: OKUL EYLEM FORMU.....</b>	<b>33</b>





## BÖLÜM 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU

### A. Beslenme ve Sağlığın Geliştirilmesi Konusunda Okul Öğretim Programı Geliştirme

1. Öğretim programında ayrı bir ders olarak veya başka derslerin (sağlık eğitimi, sağlık bilgisi, biyoloji, hayat bilgisi, fen bilimleri gibi) içerisinde var olan beslenme eğitimi öğrencilerin yaşlarına, algılama düzeylerine ve bölgenin kültürel beslenme alışkanlıklarına ve öncelikli sağlık sorunlarına (ör: şişmanlık, vitamin-mineral yetersizlikleri, malnutrisyon, guatr, diş çürükleri vb) göre etkin şekilde işlenecektir.

Beslenme eğitimi sadece sınıfı değil aynı zamanda okul ortamını, aile ve yerel toplumu da içerecektir. Örneğin, ev ödevleri yerel yeme ya da alışveriş alışkanlıklarının araştırılmasını içerebilir; sağlıklı beslenme ve spor aktiviteleri düzenlenebilir, çiftliklere, marketlere, pazar yerlerine, fırın, lokanta, yemekhane, fabrikalar gibi yerlere ziyaretler/sınıf gezileri yapılabilir, sağlıklı besin hazırlama yöntemleri öğretilebilir.

Temel beslenme öğretim programı şu konuları içerecektir: Besinlerin yapısı; Besinlerin satın alınması ve tüketimi; besinler, beslenme ve sağlık arasındaki ilişki; besin ögesi yetersizlikleri; sağlıklı yiyeceklerin hazırlanması ve oluşturulması; besin kaynaklı hastalıklardan korunma ve beslenme-çevre ilişkisi.

2. Öğretim programında var olan beden eğitimi dersi öğrencilere yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun şekilde haftada en az 2 saat ders saati olmak koşulu ile etkin bir şekilde işlenecektir.

Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Fiziksel Aktivite Rehberi'nde yaş gruplarına uygun fiziksel aktivite önerileri aşağıdaki gibidir:

## ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ

### 5-11 YAŞ GRUBU:

#### 5-7 yaş:

*Fiziksel Gelişim Özellikleri:* Bu dönemde yer değiştirme ve denge hareketlerinde gelişme başlar. Dayanıklılık henüz zayıftır, el-göz koordinasyonu gelişmeye başlamıştır, büyük kas kontrolü hızlıdır. Çocuklar oldukça hızlı ve etkindir. Çocuklar bu dönemde özellikle rekabet içeren bireysel ve eşli oyunlardan büyük zevk alır. Bu dönemde çocuklar; Geriye zıplar, Tek eli ile topu fırlatır, Hareketli topa tekme atar, Potaya top atar. Yan destekli iki tekerlekli bisiklete biner. Yuvarlanır, yerden yüksek (ort 25-30 cm) yerde dengede ileri yürür ilerleyen zamanda da geri yürür. Yukarıdan top atar, Seken topu tutar. Seker, İp atlar (iki kişinin tuttuğu ip), Yer değiştirmeyi gerektiren hareketleri yapar (basit dans adımlarını yapar.). Denge kaybı olmadan el ya da ayakla topu sürekli olarak sürebilirler. Ritme uygun vücut hareketleri yapar. Oyun kurallarını dikkate alarak oynar.

*Önerilen aktiviteler ve sporlar:* Sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları), tutma ve yuvarlama oyunları (tırtıl yakan topu) ile buz pateni, jimnastik, kayak, atletizm, futbol, yüzme, Judo sporlarını yapabilirler.

#### Önerilen oyunlar:

- Yer değiştirme hareketlerinin geliştirilmesi için; Yağ Satarım Bal Satarım, Köşe Kapmaca gibi oyunlar.
- Dengenin geliştirilmesi için; Balonu Yere düşürmeme gibi oyunlar.
- Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketlerin geliştirilmesi için; Hedefe Yuvarla Oyunu, Bowling gibi oyunlar.
- Birleştirilmiş Hareketlerin geliştirilmesi için; Balık ağı, kuyruk kapmaca gibi oyunlar.
- Ritim ve müzik eşliğinde hareketin geliştirilmesi için; Say Bak, Topuk Burun gibi oyunlar.
- Vücut Bölümlerinin hareketlerini tanımlamak için; atlama konma oyunları.

- Kişisel ve genel alanını göstermesi için; Çömlek Çömlek Ne Kaynar?, Aç Fil İle Şişman Fil gibi oyunlar.
- Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak ve vücut bölümlerini kullanarak stratejiler geliştirmesi için; Balık Ağı, Eşini Bul gibi oyunlar.

### **8-9 yaş:**

***Fiziksel Gelişim Özellikleri:*** Ritmik becerilerde gelişme gözlenir, dayanıklılık artar, kuvvet ve koordinasyon gerektiren beceriler gözlenir, temel hareketler olgunlaşır, karmaşık hareket becerilerini yapar. Bu dönemde çocuklar top sürme, pas atma becerileri ile bireysel ip atlama, raketle top atma becerilerini geliştirir.

***Önerilen aktiviteler ve sporlar:*** Halk oyunları, Vurma yakalama oyunları, masa tenisi, kort tenisi, eskrim, boks, karate, taekwon-do, Basketbol, voleybol yoga gibi.

### ***Önerilen Oyunlar:***

- Yer Değiştirme Hareketlerinin geliştirilmesi için; şu oyunlar da yardımcı olacaktır: Sıranı Bul, Müzikli Yer Kapmaca gibi oyunlar.
- Dengenin geliştirilmesi için; Sek Sek, Don Çözül gibi oyunlar.
- Nesne Kontrolünün Geliştirilmesi için; Resmi Vur Sayıyı Al, Uzağa Fırlat gibi oyunlar.
- Birleştirilmiş Hareketlerin geliştirilmesi için; Dört Kere Zıpla Üç Kere El Çırp gibi oyunlar.
- Verilen ritim ve müziğe uygun bireysel ve grupla nesneli/nesnesiz dans etme becerilerinin geliştirilmesi için; Çizgiyi Aş Aya Ulaş gibi oyunlar.
- Doğaya uyumun geliştirilmesi için; İstop, Saklambaç, Uçurtma Uçurma, Doğada Yürüyüş.

## 10-11 yaş:

**Fiziksel Gelişim Özellikleri:** Kuvvet, çeviklik, denge ve koordinasyon gerektiren becerilerde artış gözlenir. Hareketlerde yaratıcılıktan ve takım sporlarına katılmadan zevk alır. Çoğu temel hareket olgunluğa ulaşmıştır. Kalp, damar ve solunum sistemi dayanıklılık sporları için elverişli hale gelir. Duruş sorunları oluşabilir. Ergenlik belirtilerinden dolayı kızlar bazı etkinliklere katılımda isteksiz olabilirler. Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir. Tercihleri dikkate alınarak aktivitelere katılmaları önemlidir.

**Önerilen aktiviteler ve sporlar:** Özellikle bu dönemdeki duruş bozukluklarını önlemek için yoga, dans uygun aktivitelerdir. Oryantring (yön bulma), günlük ve gün aşırı yürüyüşler, izcilik, kampçılık gibi doğa sporları gibi sporları yapabilirler. Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılmaları desteklenmelidir.

### **Önerilen Oyunlar:**

- Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapma becerilerinin geliştirilmesi için Top Getirme, Tekler-Çiftler Yarışması gibi oyunlar.
- Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için; Top İle Ebeleme, Dairede Ters Koş gibi oyunlar.
- Çeşitli nesnelere üzerinde denge gösterme becerilerinin geliştirilmesi için; Yerden Yüksek gibi oyunlar.
- Denge hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için; Annem Bana Su Çeker, Dize Dokunma gibi oyunlar.
- Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketleri yapma becerilerinin geliştirilmesi için; Topa Yetiş, Köprüden Gececek Top, İstop gibi oyunlar.
- Nesne kontrolünün geliştirilmesi için; Atma-Yakalama, Dene Yap, Yakan Top gibi oyunlar.

- Seçtiği müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturma becerilerinin geliştirilmesi için; Dans
- Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerinin geliştirilmesi için; Yakan Top, Kurdela Bağlama Çözme, Kol Kola gibi oyunlar.

**5-11 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN DİKKAT!!!** Sağlığının korunması ve geliştirilmesi için hergün en az 60 dakika orta şiddetliden şiddetliye doğru giden fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa şiddetli aktivite yapılması önerilmelidir.

**DİKKAT!!!** Ekran karşısında gün içerisinde toplam 2 saatten fazla zaman geçirilmesine izin verilmemelidir.

## **12-18 YAŞ GRUBU**

***Fiziksel Gelişim Özellikleri:*** Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler. Hızlı boy, vücut ağırlığı ve kas kitlesinin arttığı dönemdir. Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder. Zirve kemik kütlesine ulaşılan dönemdir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır. Aktivitelerde zamanı etkili kullanır. Sportif aktivitelerde başkalarının haklarına saygı gösterir ve başarıyı takdir eder.

***Önerilen aktiviteler ve sporlar:*** Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı Koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

- Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.
- İdeal vücut kompozisyonunu korumak için düzenli fiziksel aktivite önemlidir.
- Hergün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemi vurgulanmalıdır.

- Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile Şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
- Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.

### **DİKKAT!!!**

- Egzersizlere yavař bařlanmalı.
- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta Şiddetli egzersiz yapılmalı.
- Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 g¼n 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 g¼n 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli.
- Bazı g¼nler egzersiz s¼resi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha Şiddetli aktiviteler tercih edilmeli.
- Hedef; g¼nde 60 dakika, orta Şiddetliden daha çok Şiddetli aktiviteler yapmak olmalı.
- Haftada en az 3 defa Şiddetli aktivite yapılmalı.
- Haftada en az 3 defa kas ve kemik g¼çlendiren aktiviteler tercih edilmeli.

<b>Aktivite Tipi</b>	<b>5-11 yaş grubu</b>	<b>12-18 yaş grubu</b>
<b>Orta şiddetli aerobik aktivite</b>	Bisiklete binme, tempolu yürüme, paten kayma	Patente kayma  Bisiklete binme  Ev ve bahçe işleri  Yakalama- fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
<b>Şiddetli aktivite</b>	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
<b>Kas kuvvetlendiren aktiviteler</b>	Halat çekme  Modifiye şnav (Dizler bükülü)  Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizler  Halata tırmanma  Mekik  Barda sallanma	Halat çekme  Modifiye şnav (Dizler bükülü)  Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler  Yapay Duvara tırmanma  Mekik

<b>Kemik kuvvetlendiren aktiviteler</b>	Sek sek	Sıçrama, zıplama
	Sıçrama, zıplama	İp atlama
	İp atlama	Koşma
	Koşma	Basketbol
	Basketbol	Tenis
	Tenis	Voleybol
	Voleybol	Jimnastik
	Jimnastik	

Beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivitenin faydalarını, sedanter davranışların risklerini, değişik sporların kökenini, olimpiyat oyunlarının geçmişi...vb öğretilcek; yerel okulların katıldığı spor yarışmaları düzenlenecek; tanınmış yerel sporcuları öğrencilerle konuşmak veya ödül vermek için davet etmek...gibi farklı etkinlikler de yapılacaktır.

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

Alkol, ilaçlar, sigara, aile planlaması, hastalıklardan korunma, HIV, AIDS, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi sağlıklı yaşam ve yaşam becerileri konularında seminerler, poster sunumları, resim/şiiir yarışmaları... vb. düzenlenecektir.

4. Beslenme dostu okullar programına uygun okulun öğretim programı düzenli olarak gözden geçirilecek ve eğitimin hedefe etkisi yılda en az bir defa değerlendirilecektir. Örneğin; yılda en az 1 defa eğitimin etkinliğini değerlendirmek için sömestr başlangıcında ve bitiminde beslenme ve sağlık bilgisi testi uygulanabilir. (Bu bilgi ölçer, bu programın amacında bilginin ötesi yer almalıdır, örneğin obezite sıklığında, beslenme bozukluğu sıklığında değişim, kantinlerden satın alınan ürünlerde değişim, spor yapanların oranı gibi)



## B. Destekleyici Okul Çevresinin Oluşturulması

1. Yiyecek/içecek sağlayıcıları/satıcıları sağlıklı beslenme ve gıda güvenilirliği kurallarına uyacaktır.

Okulda servis edilen yiyecekler Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne uygun olacaktır.

Yüksek yağ ve yoğun enerji içerikli vitamin ve minerallerden fakir yiyecek ve içecekler sunulmayacaktır.

2. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenilirliği yönünden denetlenmesi ve kontrolü için ilgili kurumlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, Belediye/İl Özel İdareleri/Organize Sanayi Bölgeleri, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü) destek alınacaktır.

Okul çevresindeki satıcılara karşı sağlıklı beslenmenin uygulanması için okul tarafından uygun tavır alınacaktır.

3. Okulda sağlıklı beslenme ve aktif yaşam hakkında olumlu mesajlar içeren poster, broşür, radyo programı, film gibi etkinlikler düzenlenecek ve okul içi uygun yerlerde sergilenecektir. İlgili dokümanlara Hijyen Kılavuzu, Beslenme Bilgi Serisi, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi Sağlık Bakanlığı'nın sitesinden ulaşılabilir.

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın "ALO 174 GIDA HATTI"nın ve [www.alo174.gov.tr](http://www.alo174.gov.tr) web sitesinin tanıtımı yapılacaktır.

4. Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içerikleri Sağlık Bakanlığının yayımlamış olduğu ve İl Millî Eğitim Müdürlüğünün okullara dağıtmış olduğu haftalık beslenme programına göre hazırlanacaktır.

Standart, uygun ve güzel hazırlanmış beslenme çantaları menüleri fotoğrafları okulun uygun panolarına asılabilir.

5. Öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içerikleri her gün kontrol edilecektir.

6. 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/veya satışı yapılmayacaktır.
7. Millî Eğitim Bakanlığı'nın yürürlükte olan ilgili genelge ve yönetmeliklerine göre okul kantinlerinde süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu ve tane ile meyve ve sebze satışı yapılacaktır. Satışı yasaklanan yiyeceklere kantinlerde yer verilmeyecektir.
8. Kantin hizmetleri ilgili genelge ve yönetmeliklere göre okul müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir müdür yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenecektir.
9. Okulda öğrencilerin yemek yiyebileceği temiz, havalandırılmış, yeterli şekilde aydınlatılmış ve yeterli büyüklükte alan/yemekhane bulunacaktır.

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı'na göre;

**Mutfak, yemekhane ve kantinlerin uygunluğu:** Mutfak, yemekhane ve kantinlerin zemininin ve duvarlarının kolay temizlenebilir malzeme ile kaplanmış olması, gıda hazırlanan veya dağıtılan mekanların giriş katta ve yeterli büyüklükte olması, pişirme, yeme, içme ve bulaşık yıkama bölümlerinin fiziki olarak birbirinden ayrı olması, havalandırmanın, aydınlatmanın, ısınmanın ve içme suyunun sağlıklı olması, kemirici hayvanlar ve haşerelerin üreyemeyeceği bir ortam olması, masaların ve diğer malzemelerin kolay temizlenebilir olması, uygun bir soğutucu bulunması, çalışanların sağlık yönünden sürekli kontrol edilmesi ve açıkta yiyecek bulunmaması kriterleri aranmaktadır.

10. Yemek yemek için en az 30 dakika ayrılacaktır.
11. Menüler, Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı ("Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri [www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr) ) menü modelleri örnek alınarak ya da ilgili dokümanda belirtilen menü hazırlama kriterlerine göre hazırlanacaktır.

12. Temiz, yeterli büyüklükte, her yiyecek türüne uygun depolama alanları olan ve içerisinde gıda üretimine uygun nitelikte temiz su bulunan besin hazırlama alanları/mutfakları bulunacaktır. (RG: 05.02.2013/28550 Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği).
13. Okulun önceden alınmış “Beyaz Bayrak “ sertifikası bulunacaktır.
14. Güvenli/ temiz içme suyu erişimi sağlanacaktır.
15. Okullar el yıkama için temiz su sağlanacak, yılda en az 1 kez güvenli hijyen ve hijyenik/sağlıklı davranış eğitimi verilerek güvenli besin hazırlama desteklenecektir.

Okulda su deposu varsa düzenli aralıklarla temizliği yapılacaktır.

16. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı’na göre;

**Tuvaletlerin uygunluğu:** Helâların her katta, kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı gruplar halinde olması, sayı olarak uygunluk için her 25 kız öğrenci için 1 tuvalet, her 40 erkek öğrenci için 1 tuvalet ve 2 pisuar, 15-20 erkek öğretmen için 1 tuvalet ve 2 pisuar, 5-10 bayan öğretmene 1 tuvalet kriterleri aranmaktadır. Sağlık şartlarına uygunluk olarak tuvaletlerin bakımlı, temiz ve kokusuz olması, muslukların öğrencilerin kolayca yararlanabileceği yükseklikte olması ayrıca kızlar/ bayan öğretmenler tuvaletinde hijyenik uzaklaştırma kutusu/ konteynirinin bulunması, tuvaletlerin sağlık açısından temizliğine önem verilmesi ve günde en az bir kez temizlenmesi, okullardaki engelli çocuklar da dikkate alınarak okuldaki kız ve erkek tuvaletlerinde engelli çocuklar için birer tuvalet bulunması ve bu tuvaletlerin kolay ulaşılabilir olması kriterleri aranmaktadır.

17. Yemek yeme alanlarına yakın mesafede el yıkama amaçlı yeterli sayıda lavabo ve ekipman bulunacaktır.

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı’na göre;

**Lavabolar:** Lavabolarda sayısal yeterlilik için ortalama her 60 öğrenci için 1 lavabonun bulunması, sağlık şartlarına uygunluk için lavaboların öğrencilerin boyuna uygun, temiz, bakımlı, yeterli genişlikte olması, su, sabun ve ayna olması,

kriterleri aranmaktadır. Tercihen ellerin yıkamadan sonra kurulanması için kağıt havluluk ve/veya kurutma makinelerinin bulunması gerekmektedir.

18. Okul bahçesi oyun oynama, koşma gibi faaliyetlere uygun olarak düzenlenecektir.

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı'na göre;

**Okulun bahçesi:** Okul bahçesinde ve ders aralarında öğrencilerin kullanacağı alan 400 metrekareden az olmamalı ve öğrenci başına en az 5 metrekare olmalıdır. Okul bahçesinin zemini girintili çıkıntılı olmamalı, düşüp yaralanmaya, toz veya çamur oluşmasına sebep olmayan malzeme ile kaplanmalıdır. Yürüme yolları beton veya sert yüzey kaplaması ile kaplanmalıdır. Okul bahçesi zemini, duvarı, kapı ve diğer elemanları çatlak, yıkılma tehlikesi, çukur, atık birikmesi, hayvan dışkı ve leşi, haşere vb. yönünden düzenli olarak takip edilmeli; bakımı yapılmalıdır. Okul bahçesinde veya yakın çevresinde kanalizasyon çukuru, su tankı, su deposu ve benzeri tehlike yaratan yerler varsa üzeri ve ağızları güvenli şekilde kapatılmalıdır. Okul bahçesine başboş hayvanların girmesi önlenmelidir. Okul bahçesinde ve yakın çevresinde seyyar satıcıların satış yapması engellenmelidir. Okul bahçesinin ağaçlandırılmasında bahçenin gözetimi, dershanenin aydınlatılması ve havalandırılması dikkate alınmalıdır.

Okul bahçesi oyun alanlarının düzenlenmesi 27/8/2003 tarihli ve 25212 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinin 153. Maddesine (Değişik:RG-02/05/2006-26156) Okulda, öğrencilerin gezip oynamaları ve sportif faaliyetlerde 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 yapılır.) göre yapılacaktır.

19. Her yaş grubu için uygun okul spor alanları bulunacaktır.

Okulunuz her yaş grubu çocuklar için öğretim programı içinde, dışında ve teneffüslerde fiziksel olarak aktif olabilecekleri fırsat ve uygun açık ve/veya kapalı alan/spor tesisleri sağlayacaktır.

Spor ya da fiziksel aktivite kulüpleri (basketbol, voleybol, tenis, yüzme, dans, folklor... vb) kurulacak ve aktif şekilde çalışmalarını sağlayacaktır.

Okul çevresinde yürüyüş, bisiklet ve dinlenme alanları bulunacaktır.

Okul sonrası fiziksel aktiviteyi desteklemek amaçlı, yönetim okul çevresindeki bir spor kulübü ile anlaşma yapacaktır.

20. Okulun (Beslenme Dostu Okul politikasının bir parçası ya da ayrı olarak) ayrımcılık, damgalama ve zorbalığa karşı bir politikası/uygulaması olacaktır. Bu politika beden, vücut tipi, besin tercihi, fiziksel aktivite örüntüsü gibi konularda damgalamayla olumlu yöntemlerle başa çıkacaktır.

21. Öğretmenler ve okul personeli sağlıklı beslenme ve yaşam tarzını teşvik etmede rol model olacaktır. Topluca sportif faaliyetler, öğretmen-öğrenci takım yarışmaları gibi faaliyetler düzenlenebilir.

### **C. Okul Beslenme ve Sağlık Hizmeti**

1. Çocukların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri yılda en az 1 kez yapılacaktır.

Okulun tartı aleti ve boy ölçeri olacaktır.

Ölçümler belirtilen kriterlere göre öğretmenler veya okul idaresi tarafından yapılarak kaydedilecektir.

Vücut ağırlığı ve boy uzunlukları yaş gruplarına ve cinsiyete göre değerlendirilecektir. Değerlendirme DSÖ'nün percentil değerlerine göre yapılacaktır.

Bu konuda eğitilmiş bir öğretmen tarafından eğitim yılında Ekim veya Şubat aylarında yapılacaktır.

### **Vücut Ağırlığının ve Boy Uzunluğunun Ölçülmesi**

- Boy uzunluğu ayakta ölçülür. Ayakkabının çıkarılması Ölçümde stadiometre (ayakta boy ölçer) kullanılır.
- Vücut ağırlığı ayakta yetişkin tartı aleti ile ölçülür.

- Vücut ağırlığı ölçümü mümkün olduğunca bireyler sabah açken, dışkılama sonrası yapılmalıdır.
- Kişilerin üzerindeki giysi ağırlığını da gereğinde toplam ağırlıktan çıkarınız. Ölçümleri mümkün olduğunca ince kıyafetler ile yapınız.

#### Vücut ağırlığı

- Dijital terazi

#### Boy uzunluğu

- Stadiometre (ayakta boy ölçer)

#### **NOT: Özel durum**

- Yatağa bağımlı bireylerde
- Bacak vb amputasyon nedeni ile ayakta duramayanlarda
- Skolyoz (omurganın yana eğriliği) ve kifoz (kamburluk) nedeni ile ölçüm hatası olabilecek bireylerde ölçüm yapılmaz.
- ANCAK; bu tür sorunları olan bireylerde ayrımcılık yaratmamak ve kişileri toplumdaki soyutlamamak, vb. nedenlerle mümkün olduğu koşullarda ölçüm yapınız, kişi ile paylaşınız.

#### **Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Yerleştirilmesi**

- Kullanılacak tartı aletinin sert ve düz bir zemin üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
- Tartı aleti halı, kilim, muşamba vb zemin üzerine konulmamalıdır. Taş ve ahşap tercih edilmelidir.
- Düz zemin sağlanamıyorsa, bir tahta bulunarak tartının altına yerleştirilerek zemin düzeltilmelidir.

- Zeminin düzlüğünden emin olamadığınızda tartı üzerine su dolu bir bardak koyarak dengesini kontrol etmeye çalışınız. İdeali “su terazisinin” kullanılmasıdır.
- Ölçüm yapılan yerde yeterli ışık olmasına dikkat edilmelidir.

### **Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Kalibrasyonu**

- Tartı aletinin her gün ölçüm öncesi sabit bir ağırlıkla veya kendi ağırlığınızla kontrol edilmesi gerekmektedir.
- Her ölçüm öncesi tartının ibresinin “0.0” olduğunu kontrol ediniz.
- Tartı aletlerinin digital olması okumada doğruluğu, hızlılığı ve kalibrasyonu geciktirmesi nedeniyle tercih edilmesini sağlar.
- Boy ölçeri haftada bir sabit bir uzunluk ile ölçüm yaparak kontrol ediniz. 2 mm üzerinde hata olduğunda önlem alınmalıdır.

### **Vücut Ağırlığının Ölçülmesi**

- Kalın giysilerin (palto, ceket, kazak vb) çıkartılması sağlanır.
- Ceplerde bulunan eşyaların (cüzdan, anahtarlık, telefon, adres defteri vb.), çocuklarda yiyecek vb. çıkarttırılır.
- Ayakkabılar çıkarttırılır.
- Teraziye ayakların yerleştirilmesi ve vücut ağırlığın iki ayağa sabit dağılımının sağlanması gerekmektedir.
- Bireyin dik ve hareket etmeden durması istenir.
- Duruşta hatalar ölçümü etkileyebilir.
- Ölçüm 0.1 kg (100 g) duyarlılıkla yapılır.

### **Boy Uzunluğunun Ölçülmesi**

- Stadiometreyi doğru yerleştirdiğinizden emin olunuz.
- Ayakkabı çıkarılmış olmalıdır.

- Saç tokası, kurdele, şapka, bere vb çıkarılmalıdır.
  - Çocuğun ayakları hafif aralık olarak durmasını sağlayınız.
  - Boy ölçere baş, omuzlar, sırt, kalçalar, baldırlar ve topuklar stadiometreye temas etmelidir.
  - Çocuğun rahat durması sağlanmalıdır.
  - Yardımcı yardımı ile ölçüm yapan kişi işaret ve başparmakları ile çocuğun çenesinden destek vererek baş sabitlenir, çocuğun bakışının karşıya doğru ve yere paralel olması sağlanır. Frankfort düzlem sağlanır. Kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada ve yere paralel olmalıdır.
  - Gerekirse çocuğun dik durması için göbeğine hafif bir baskı uygulanır.
  - Pozisyon korunurken açıkta kalan elle boy ölçerin sürgüsünü aşağı doğru çekin ve saçlara gerekli basıncı uygulayınız.
  - Tüm bu işlemlerin mümkün olduğu kadar kısa sürede tamamlanması gerekir.
  - Ölçüm 0.1 cm (1 mm) duyarlılıkla yapılır.
  - Eğer birey ölçüm yaptığı kişiden kısa ise dikkatli davranarak bir tabure veya sandalye üzerine çıkararak ölçüm değerini okuması gerekmektedir.
2. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun düzenli izlemlerinin sonuçları isteyen velilerle ve öğrencinin kendisi ile paylaşılacaktır. Risk gurubundaki (**zayıf, şişman, malnutrisyonlu vb**) öğrenciler konunun uzmanı bir sağlık profesyoneline ve/veya sağlık kuruluşuna yönlendirilecektir.
  3. Okul, bölgenin öncelikli sağlık sorunlarına başta olmak üzere özel yardıma ihtiyacı olan öğrenciler için (okul sağlığı hizmeti psikososyal hizmetler, allerji ve intolerans, vitamin mineral desteği, parazitik hastalıklar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, obesite, boy kısalığı, ergenlik, ağız diş sağlığı, danışmanlık hizmetleri gibi) yeterli sevk sistemini de içeren bir okul sağlığı hizmeti sunacaktır.



4. “Okul Kantini Denetim Formu”na göre ayda en az bir kez yapılan denetimlerin olumsuz olması sonucunda ilgili İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğüne bilgi verilecektir.

#### **D. Yazılı Beslenme Dostu Okul Politikası**

1. Okulun, Beslenme Dostu Okul Denetim Formu’nda belirtilen 5 temel bileşeni içeren bir yazılı Beslenme Dostu Okul Politikası bulunacaktır.
  - ⇒ Politika öğrenciler, veliler, öğretmenler, okul çalışanları ve toplumun da geniş katılımıyla geliştirilecektir.
  - ⇒ Okulun kendi komisyonu ya da mahalli düzeyde bir eğitim konseyi/komisyonunca yapılan temel araştırmalardan alınan bilgilere göre geliştirilecektir.
2. Politika öğrencilerin, onların ailelerinin ve okul personelinin beslenme durumlarının geliştirilmesine odaklı net bir amacı içerecektir. Örneğin; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi artırmayı desteklemek; yetersiz beslenme, mikrobeyin ögesi yetersizlikleri, fazla kiloluluk/ obezite ve diğer beslenme ile ilişkili hastalıkların ve ayrıca buna katkıda bulunan hijyenik olmayan okul çevresi, eğitimsiz okul personeli ve toplumda bilgi eksikliğini düzeltilmesi gibi.
3. Politika uygulanabilir zaman çizelgeleri ve net hedefleri içerecektir.(ör: ne, ne zaman yapılacak...)
4. Politika bir eylem planı içerecektir. (Hedeflere nasıl ulaşılacak ve hedeflere ulaşmada kimler görevli olacak, süreç, organizasyon yapısı, kurallar ve sorumluluklar, haklar/ eşitlik/ayrımcılık yapmama ve aile ve çevreyi de içeren tüm paydaşların güçlü bağlılığını içeren bir yaklaşım...)
5. Beslenme Dostu Okul politikası için bir izlem ve değerlendirme sistemi hükmü içerecektir.
6. Yazılı politikadaki aktivitelerin izlemine sağlayacak, öğrenci temsilcileri, veliler, öğretmenler, okul yöneticileri ve yemek hizmeti sunan tedarikçilerin de katılımının sağlandığı bir “Çekirdek Eylem Grubu” oluşturulacaktır.

## E. Okulda Farkındalığın ve Kapasitenin Arttırılması

1. ‘Beslenme Dostu Okullar’ politikasının yaygınlaştırılması için ilgili paydaşlarla yılda en az bir aktivite düzenlenecektir.

2. Beslenme ve sağlıkla ilgili konularda farkındalığın artırılması için aileler ve toplumun katılacağı aktiviteler yapılacaktır.

Yılda en az 1 kez velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında bilgilendirme çalışmaları (seminerler, konferanslar vb.) yapılacaktır.

3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanacaktır.

7 Nisan “Dünya Sağlık Günü”, 22 Mart “Dünya Su Günü”, 10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü”, 22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”, 3-4 Ekim “Dünya Yürüyüş Günü”, 16 Ekim “Dünya Gıda Günü”, 14 Kasım “Dünya Diyabet Günü”...

4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenecektir.

5. Okul personeline beslenme, gıda güvenilirliği ve sağlıkla ilgili konularda yılda en az 1 kez eğitim verilecektir.

Okula bir konuşmacı davet ederek veya okul dışında seminerler, toplantılar düzenleyerek eğitimler verilecek ve eğitim faaliyetlerinin yürütülmesinde ve eğitim kadrosunun bilgilerinin güncellenmesinde ilgili uzmanlardan (diyetisyen, gıda mühendisi, halk sağlığı uzmanları vb. ) kurum/kuruluşlardan destek alınacaktır.

Yemek hizmetlerinde çalışanlara güvenilir gıda üretimi ve sağlıklı beslenme konusunda ilgili kurum ve kuruluşlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü vb.) destek alınarak hizmet içi eğitimler düzenlenecektir.

Okullarda faaliyet gösteren kantin, yemekhane gibi gıda işletmelerinde çalışan personelin “Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği” kapsamında düzenlenen eğitimlere katılıp katılmadığı ve sertifikası olup olmadığı kontrol edilecektir.

## BÖLÜM 2: BESLENME DOSTU OKUL İŞ AKIŞI

- 1- Konu İl Millî Eğitim Müdürlüğü kanalı ile okullara Beslenme Dostu Okul Programı Uygulama Kılavuzu ve ekleri (“Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu” (EK 1), “Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu” (EK 2), “Okul Bilgi Formu (EK 3), “Okul Eylem Formu (EK 4) ile birlikte duyurulur.
- 2- Başvurular Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu (EK 2) doldurularak İl Millî Eğitim Müdürlüğü kanalı ile Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar/Kanser Şube Müdürlüğü’ne yapılır.
- 3- Başvuru yapan okullar, Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar/Kanser Şube Müdürü ve/veya personeli ile İl Millî Eğitim Müdürlüğünden ikişer yetkilinin katılımı ile oluşturulacak denetim ekibi tarafından okulların açık olduğu dönemde denetim formuna göre denetlenir ve denetim raporu düzenlenir.
- 4- Yapılan denetim sonucunda okulların değerlendirilmesi aşağıdaki gibi yapılır:
  - a) Yapılan denetim sonucunda her okulun Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu’nda bulunan kriterlerin tamamını yerine getirmesi gerekmektedir.
  - b) Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu (EK 2), Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu (EK 1), Okul Bilgi Formu (EK 3) ile birlikte “Sertifika” düzenlemek üzere Bakanlığımıza gönderilir.
  - c) Birden fazla denetim formu gönderileceğinde okullar aşağıdaki şekilde listelenir. Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu (EK 2), Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu (EK 1), Okul Bilgi Formu (EK 3) ile birlikte **Okul Listesi** “Sertifika” düzenlemek üzere Sağlık Bakanlığına gönderilir.

Örnek “Okul Listesi”

İli	İlçesi	Okul Adı	Adresi	Okul Cinsi*	Telefonu	Puanı	Yemekhane (var/yok)	Kantin (var/yok)

\* Anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise (Özel mi Kamu mu olduğu belirtilmez). Örnek: Lise/ Özel gibi

- 5- Sağlık Bakanlığınca “Beslenme Dostu Okul Sertifikası” hazırlanarak Halk Sağlığı Müdürlüğüne gönderilir.
- 6- Sağlık Bakanlığınca düzenlenen sertifika Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından söz konusu okullara teslim edilir.

- 7- Düzenlenen sertifika üç yıl geçerlidir.
- 8- Sertifika almaya hak kazanan okullar her eğitim-öğretim yılında en az 1 kez denetlenir; “Beslenme Dostu Okul” şartlarının devamlılığını sağlayamayanlardan verilen sertifika geri alınır.
- 9- Sağlık Bakanlığınca “Beslenme Dostu Okul Sertifikası” verilen okulların listesi belirli periyotlarla Millî Eğitim Bakanlığına gönderilir.

### **BÖLÜM 3: ÖN DEĞERLENDİRME FORMU ve KURULLAR**

1. Okulda ilgili paydaşların bir araya geleceği bir “Çekirdek eylem Grubu” oluşturulacaktır.
2. Çekirdek eylem Grubu
  - Müdür veya Müdür Başyardımcısı,
  - Bir Müdür Yardımcısı,
  - Farklı sınıflardan (düzeylerden) öğretmenler (Fen Bilimleri/Fen ve Teknoloji Öğretmeni, Sağlık Bilgisi Öğretmeni, Biyoloji Öğretmeni, Sağlık Alanı Meslek Dersi Öğretmeni vb.)
  - Bir beden eğitimi öğretmeni,
  - Bir okul çalışanı (ör: aşçı, kantin görevlileri, okul sağlık personeli, idari personel vb.),
  - İki veli (okul aile birliğinden),
  - İki öğrenci, (öğrenci temsilcilerinden)
  - İki Sağlık ve Eğitimle ilgili Sivil Toplum Kuruluşlarından (olması halinde) temsilcilerinden oluşacaktır.
3. Çekirdek Eylem Grubu bir koordinatör belirleyecektir. Bu koordinatör tercihen bir Okul Müdürü veya Müdür Başyardımcısı olacaktır. Çekirdek eylem Grubunun görevi koordinatör yönetiminde okulun Beslenme Dostu Okul olma sürecinde gerekli kriterleri sağlamak ve süreci yönetmektir.
4. Çekirdek Eylem Grubu, Beslenme Dostu Okul Denetim Formuna göre okul içerisinde bir ön değerlendirme yapacaktır. Bu ön değerlendirme sonuçlarına göre temel değerlendirme sırasında gerekecek tüm kriterleri karşılayacak şekilde öncelikli eylem alanına dayalı bir eylem planı oluşturacaktır.
5. Eylem planının amacı okulun ön değerlendirme sırasında yerine getiremediği kriterleri sağlamak için gerekli adımları belirlemektir. Bu nedenle eylem planı, okulun

değerlendirmede “hayır” olarak cevaplanan bütün kriterlere atıfta bulunacaktır. Okullar eylem planı için “Hedefler ve Eylem Planı Formu (EK 4)” kullanabilirler.

6. Her okulun Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu’nda belirtilen 5 ana başlığın temel kriterlerini karşılaması gerekmektedir.

# EKLER

## EK 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU

	Evet	Hayır
<b>A. BESLENME VE SAĞLIĞI DESTEKLEYİCİ BİR OKUL ÖĞRETİM PROGRAMI GELİŞTİRME</b>		
1. Öğretim programında ayrı bir ders olarak veya diğer derslerin içerisinde okul çağı çocuklarının gereksinimlerine, kültürel yapıya uygun ve etkin beslenme eğitimi verilmekte midir?		
2. Yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun beden eğitimi (fiziksel aktivite eğitimi) öğretim programı uygulanmakta mıdır?		
3. Sağlıklı yaşam ve yaşam becerisi eğitimi öğretim programı kapsamında uygulanmakta mıdır?		
4. Beslenme dostu okullar programına uygun olarak okul öğretim programı düzenli olarak izleniyor ve eğitimin hedefe etkisi değerlendirilerek gerekli düzenlemeler yapılmakta mıdır?		
<b>B. DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMA</b>		
1. Okul yemekleri, yiyecek satıcıları ve büfeleri (varsa) sağlıklı beslenmeyi desteklemekte midir?		
2. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenilirliği yönünden denetlenmesi ve kontrolü için ilgili kurumlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, Belediye/İl Özel İdareleri/Organize Sanayi Bölgeleri, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü) destek alınmakta mıdır?		
3. Beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyici olumlu mesajlar var mı ve bunlar okul içi uygun yerlerde sergilenmekte midir?		
4. Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içerikleri Sağlık Bakanlığının yayımlamış olduğu ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün okullara dağıtmış olduğu haftalık beslenme programına göre hazırlanmakta mıdır?		
5. Öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içerikleri her gün kontrol edilmekte midir?		
6. Okulda yemek hizmeti varsa; sağlıklı ve dengeli beslenmenin desteklenmesini engelleyecek herhangi bir ürünün reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür veya satışına (yüksek enerjili, besin değeri düşük yiyecek ve içecekler) izin verilmemektedir.		
7. Süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu ve tane ile meyve ve sebze satışı yapılmakta mıdır?		



8. Okulda yemek hizmeti varsa; okul çocuklara yiyecek ve/veya içecek sağlıyorsa temiz, rahat, yemek yemeye uygun beslenme ortamı var mıdır?		
9. Yemek yemek için uygun bir süre (en az 30dakika) ayrılmış mıdır?		
10. Okulda yemek hizmeti varsa; Menüler Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmakta mıdır?		
11. Uygun yiyecek hazırlama imkanı/araç - gereci var mı?		
12. Okulun "Beyaz Bayrak " sertifikası bulunmakta mıdır?		
13. Güvenli/ temiz içme suyu erişimi sağlanıyor mu?		
14. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı destekleniyor mu?		
15. Kızlar ve erkekler için ayrı ve temiz tuvalet var mı?		
16. Yemek yeme alanlarına yakın mesafede el yıkama amaçlı yeterli sayıda lavabo ve ekipman bulunmakta mıdır?		
17. Okul bahçesi, oyun oynama, koşma gibi faaliyetlere faaliyetlerle, fiziksel aktiviteye uygun olarak düzenlenmiş midir?		
18. Her yaş grubu için uygun okul spor alanları var mı?		
19. Zorbalık, fiziksel şiddet, damgalama ve ayrımcılığa karşı olumlu eylem geliştiriliyor mu?		
20. Okul personeli sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzına teşvik edecek şekilde model oluyor mu?		
<b>C. OKUL BESLENME VE SAĞLIK HİZMETLERİ</b>		
1. Çocukların büyümesi düzenli olarak izleniyor mu?		
2. Düzenli izlemlerin sonuçları çocuklar ve aileleri ile paylaşılıyor mu?		
3. Sevk sistemini de içeren destekleyici okul sağlığı hizmeti veriliyor mu?		
4. İlgili genelgede belirtildiği üzere Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenmekte midir?		
5. Okul kantini, Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak komisyon tarafından "Okul Kantini Denetim Formu" na göre ayda en az bir kez yapılan denetimin olumsuz olması sonucunda ilgili İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğüne bilgi veriliyor mu?		

<b>D. YAZILI BİR ‘BESLENME DOSTU OKUL’ POLİTİKASI VARLIĞI</b>		
1. Bu taslakta belirtilen 5 değerlendirme başlığını içeren yazılı bir ‘ Beslenme Dostu Okul’ Politikası var mı?		
2. Politikaya net amaç dahil edilmiş mi?		
3. Hedefler belirlenmiş mi? Zaman çizelgeleri ve açık hedefler var mı?		
4. Hedeflerin nasıl gerçekleştirileceği ile ilgili bir eylem planı içeriyor mu?		
5. Beslenme Dostu Okul politikası için bir izleme-değerlendirme sistemi içeriyor mu?		
6. Yazılı politikadaki aktivitelerin izlemeni sağlayacak, öğrenci temsilcileri, veliler, öğretmenler, okul yöneticileri ve yemek hizmeti sunan tedarikçilerin de katılımının sağlandığı bir “Çekirdek Eylem Grubu” mevcut mu?		
<b>E. OKULDA FARKINDALIĞIN VE KAPASİTENİN ARTIRILMASI</b>		
1. ‘Beslenme Dostu Okullar’ politikasının yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılıyor mu?		
2. Sağlık, sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda ilgili konularda farkındalığın artırılması için aileler ve toplumun katılacağı aktiviteler yapılıyor mu?		
3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmakta mıdır?		
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmekte midir?		
5. Okul personeline sağlık, sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda ilgili konularda eğitim veriliyor mu?		

**EK 2: “BESLENME DOSTU OKUL” BAŞVURU FORMU**

**BAŞVURUDA BULUNAN OKULUN**

**ADI:**

**AÇIK ADRESİ:**

**TELEFON NUMARASI:**

**E- MAİL ADRESİ:**

**TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI:**

**ÖĞRETMEN SAYISI:**

**BEYAZ BAYRAK SERTİFİKASI VAR MI?**

**KANTİNİ VAR MI?**

**YEMEKHANESİ VAR MI?**

**EK 3: OKUL BİLGİ FORMU**

1	Tarih (gün/ay/yıl)			Ülke/ İl		
2	Değerlendirme Türü	Başlangıç		Takip		
3	Okul Adı			ID kodu		
4	Kuruluş Yılı					
5	Okul Adresi					
6	Formu Dolduranın Adı					
7	Formu Dolduranın Görevi					
8	İletişim Adresi ( e-mail, telefon, fax)					
9	Okul Türü	Kamu	Özel	Karma	Erkek	Kız
10	Okul Düzeyi	Okul öncesi	İlkokul	Ortaokul	Lise	Diğer
11	Okulun Konumu	Köy	Kasaba	İlçe	İl	Diğer
12	Öğrencilerin Yaş Aralığı					
13	Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı	Erkek		Kız		
14	Kayıtlı öğrenci Sayısı					
15	Toplam Sınıf Sayısı					
16	Sınıflardaki Ortalama Öğrenci Sayısı					
17	Toplam Öğretmen Sayısı					
18	Toplam Bahçe/Oyun Alanı (m <sup>2</sup> )					
19	Toplam Spor Alanı (m <sup>2</sup> )					
20	Okulda yemek hazırlığından sorumlu personel var mı?	Varsa İsmi ve Görevi Nedir?				
21	Okul beslenme ve / veya sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kapsamında bir programa dahil mi?	Evet	Program İsmi ve Katılım Tarihi			
		Hayır				
22	Okulda sağlık kurulu var mı?	Evet	Hayır	Üye Sayısı		
23	Okul Aile Birliği var mı?	Evet	Hayır	Üye Sayısı		
24	Alındığı Tarih:					
25	Alıcının Adı:					

Çekirdek Eylem Grubu üyelerinin listesi:

**EK 4: OKUL EYLEM FORMU**

<b>HEDEFLER ve EYLEM PLANI</b>						
<b>KRİTER</b>	<b>HEDEFLER</b> (ön değerlendirilmede 'hayır' olarak cevaplanan kriter için)	<b>HEDEF</b> <b>UYGULANABİLİR</b> <b>Mİ?</b>		<b>ALINABİLECEK</b> <b>ÖNLEMLER</b>	<b>UYGULAMA</b> <b>ZAMANI</b>	<b>PAYDAŞLAR/</b> <b>KATILAN</b> <b>TOPLULUK ÜYELERİ</b>
		<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>			

**Not: Ön Değerlendirme sonrası gerektiğinde hazırlanacak**