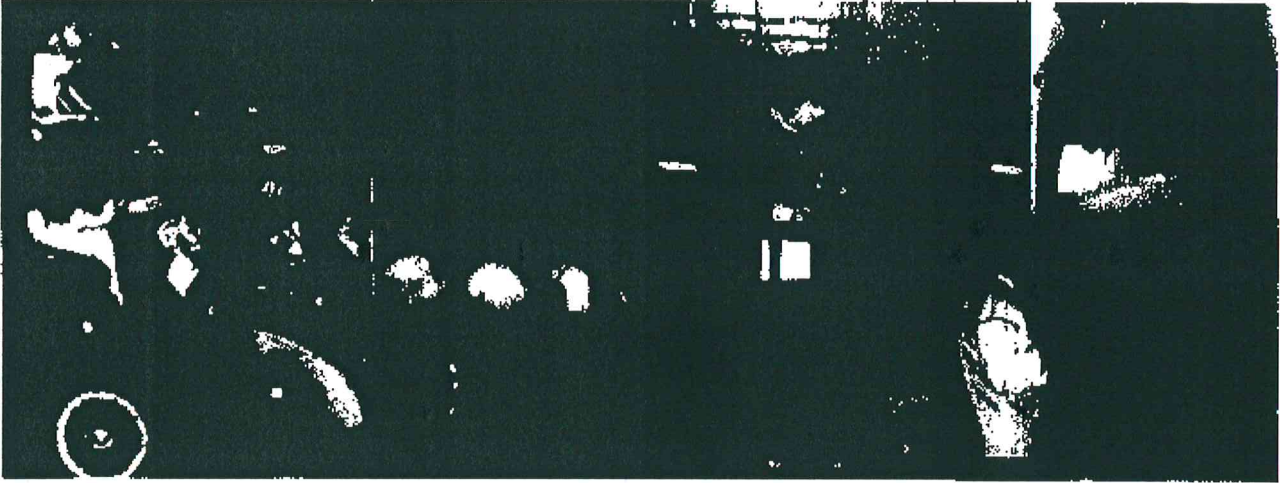




BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI UYGULAMA KILAVUZU



Ankara
Eylül / 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
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. 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	Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Pediatrik Endokrinoloji ve Diyabet BD
Dyt. Hatice 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 Nursel Özmert	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Sosyal Pediatri BD
Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan	Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Gülhan Samur	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dr. Semra Şahin	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü
Prof. Dr. Nevin Şanlıer	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Prof. Dr. Muhittin Tayfur	Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Nilüfer Acar Tek	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Prof. Dr. Meryem Tekçiçek	Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Çocuk Diş Hekimliği ABD
Prof. Dr. Yakup Sedat Velioğlu	Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü
Doç. Dr. Nazan Yardım	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
Saniye Yılmaz	T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci İşleri ve Sosyal Etkinlikler Daire Bşk.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
GİRİŞ - TANIMLAR	i
TARAFLARIN YÜKÜMLÜLÜKLERİ	ii
GENEL KURALLAR	iii
BÖLÜM 1. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI İŞ AKIŞI	1
BÖLÜM 2. BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA	2
BÖLÜM 3. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI DENETİM	2
ESASLARI	
A. Yönetim Faaliyetleri	3
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	
EK-5: BESLENME DOSTU OKUL SERTİFİKASI ÖRNEĞİ	

GİRİŞ

29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı’nın Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması başlığı kapsamında, “Beslenme Dostu Okullar Programı” ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması, bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ve okul sağlığının daha iyi düzeye çıkarılması hedeflenmektedir. Avrupa bölgesindeki 17 ülkenin dâhil olduğu Dünya Sağlık Örgütü’nün “Nutrition Friendly Schools Initiatives (NFSI)-Beslenme Dostu Okullar Girişimi” T.C. Milli Eğitim Bakanlığı ile T.C. Sağlık Bakanlığı arasında 21.01.2010 tarihinde imzalanan protokol ile ülkemizde başlatılmıştır.

Beslenme Dostu Okullar Programı’nın sürdürülmesi T.C. Milli Eğitim Bakanlığı ile T.C. Sağlık Bakanlığı arasında 17.05.2016 tarihinde imzalanan “Okul Sağlığı Hizmetleri İş Birliği Protokolü” kapsamında gerçekleştirilir.

Program’ın uygulanması Beslenme Dostu Okullar Programı Uygulama Kılavuzu doğrultusunda yapılır.

Programın amacı; ülke genelinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi/özel okul/kurumların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında teşvik edilmesi ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul ortamı ve öğrenci sağlığının geliştirilmesidir.

Programın yürütülmesinde Sağlık Bakanlığı adına Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Milli Eğitim Bakanlığı adına Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü yetkilidir.

TANIMLAR

Bu kılavuzda geçen;

Okul/Kurum : T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi ve özel; okul öncesi (anaokulu), ilkokulu, ortaokul ve liseler ile meslekî eğitim merkezleri, özel eğitim uygulama ve iş eğitim merkezlerini,

İl Koordinatörü : İl Milli Eğitim Müdürlükleri ve Halk Sağlığı Müdürlükleri bünyesinde Şube Müdürü düzeyinde belirlenen 1 (bir) kişiyi,

Denetim Ekibi : Beslenme Dostu Okullar Programı Uygulama Kılavuzunun EK-2: Beslenme Dostu Okul Denetim Formuna göre okullarda denetim yapan, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 2 (iki) ve Halk Sağlığı Müdürlüğünden 2 (iki) kişi olmak üzere 4 (dört) kişiden oluşan ekibi ifade eder. İllerde gerekli hallerde birden fazla denetim ekibi oluşturulabilir.

ifade eder.

TARAFLARIN YÜKÜMLÜLÜKLERİ

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI'NIN YÜKÜMLÜLÜKLERİ

Program kapsamında;

- o Halk Sağlığı Müdürlüklerine gerekli talimatları vermek, yürütülecek faaliyetlerle ilgili bilgilendirmede bulunmak,
- o İllerdeki faaliyetleri yürütecek Halk Sağlığı Müdürlükleri bünyesinde Şube Müdürü düzeyinde 1 (bir) koordinatör ile denetim ekibinde görevli olacak Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar ve Kanseri/Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Şube Müdürlüğünden 2 (iki) personeli belirlemek,
- o İllerde Beslenme Dostu Okul sayısını arttırabilmek amacıyla İl Millî Eğitim Müdürlükleri ile iş birliği içerisinde il koordinatörleri ve denetim ekibi tarafından okul/kurum müdürlerine yönelik bilgilendirme toplantıları gerçekleştirmek,
- o Toplum Sağlığı Merkezlerini yürütülecek faaliyetler konusunda bilgilendirmek,
- o Beslenme Dostu Okul sertifikası basımının Halk Sağlığı Müdürlüğünce yapılmasını sağlamak, yürütülen faaliyetlerde ihtiyaç duyulan araç-gereç, malzeme giderleri için (sertifika, yakıt vb.) bütçe ayırmak, denetim, eğitim vb. için gerekli vasıta ayarlamasını yapmak,
- o T.C. Sağlık Bakanlığı Hızlı Takip Sistemi (HTS) içinde yer alan Beslenme Dostu Okul Modülüne Halk Sağlığı Müdürlüklerinde belirlenmiş personellerce Beslenme Dostu Okul kayıtlarının yapılmasını sağlamak,
- o Millî Eğitim Bakanlığı ile koordineli olarak illerdeki koordinatörler ile denetim ekibinde görevli personelleri her yıl seminere/eğitime almak,
- o Yürütülen faaliyetleri gerektiğinde yerinde izlemek ve denetlemek, yürütülecek faaliyetler konusunda gerekli tüm önlemleri almak.

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI'NIN YÜKÜMLÜLÜKLERİ

Program kapsamında;

- o İl Millî Eğitim Müdürlüklerine gerekli talimatları vermek, yürütülecek faaliyetlerle ilgili bilgilendirmede bulunmak,
- o İllerdeki faaliyetleri yürütecek İl Millî Eğitim Müdürlükleri bünyesinde Şube Müdürü düzeyinde 1 (bir) koordinatör ve denetim komisyonunda görevli olacak en az 2 (iki) personeli belirlemek,
- o Denetim ekibinde yer alan öğretmenlerin asli görevlerini aksatmayacak şekilde ve mümkün olduğu ölçüde ders programlarının denetim planına göre düzenlenmesini sağlamak,
- o İllerde Beslenme Dostu Okul sayısını arttırabilmek amacıyla Halk Sağlığı Müdürlüğü ile iş birliği içerisinde il koordinatörleri ve denetim ekibi tarafından okul/kurum müdürlerine yönelik bilgilendirme toplantıları gerçekleştirmek

- o İl Millî Eğitim Müdürlüğünce, okullarda öğretmenler kurulu toplantıları ve/veya seminer dönemi eğitimlerinde Beslenme Dostu Okullar Programının da gündeme alınarak Program hakkında bilgilendirme yapılması,
- o İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerini yürütülecek faaliyetler konusunda bilgilendirmek,
- o Denetim, eğitim vb. için gerekli vasıta ayarlamasının İl Millî Eğitim Müdürlüğünce yapılmasını sağlamak, ihtiyaç duyulan araç-gereç, malzeme giderleri için (yakıt vb.) bütçe ayırmak,
- o T.C. Millî Eğitim Bakanlığı e-Okul sistemi içinde yer alan Okul Sağlığı Değerlendirme Formunda yer alan Beslenme Dostu Okul Programına okul Müdürlüklerince gerekli kayıtlarının yapılmasını sağlamak,
- o Sağlık Bakanlığı ile koordineli olarak illerdeki koordinatörler ile denetim ekibinde görevli personelleri her yıl seminere/eğitime almak,
- o Yürütülen faaliyetleri gerektiğinde yerinde izlemek ve denetlemek, yürütülecek faaliyetler konusunda gerekli tüm önlemleri almak.

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 okul 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 (bkz. BÖLÜM 2. BAŞVURU DOSYASI HAZIRLAMA).

Başvuru Dosyası içinde; Beyaz Bayrak sertifikasının örneği, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üye listesi, ekip tarafından hazırlanan okula özgü, yıllık 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 ilkokul için ayrı ortaokul için ayrı başvuruda bulunacak şekilde dosya hazırlıkları yapmalıdır. EK-2: Denetim Formu ve EK-3: Okul Bilgi Formu her eğitim-öğretim programı için ayrı ayrı doldurulacaktır. Beslenme Dostu Okul Sertifikası da ayrı ayrı hazırlanacaktır.

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 başvuru aşamasında İl Millî Eğitim Müdürlüğünce incelenir. İl Millî Eğitim Müdürlüğünce 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 tarafından Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar ve Kanseri/Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Şube Müdürlüğüne iletilir. Halk Sağlığı Müdürlüğünce dosya içeriklerinin uygunluğu incelenir. Dosyası tam olan okul, Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğünden ikişer yetkilinin katılımı ile oluşturulan “Denetim Ekibi” tarafından EK-2: Beslenme Dostu Okul Denetim Formu ile okulların açık olduğu dönemde okul ziyareti ile denetlenir. Yapılan denetim sonucunda en az 75 puan alan okul “Beslenme Dostu Okul Sertifikası” almaya hak kazanır (denetim esasları için bkz. BÖLÜM 3. BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI DENETİM ESASLARI).
3. EK-5’te yer alan Beslenme Dostu Okul sertifikası Halk Sağlığı Müdürlüğünce basılarak Halk Sağlığı Müdürü ve Millî Eğitim Müdürü tarafından imzalanmasının ardından İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından okula teslim edilir. Sertifika, düzenleme tarihinden itibaren 3 (üç) yıl geçerlidir.
4. Yapılan ilk denetim (başvuru denetimi) sonucunda geçerli puan alamayan okula eksikleri bildirilerek 3 ay süre verilir. Okul, eksiklerin denetimi için 3 ay içinde/sonunda tekrar denetlenir.
5. Sertifika alan okul her eğitim-öğretim yılında bir kez denetlenir (takip denetimi). Söz konusu şartların devamlılığını sağlayamayan okula eksikleri bildirilerek 3 ay süre verilir. Okul, eksiklerin denetimi için 3 ay içinde/sonunda tekrar denetlenir. Eksiklerini tamamlamamış olan okulun sertifikası geri alınarak iptal edilir.
6. Sertifika süresi dolan okula, yapılan takip denetimi (okulun 3. takip denetimi) sonucunda koşulların devamını sağlaması halinde yeni tarihli sertifika düzenlenir.
7. Beslenme Dostu Okul sertifikası almaya hak kazanan okulların, Halk Sağlığı Müdürlüğü bünyesinde yetkilendirilmiş personel tarafından HTS (Hızlı Takip Sistemi) içinde yer alan Beslenme Dostu Okul Modülüne kayıtları yapılır.
8. Beslenme Dostu Okul sertifikası almaya hak kazanan okulların, e-Okul sisteminde yer alan Okul Sağlığı Değerlendirme Formundaki Beslenme Dostu Okul Programına okul Müdürlüklerince gerekli kayıtlarının yapılması sağlanır.
9. Her eğitim-öğretim yılı için Beslenme Dostu Okullar Programı kapsamında yürütülen faaliyetlerin değerlendirilmesi amacıyla, Haziran ayının son iki haftasında İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Halk Sağlığı Müdürlüğü koordinatörleri ve denetim ekibinde yer alan personeller ile yıllık değerlendirme toplantısı yapılır. Toplantı raporu İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Halk Sağlığı Müdürlüğü makamına sunulur, Sağlık Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığı’na iletilir.

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 okula özgü yıllık "Beslenme Dostu Okul Planı" (Plan EK-4'ten yararlanılarak hazırlanabilir),
1. Plan kapsamında gerçekleştirilen etkinliklere ait belgeler (fotoğraf, kayıt/katılım listeleri, afiş, broşür vb.) yer almalıdır (belgeler dosyaya CD içinde eklenmiş olabilir).

NOT: İlk defa plan hazırlayan okullar; daha önce yapılmış sağlıklı beslenme, hareketli yaşam gibi konularda etkinliklere ait fotoğraf, kayıt/katılım listeleri, afiş, broşür vb. belgeleri varsa dosyalarına eklerler. Daha önce yapılmış böylesi bir etkinlik olmaması halinde dosyada bu evraklar olmayabilir.

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 Müdürlüğünden 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.

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 is 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 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 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, okula özgü, yıllık yazılı bir "Beslenme Dostu Okul Planı" bulunmalıdır. Yıllık hazırlanan planların takip denetimlerinde güncellendiğinin denetlenmesi gerekir. Plan oluşturulurken EK-4: Beslenme Dostu Okul Planı Formundan ve 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 yaşanılan 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, fırın, lokanta, yemekhane, yemek fabrikası gibi gıda üretimi/hizmeti yapan yerlere sınıf gezileri düzenlenebilir; sağlıklı besin hazırlama yöntemleri öğretilir, beslenme laboratuvarı kurularak uygulamalı dersler/atölye çalışmaları eklenebilir; Türkçe ve Türk Dili ve Edebiyatı derslerinde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili kompozisyon ödevleri verilebilir; farklı derslerde sınav soruları sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularını içerecek şekilde geliştirilebilir; pano hazırlanabilir, okulun internet sitesinde forumlar oluşturulabilir; ailelerin de katıldığı sağlıklı besinlerle hazırlanmış, eğitici ve eğlenceli piknikler düzenlenebilir.

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 Türkiye

Fiziksel Aktivite Rehberi'nden yararlanılabilir. Yaş gruplarına uygun bazı fiziksel aktivite önerileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Yaş Gruplarına Uygun Bazı Fiziksel Aktivite Önerileri

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

5-11 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER

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

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.

ÖNEMLİ!

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

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)

Okul öncesi için; renkleri öğretirken meyve ve sebzelerin kullanılması, oyun ve faaliyet saatlerinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın önemine dair mesajlar verilmesi, beslenme saatlerinde tüketilen yiyeceklerin sağlık üzerine olumlu etkilerinden bahsedilmesi vb. uygulamalara tüm çocukların katılımı sağlanabilir.

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/şiiir/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.). Okul öncesi için bu etkinlikler renkleri öğretirken meyve ve sebzelerin kullanılması, oyun ve faaliyet saatlerinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın önemine dair mesajlar verilmesi, beslenme saatlerinde tüketilen yiyeceklerin sağlık üzerine olumlu etkilerinden bahsedilmesi vb. gibi uygulanabilir.

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

Yılda en az bir kere velilere yönelik, ilgili branş öğretmenleri veya diyetisyen, doktor, hemşire/ebe, fizyoterapist, psikolog vb. bir uzman ile fiziksel aktivite etkinlikleri, ilgili konularda seminer, toplantı, konferans gibi eğitim etkinlikleri düzenlenmeli ve/veya velilere yönelik broşür, kitapçık gibi eğitim materyalleri hazırlanarak dağıtımı yapılmalıdır.

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

3. Okulda hekim ve/veya hemşire bulunmakta ve sağlık hizmeti verilmektedir (1 puan)

Muayene, acil durumlarda müdahale vb. okuldaki sağlık hizmetleri olarak değerlendirilebilir.

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 T.C. 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 bahçe içerisinde yeterli büyüklükte açık (basketbol, voleybol, futbol vb. sahası)/ kapalı spor alanı bulunmalıdır.
4. **Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır (2 puan)**
Bu maddenin okul öncesinde uygulanabilirliği; fiziksel aktiviteyi artıracak oyun ve/veya aktivitelerin artırılması ile sağlanabilir.
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 çalışmaları 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_öncesi_ve_okul_cagi_cocuklara_yonelik_beslenme_önerileri_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, gerektiğinde okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek almalıdır.

Ayrıca okulda satış/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 Müdürlüklerine 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, tualete 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)

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 paylaşılabileceği bir kişinin bulunması; öğrenci, öğretmen ve okul çalışanları arasında güvenli bir atmosferin oluşturulması gibi maddelerden bir veya birkaçının bulunması yeterlidir.

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

a. Yemek yiyecek 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 yiyecek 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 Müdürlüğünden 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 güvenirliliği 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.

12. 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. Milli 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 "Ek-3: Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenmektedir (2 puan)

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın 10.03.2016 tarihli ve 90757378-10.06-E.285293 sayılı Okul Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve Eğitim Kurumlarındaki Gıda İşletmelerinin Hijyen Yönergesi Denetlenmesi konulu genelgesi gereği aylık denetimler yapılmalıdır. Aynı genelgeler gereği, denetim sonucunda sağlığı olumsuz etkileyecek bir durumla karşılaşırsa İl/İlçe Tarım Müdürlükleri ile iş birliği yapılarak uygunsuzlukların giderilmesi sağlanmalıdır.

Okul kantinlerinde satılacak gıdalara yönelik Genelge güncellemeleri takip edilerek güncellemeler uygulanmaya yansıtılacaktır.

Tablo 2. Örnek Beslenme Dostu Okul Planı Formu

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

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME			
ETKİNLİKLER (etkinlik belirtilir)	UYGULAMA ZAMANI (zamanı belirtilir)	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI? EVET HAYIR	
		(uygulanıp uygulanmadığı belirtilir)	
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	Evet	Piknik organizasyonu 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.
.....			
.....			

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

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

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

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

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