**TC.**



|  |  |
| --- | --- |
| Döküman No | :05.04.FR.103 |
| Yayın No | : 01 |
| Yayın Tarihi | : 01/10/2019 |
| Revizyon Tarihi | : .../.../20... |
| Revizyon Sayısı | : 00 |
| Sayfa No | : 1 /1 |

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi**

ŞEHİT MUZAFFER ERDÖNMEZ İLKOKULU

OKULDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI YILLIK EĞİTİM PLANI

Kurum/Birim Kodu: 24301423

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YAPILACAK ÇALIŞMALAR** | **OCAK** | **ŞUBAT** | **MART** | **NİSAN** | **MAYIS** | **HAZİRAN** | **TEMMUZ** | **AĞUSTOS** | **EYLÜL** | **EKİM** | **KASIM** | **ARALIK** |
| **S.NO** |   **EĞİTİM KONUSU** |   **HEDEF****KİTLE** |  |
| **1** | . Günlük enerji alımınıza özen gösterin. Enerjinin fazla alınması şişmanlığa, az alınması zayılığa, yetersiz beslenmeye neden olur. Bunun için yediğiniz besinlerin miktarlarını ve hareketlerinizi gözden geçirin.  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 2. Düzenli beslenin. Günlük beslenmenizi ortalama 4–6 öğün olacak şekilde planlayın. Üçten az sayıda öğün yetersiz beslenmenize, altıdan fazla öğün ise sık atıştırmalar nedeniyle şişmanlığa yol açabili  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Günde 2–3 litre (10–15 su bardağı) sıvı tüketmeye gayret edin. Bunun için su, yeşil- siyah çay, ıhlamur, kuşburnu, ada çayı, karışık çay, sütlü neskafe, sıcak-soğuk limonata, ayran, ker, soda, boza, salep, çorba, şalgam vb. içecekler tüketilebil  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | 4. Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin. Çünkü vücudun karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olarak sınıandırılan 50’ye yakın türde besin ögesine gereksinimi vardır. Tek bir besin ile tüm bu ögeleri sağlamak mümkün değildir. Örneğin süt esas olarak kalsiyumdan, et demirden, sebzeler ve meyveler lif ve vitaminlerden, bulgur B1, B2 vitaminlerinden zengind  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 4. Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin. Çünkü vücudun karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olarak sınıandırılan 50’ye yakın türde besin ögesine gereksinimi vardır. Tek bir besin ile tüm bu ögeleri sağlamak mümkün değildir. Örneğin süt esas olarak kalsiyumdan, et demirden, sebzeler ve meyveler lif ve vitaminlerden, bulgur B1, B2 vitaminlerinden zengind  |  ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Bol miktarda sebze ve meyve yiyin. Meyveler, özellikle de sebzeler düşük kalori içerdiklerinden dolayı şişmanlıktan, zengin lif içeriklerinden dolayı kabızlık ve kanser dâhil birçok bağırsak hastalıklarından, pek ÖĞRENCİLER çok çeşitteki aktif öğe içerdiklerinden dolayı da yine bazı kanser türleri, kalp-damar hastalıklarından korurlar. Bu nedenle her gün 2–3 orta boy meyve, 3–4 porsiyon pişmiş ya da çiğ sebze tüketin. Özellikle yeşil, sarı, turuncu ve kırmızı renkli olanlarını tercih edin  | ÖĞRENCİLER  | .  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Sebze ve meyvelerin mevsiminde üretilenlerini tercih edin. Örneğin yazın domatesi, karpuzu, kışın havucu, portakalı tüketin.  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Şeker ve şekerli besinleri çok sık tüketmeyin. Şeker vücuda sadece kalori verir. Fazla tüketildiğinde şişmanlığa ve diş çürümesine neden olur.  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | . Tuz tüketiminizi gözden geçirin. Tuzun fazla tüketilmesi ileri dönemde yüksek tansiyona yol açabilir. Bu nedenle tuzluğu masadan uzak tutun. Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin. Yemeklerin tadını tuz yerine baharatlarla zenginleştirin.  | ÖĞRENCİLER  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

HAZIRLAYAN

EBRU ASLAN

3-D SINIF ÖĞRETMENİ

TARIK ŞAKIR

MÜDÜR

ONAY