

- ❖ Çocuđunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler vb.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.
- ❖ Çocuđunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığını kazandırınız.
- ❖ Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz. Çocuđunuzu herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.



Hedefimiz; muhatap kitemizde dengeli ve sağlıklı bir beslenme bilinci oluşturup koruyucu sağlık hizmetlerine katkı sunarak sağlıklı bir biçimde yaşamımızı sürdürmektir. Anne baba olarak sizlerden evinizde de bu kurallara uyarak çalışmalarımızı desteklemenizi istiyoruz.

Bu çerçevede okulumuzda başlattığımız bu çalışmanın öğrencilerimize çok şey katacağı dileği ile bu çalışmada emek veren verecek tüm öğretmen, veli ve paydaşlarımıza şimdiden teşekkür eder **DESTEKLERİNİZİ BEKLERİZ.**

OKUL SAĞLIğI YÖNETİM EKİBİ

CUMHURİYET İLKOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ



Sayın velimiz;

Cumhuriyet ilkokulu olarak 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı'nın ortak bir projesi olan **"Beslenme Dostu Okullar"** projesine başvuru yapıp çalışmalarımızı sizlerin de katkıları ile gerçekleştirdik. Gerçekleştirdiğimiz çalışmalar sayesinde beslenme dostu okul olamaya hak kazandık ve sertifikamızı aldık. Bunun için öncelikle katkılarınızdan dolayı Cumhuriyet İlkokulu ailesi olarak sizlere teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Projenin amacı öğrencilerin daha okul çağlarında iken temizlik, hijyen, sağlıklı ve dengeli beslenme ve hareketli yaşam konularında bilinç kazanmalarınıdır. Bu sayede ileriki yaşamlarında daha sağlıklı bir hayat standartlarına kavuşmuş olacaklar. Biz de Cumhuriyet İlkokulu yönetici ve öğretmenleri olarak öğrenci ve velilerimizi bu konuda eğiterek daha sağlıklı bir yaşam konusunda bilinçli hareket etmek istiyoruz.

Beslenme Dostu Okullar projesi için okulumuzda öğretmen, öğrenci ve velilerimizden oluşan bir ekip kurduk. 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında da ekibin önderliğinde çalışmalara devam edilecektir.

BELİRLENEN İLKELER

- ❖ Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler Sağlık Bakanlığı'ndan izinli ve ruhsatlı ürünlerdir.
- ❖ Öğrencilerimizin rutin aralıklarla boy, kilo ölçümleri yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- ❖ Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde yarışmalar düzenlenmekte, egzersiz çalışmaları yapılmaktadır.
- ❖ Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kullanılmaktadır.
- ❖ ‘**Beslenme Dostu Okul Projesi**’ ile ilgili seminer ve bilgilendirme toplantıları yapılacaktır.

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskisinden daha fazla ev dışında beslenmektedir. Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz? **Yoksa amacınız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı?**

Çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız aşağıdaki önerileri lütfen dikkatle okuyunuz ve uygulayınız.

ÖNERİLER

- ❖ Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız.
- ❖ Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltısı yaparak güne başlatınız.
- ❖ Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandviç, kek veya poğaçaya gibi besinleri tercih ediniz.
- ❖ Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın katınız ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.
- ❖ Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1 - 1,5 litre su/sıvı tüketmesini sağlayınız.
- ❖ Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.
- ❖ Beslenme çantasında; süt, ayran, meyve suyu, peynir, meyve, ekmek, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, balık, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih ediniz.
- ❖ Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat ediniz.
- ❖ Çocuğunuzun, açıkta satılan besinleri almaması konusunda uyarınız.

