



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI UYGULAMA KILAVUZU



Ankara 2016

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
Ertuğrul Geçgil	T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci İşleri ve Sosyal Etkinlikler Daire Bşk.
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 Daire 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

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 DENETİM 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

13

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

GENEL KURALLAR

- i. Okulun Beslenme Dostu Okullar Programı'na başvurabilmesi için "Beyaz Bayrak" sertifikası sahibi olması gerekmektedir. Okulun sertifikası güncel (süresi dolmamış) olmalı ya da Beyaz Bayrak denetimi geçirmiş, sertifikası henüz basılmamış ancak sertifika almaya hak kazanmış okul olmalıdır.
- ii. Okul, Beslenme Dostu Okullar Programı'na başvuruda bulunmadan önce bir "Başvuru Dosyası" hazırlamalıdır.
Başvuru Dosyası içinde; Beyaz Bayrak sertifikasının örneği, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üye listesi, ekip tarafından hazırlanan üç yıllık okula özgü Beslenme Dostu Okul Planı ve Plan kapsamında gerçekleştirilen etkinliklere ait belgeler (fotoğraf, kayıt/katılım listeleri, afiş, broşür vb.) yer almalıdır.
Dosya hazırlığını tamamlayan okul başvuruda bulunabilir. Başvuru dosyası hazırlamayan okulun başvurusu kabul edilmeyecektir.
- iii. İlkokul ve ortaokul olarak eğitim veren bu okullar bir okul ilkokul için ayrı, ortaokul için ayrı başvuruda bulunacak şekilde dosya hazırlıkları yapmalıdır. Denetim ekibince doldurulacak formlar da her eğitim-öğretim programı için ayrı ayrı doldurulacaktır.

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 Denetim Formu, EK-3: Okul Bilgi Formu, EK-4: Beslenme Dostu Okul Planı Formu) ile birlikte duyurulur.
2. Başvuru yapan okulun Başvuru Dosyası (bkz. BÖLÜM 2 BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA) 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 ikiye yetkilinin katılımı ile oluşturulan "Denetim Ekibi" tarafından EK-2: Beslenme Dostu Okul Denetim Formu ile okulların açık olduğu dönemde okul ziyareti ile değerlendirilir. EK-3: Okul Bilgi Formu denetim sırasında denetim ekibi tarafından doldurulur.
3. Yapılan denetim sonucunda **en az 75 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

Sıra No.	Kurum Kodu (MEB)	İl Adı	İlçe Adı	Okul/Kurum Adı (Resmi/Özel)	Puanı

4. 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.
5. Gönderilen sertifika Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından okula teslim edilir.
6. Sertifika, düzenleme tarihinden itibaren 3 (üç) yıl geçerlidir.
7. Sertifika alan okul her eğitim-öğretim yılında bir kez denetlenir (takip denetimi). 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 denetlenmesi için 3 ay içinde tekrar başvuru yapabilir.

8. Yapılan ilk denetim (başvuru denetimi) sonucunda geçerli puan alamayan okula eksikleri bildirilir. Okul, eksiklerini tamamlaması halinde eksiklerin denetlenmesi için 3 ay içinde tekrar başvuru yapabilir.
9. Üç yıllık sertifika süresi dolan okul Başvuru Dosyası'nı günceller ve yapılacak denetim 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;

- Beyaz Bayrak sertifikasının örneği,
- Okul bünyesinde oluşturulan Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üye listesi
- Ekip tarafından hazırlanan üç yıllık okula özgü "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 DENETİM 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 "Denetim Ekibi" tarafından EK-2: Beslenme Dostu Okul Denetim Formu ile okulların açık olduğu dönemde (eğitim öğretim takvimi içinde) okul ziyareti ile denetlenir.

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

ÖRNEK DENETİM PLANI

Eylül-Aralık	Beslenme Dostu Okullar Programı'nın il genelinde tanıtımının yapılması
Ocak	Başvuruların kabulü
Şubat	Başvuruların değerlendirilmesi
Mart	Beslenme Dostu Okul sertifikası olan okulların yıllık denetimi (takip denetimi)
Nisan-Haziran	Yeni başvuran okulların ilk denetimi (başvuru denetimi)
Temmuz-Eylül	Hizmet içi eğitimlerde Beslenme Dostu Okullar Programı ile ilgili il düzeyinde ilgili kurum/kuruluşlarla iletişim, eğitim ve değerlendirmeler

Bu iş planı illere örnek olarak hazırlanmıştır. İlk denetim için yapılacak okul ziyaretleri başvurusunu takiben üç ay içinde gerçekleştirilir. İklim ve ulaşım koşulları göz önünde bulundurularak başvuru yapan okula en geç 15 gün öncesinde ziyaret tarihi bildirilir. Planlanan ziyaretin gerçekleştirilememesi durumunda okula aynı gün içinde ziyaret iptali ile ilgili geri bildirimde bulunularak bir sonraki ziyaret tarihi belirlenmelidir. Bölgesel coğrafik değişikliklere göre il kendi özgün yıllık iş planını (İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Halk Sağlığı Müdürlüğü bir arada) hazırlar.

NOT: Okul denetlenirken yetkilinin/yetkililerin beyanı esastır. Gerekli görülen durumlarda, başvuru dosyasında yer almadığı durumlarda denetim ekibi ilgili denetim 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 (30 PUAN)

1. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi” bulunmaktadır (5 puan)

Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında oluşturulacak ve uygulanacak sağlıklı yaşam biçimlerini destekleyici, yeterli ve dengeli beslenmeyi ve hareketli yaşamı teşvik edici üç yıllık okula özgü bir Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için kurulacak Sağlıklı 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.

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

Okulun, üç yıllık, okula özgü yazılı bir "Beslenme Dostu Okul Planı" bulunmalıdır. Plan oluşturulurken EK-4: Beslenme Dostu Okul Planı Formu'ndan yararlanılabilir (Plan hazırlarken sayfa 11'de yer alan örnek formdan yararlanılabilir).

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 sağlıklı beslenme ve hareketli hayatı teşvik edecek yarışmalar, oyunlar, spor müsabakaları vb. etkinlikler içeren bir 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.*

3. 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.*

Etkinliklerin izleme ve değerlendirmesinde amaç ve hedefler doğrultusunda her sınıf için farklı ölçütler kullanılabilir. Etkinliklere katılan kişi sayısı (öğretmen, öğrenci, veli vb.), düzenlenen etkinlik sayısı, etkinliklere katılan kişilerin etkinliklerle ilgili yazılı geri bildirimleri, Beden Eğitimi Derslerine aktif katılan öğrenci yüzdesindeki değişim, yürüyerek/bisikletle okula gelen öğrencilerin yüzdesindeki değişim, sağlıklı beslenme ile ilgili tüketim alışkanlıklarındaki değişim (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nden yararlanılarak sağlıklı beslenme ölçekleri ile değişimin

ölçülmesi), BKİ (Beden Kütle İndeksi) yaş ve cinsiyetine göre yüksek veya düşük bulunan öğrenci yüzdesindeki değişim, öğretmenlerin BKİ değişimi vb.

4. 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.

5. 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.

Beslenme Dostu Okullar Programı doğrultusunda; öğrenim programlarında yer alan sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularındaki kazanımların sağlanması beklenmektedir.

Beslenme eğitimi sadece sınıfı 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 konularda dönem ödevleri verilebilir; çiftliklere, marketlere, pazar yerlerine, firm, 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.

6. 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 şnav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Halata tırmanma Mekik Barda sallanma	Halat çekme Modifiye şnav (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.

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)**
Yılda en az bir kere velilere yönelik, ilgili branş öğretmeni veya diyetisyen, doktor, hemşire/ebe, fizyoterapist, psikolog vb. bir uzman ile fiziksel aktivite etkinlikleri, ilgili konularda seminer, toplantı, konferans gibi eğitim etkinlikleri düzenlenmelidir.
5. **Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmektedir (4 puan)**
Yılda en az bir kere okul çalışanlarına yönelik, ilgili kurum/kuruluşlardan (İl Halk Sağlığı Müdürlükleri, Toplum Sağlığı Merkezleri) doktor, diyetisyen, hemşire/ebe, fizyoterapist, gıda mühendisi gibi uzmanların katılımıyla ilgili konularda 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 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 (2 puan)

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

3. Okulda okul sağlığı hizmeti verilmekte ve/veya okul hemşiresi bulunmaktadır (1 puan)

D) DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMA VE FİZİKİ KOŞULLAR (44 PUAN)

1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir (4 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 ☺

2. **Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. etkinliklere uygun olarak düzenlenmiştir (2 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.
3. **Okulun uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır (2 puan)**
Uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salonu veya yeterli büyüklükte açık/kapalı spor alanı bulunmalıdır.
4. **Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır (2 puan)**
5. **Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmaktadır (3 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.
6. **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.
7. **Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmekte ve ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir (3 puan)**
Okul idaresi ve öğretmenlerce öğrencilerin sağlıklı ara öğün tüketmeleri teşvik edilmeli ve desteklenmelidir. Ara öğün/ara kahvaltı/beslenme saatinde öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantası/ara öğün içerikleri sağlıklı gıdalardan oluşmalıdır. Ara öğünde öğrencilerin sağlıklı besinler tüketmelerini sağlamak amacıyla; ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca (diyetisyen gibi) kontrol edilebilir, haftalık/aylık ara öğün listeleri oluşturularak öğrencilere dağıtılabilir veya okul koridorları, kantin, yemekhane panolarından takip edilmesi sağlanabilir. Okul ara öğün hizmeti veriyorsa böylesi listeler yardımıyla ara öğün hazırlayabilir. Ayrıca okul çalışanlarının ara öğün yaparak öğrencilere örnek olması, okul duyuru alanları/panolarında konuyla ilgili mesajlar yer alması vb. yöntemler uygulanabilir. Bu konuda, 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
8. **Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek alınmaktadır (2 puan)**

Okul idaresi, okul çevresinde 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, Halk Sağlığı Müdürlükleri'ne başvurulabilir).

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

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

El yıkama, gıda hazırlama, temiz içme/kullanma suyu, su ve gıdalarla bulaşan hastalıklar gibi konularda panolar hazırlanması; ortak kullanılan su makinası, damacana pompası vb. periyodik temizliğinin yapılması/yaptırılması; sınıf/okul temizliği ile ilgili haftalık iş takvimi oluşturulması ve kontrolü; öğrencilerin el yıkama konusunda (özellikle yemek yemeden önce, tuvalete girmeden önce, tuvaletten çıktıktan sonra vb.) teşvik edilmesi; diş fırçalama konusunda öğrenci ve velilerin teşvik edilmesi; okul ortamında öğrenci ve çalışanlar arasında olumlu hijyen davranışların teşvik edilmesi; velilerin beyaz bayrak, beslenme dostu okul sertifikası konusunda bilgilendirilmesi, hijyen konularındaki okul etkinliklerinde yer almaları gibi uygulamalar bu madde altında değerlendirilebilir.

10. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir (1 puan)

11. Okulun "Beslenme Dostu Okul Planının" bir parçası ya da ayrı olarak; damgalama, ayrımcılık, fiziksel şiddet, zorbalık vb. davranışlara karşı bir politikası/uygulamaları olmalıdır. Bu politika; vücut tipi, besin tercihi, fiziksel aktivite gibi konularda damgalamayla olumlu yöntemlerle başa çıkacaktır. Olumlu sosyal çevrenin oluşmasında çeşitli etkinliklerin düzenli olarak yürütülmesini destekleyecek okul kulüplerinin aktif çalışması; okulda her zaman ulaşılabilir olan, düşünce ve endişelerin güvenle paylaşılabilceği bir kişinin bulunması; öğrenci, öğretmen ve okul çalışanları arasında güvenli bir atmosferin oluşturulması gibi maddelerden bir veya birkaçının bulunması yeterlidir.

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

a. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 40 dakika) ayrılmaktadır (3 puan)

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın İlköğretim Kurumları Yönetmeliği'nde yemek ve dinlenme için belirli bir süre (en az 40 dakika) verilmesi belirtilmektedir. Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'nde ise 'öğle arası dinlenme süresi 45 dakikadan az olamaz' ifadesi yer almaktadır. Bu kapsamda yemek yiyebilmek ve dinlenebilmek için okul en az 40 dakika süre ayrılmalıdır.

b. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır (3 puan)

Önerilen kitaba 7. maddede verilmiş olan linkten ulaşılabilir.

c. Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenmekte ve gerekli durumlarda İl/İlçe Tarım Müdürlüğü'nden destek alınmaktadır (2 puan)

d. Okuldaki yemekhane ortamları, yiyecek-içecekler ve yiyecek-içecek hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur (2 puan)

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

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

a. Okul kantin/kooperatifinde; süt ve/veya ayran ve/veya yoğurt satışı yapılmaktadır (2 puan)

b. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı yapılmaktadır (2 puan)

c. 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.

d. Okuldaki kantin/kooperatif ortamları, yiyecek-içecekler ve kantin/kooperatif hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur (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.

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 Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve 17.04.2007 tarih ve 2007/33 sayılı Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uygulanacak Hijyen Kuralları Genelgeleri gereği aylık denetimler yapılmalıdır. Aynı genelgeler gereği, denetim sonucunda sağlığı olumsuz etkileyecek bir durumla karşılaşırsa İl/İlçe Tarım Müdürlükleri ile işbirliği yapılarak uygunsuzlukların giderilmesi sağlanmalıdır. Okul kantinlerinde satılacak gıdalara yönelik Genelge güncellemeleri takip edilerek güncellemeler uygulanmaya yansıtılacaktır.

Tablo 3. Örnek Beslenme Dostu Okul Planı Formu

<p>AMAÇ: ili, okulunda Beslenme Dostu Okul Programının,.....uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının süre sonundadavranışları kazanmaları,davranışını %arttırmak (<i>Örnekler 4 denetim başlığını içerecek şekilde çeşitlendirilir.</i>)</p>	
<p>HEDEFLER:</p> <p>..... farkındalık kazandırmak, karşılaştırmak, farklarını saptamak, davranışı oluşturmak, katmak, katılmak, %..... oranında azaltmak, yapmak örnek olmak seçmek, uygulamak, kullanmak, desteklemek, düzenlemek</p>	
<p>ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME</p>	

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Öğrenci, okul çalışanları ve ailelerin katılımı ile sağlıklı beslenme ve hareketli hayatı teşvik edecek yarışmalar, oyunlar, spor müsabakaları vb. etkinlikler içeren bir piknik organizasyonu.	Mayıs 2017			(Hedef ile ilgili sürece dair izleme ve değerlendirmeler belirtilir.)

Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

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

Yıl	Ay	Parsentil (kg/m ²)						
		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

Yıl	Ay	Parsentil (kg/m ²)						
		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 DENETİM 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 DENETİM 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 (30 PUAN)			
1. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi" bulunmaktadır		5	
2. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlanmış ve planda amaç, hedefler ve etkinlikler belirlenmiştir		5	
3. Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmaktadır		5	
4. Beslenme Dostu Okul Planı'nın benimsenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılmaktadır		5	
5. Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmektedir		5	
6. Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimi etkin şekilde verilmektedir		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.		2	
3. Okulda okul sağlığı hizmeti verilmekte ve/veya okul hemşiresi bulunmaktadır.		1	
D. DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMA VE FİZİKİ KOŞULLAR (44 PUAN)			
1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir.		4	
2. Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. faaliyetlere uygun olarak düzenlenmiştir.		2	
3. Okulun uygun donanım/ekipmana sahip bir spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır.		2	
4. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır.		2	
5. Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmaktadır.		3	
6. Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır.		3	
7. Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmekte ve ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir		3	
8. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek alınmaktadır.		2	
9. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir.		2	
10. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir.		1	
11. Okulun yemekhane/taşınabilir yemek hizmeti : Yok <input type="checkbox"/> (12. maddeye geçin) Var <input type="checkbox"/> (a,b,c,d maddelerini puanlayın)			
a. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 40 dakika) ayrılmaktadır.		3	
b. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır.		3	
c. Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenmekte ve gerekli durumlarda İl/İlçe Tarım Müdürlüğü'nden destek alınmaktadır		2	
d. Okuldaki yemekhane ortamları, yiyecek-içecekler, yiyecek-içecek hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur		2	
12. Okulun kantini/kooperatifi : Yok <input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> (a,b,c,d,e maddelerini puanlayın)			
a. Okul kantin/kooperatifinde; süt ve/veya ayran ve/veya yoğurt satışı yapılmaktadır.		2	
b. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı yapılmaktadır.		2	
c. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin tüketimini özendirici reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır.		2	
d. Okuldaki kantin/kooperatif ortamları, yiyecek-içecekler ve kantin/kooperatif hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur		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	

Denetim Ekibi

EK-3: OKUL BİLGİ FORMU

1	Tarih/...../201....	
2	Okula ait bilgiler	Tam adı	
		Kuruluş Yılı	
		Kurum 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):
		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 Beyaz Bayrak haricinde, 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
		EYET	HAYIR	

Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi