

## Bu bağlantı sadece çocuklar için;

<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=194>

## Beslenme Dostu Okul Nedir?

Beslenme Dostu Okul Projesi

Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Davranış Biçimi Geliştirmeleri ve İyi Uygulamaların Ödüllendirilmesi Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.

### Beslenme Dostu Okul Projesi

#### Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Davranış Biçimi Geliştirmeleri ve İyi Uygulamaların Ödüllendirilmesi

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.

"Beslenme Dostu Okul Projesi" Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde okulların, belirlenen kriterler doğrultusunda "Beslenme Dostu Okullar Değerlendirme Formu" ile denetlenmesi, 100 puan üzerinden 90 ve üzeri puan alan okulların "Beslenme Dostu Okul" sertifikası ile ödüllendirilmesi aşamalarını içermektedir.

#### Okullar ;

- Öğrencilerin boy/kilo ölçümlerinin rutin aralıklarla (yılda 2 kez) yapılıp ve risk grubunda olan öğrencilerin velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilip yönlendirilmediğine,
- Okulun "Beyaz Bayrak " sertifikası bulunup bulunmamasına,
- Okul içinde uygun alanlarda sağlıklı içme suyu olanakları bulunup bulunmamasına,
- Su deposu var olup olmadığı ve temizliğinin rutin aralıklara yapılıp yapılmadığına,
- Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin (kızartmalar, gazlı içecekler, kolalı içecekler vb.) satışı yapıp yapılmadığına,
- Süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu satışının yapıp yapılmadığına,
- Tane ile meyve ve sebze satışı yapıp yapılmadığına,
- Kantin hizmetleri 17 Nisan 2007 tarihli ve 1008 sayılı (2007/33 genelge no'lu) genelgede belirtildiği üzere Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenip denetlenmediği
- Yemekhane hizmeti satın alınan firmanın Tarım ve Köyşleri Bakanlığından üretim izninin bulunup bulunmamasına,
- Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenip ve gerekli hallerde Tarım İl Müdürlüğünden destek alınıp alınmamasına,
- Menülerin Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanıp hazırlanmadığına,
- Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içeriklerinin Sağlık Bakanlığının yayımlamış olduğu ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünün okullara dağıtmış olduğu haftalık beslenme programına göre hazırlanıp hazırlanmadığına ve öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içeriklerinin her gün kontrol edilip edilmediği,

Kriterlerine göre değerlendirilmektedir.

Şişmanlıktan

Şeker Hastalığından

Kalp Damar Hastalıklarından

Yüksek Kan Kolesterolünden

Eklem Hastalıklarından

Yüksek Kan Basıncından



# Korunmak İçin Fiziksel Aktivite Yapınız



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hareketli Yaşam

Hareketli Yaşam

Hareketli Yaşam

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN  
HER GÜN EN AZ 30 DAKİKA  
FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIN



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hareketli Yaşam

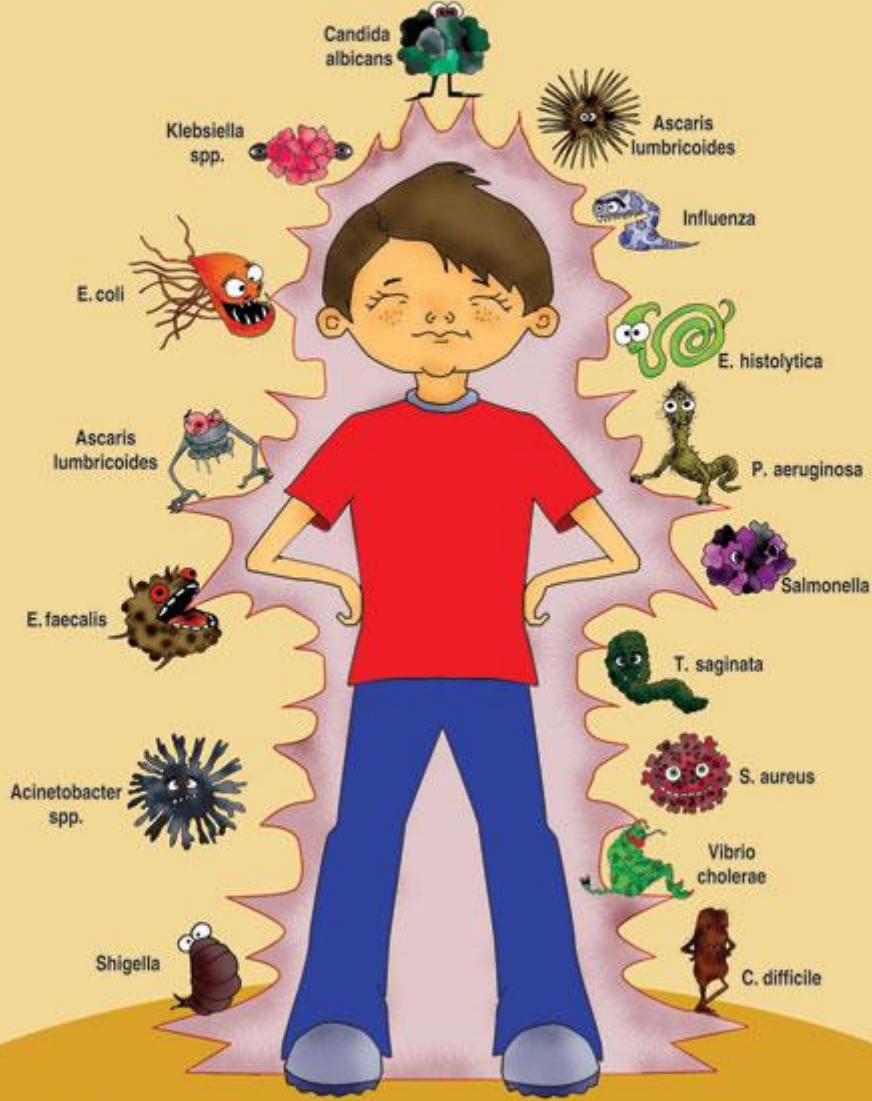
Kirli Ellerde Ne Kadar Çok Mikrop Yaşıyor



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# Hastalık Yapıcı Mikroplardan Korunmak İçin

- Tuvaletten sonra ellerinizi yıkayın
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yemeyin
- Açıkta satılan besinleri satın almayın



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapın

Yeterli ve Dengeli Beslenin

Sigara ve Alkolden Uzak Durun



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE

## Masa Başında Egzersiz Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz

### KAS VE İSKELET PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER:



1. **Bel desteği:** Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel boşluğu yastık ile desteklenmeli.
2. **Göz seviyesi:** Rahat pozisyonda otururken gözdenizi kapatın ve yavaşça açın. Bakış bilgisayarın tam ortasında olmalı.
3. **Uyluk:** Sandalyenin köşesinde uyluğun altına elin kolayca kayabileceğini kontrolü yapılmalı. Çok gergin ise ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmaktan fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
4. **Baldır:** Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
5. **Ayaklar:** Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü artıracaktır.
6. **Dirsek:** Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmiş olmalı, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

### VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKINDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğilimini otururken ve ayakta dururken karnı kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzensizliğini bozacak uzun süreli hareketlerden kaçın.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

### Vücutumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ



DOĞRU

### Gevşeme, Durgunluk ve Germe Egzersizleri



#### Gevşeme Egzersizi

Yaptığınız bu masaj rahatlamınızı sağlayacaktır.



- Baş ağrılarınız ve stresle baş etmek için, yakalarınınzdaki ve yanaklarınızdaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.



#### Göğüs ve Omuz Kısapçığına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz, ön göğüs bölgesi ve omuz kısıpçığının gerilmesini sağlar.

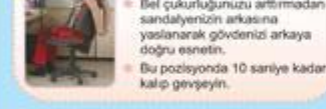


- Ellerinizi boynunuzun arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Göğüs ve Omuz Kısapçığına Yönelik Germe Egzersizleri

Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.



- Bel çukurluğunuzu arttırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Göğüs ve Omuz Kısapçığına Yönelik Germe Egzersizleri

Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.

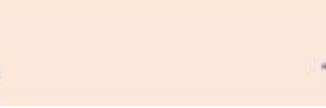


- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı egzersizi diğer kolunuz için de yapın.



#### Göğüs ve Omuz Kısapçığına Yönelik Germe Egzersizleri

Alt omuz kısıpçığı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.



- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
- Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir.

(Dikkat! Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)



- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



#### Bel ve Sırt Düzgünlüğü

Omurları destekleyen bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.



- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
- Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan arttırmaya çalışın.



#### Uyluk Germe Egzersizi



- Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak bacak üstüne atın.
- Aynı taraf elinizi diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.



# Sağlıklı Sütü Seviyorum



Süt, hayatımızın her döneminde gerekli karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.

**“Sağlık için, sağlıklı süt için!”**



SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü





Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmeli ve önerilere dikkat etmeliyiz.

ÖNERİLER	
  <b>SÜT GRUBU</b> <p>Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler. Bu besinler, kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.</p> <p>2-3 su bardağı süt, yoğurt, ayran, 1 kibrit kutusu kadar peynir, çökelek</p>	<input type="checkbox"/> Yeterli ve dengeli besleniniz. <input type="checkbox"/> Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir. <input type="checkbox"/> Öğün atlamayınız. <input type="checkbox"/> Vücut ağırlığınızı dengede tutunuz. Hareketli bir yaşamı sürdürmeye özen gösteriniz. <input type="checkbox"/> Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin. <input type="checkbox"/> Beslenme çantanızda; süt veya ayran, peynir, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu, ekme, taze sebze (örnek maydonoz, domates vb.), haşlanmış yumurta veya köfte veya balık veya tavuk eti, evde yapılmış kek, kurabiye veya poğaçaya bulundurunuz. <input type="checkbox"/> Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınınız. <input type="checkbox"/> Günde iki kez dişlerinizi fırçalayınız. <input type="checkbox"/> Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkamayı unutmayınız.
  <b>ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU</b> <p>Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.</p> <p>Bu besinler, beyin gelişiminizin tam olması, hastalıklara karşı direncinizin artması, kansizlikten korunmanız için gereklidir.</p> <p>2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık, haftada 3-4 kez 1 adet yumurta, haftada 3-4 kez 1 tabak kuru baklagil yemeği.</p>	
  <b>SEBZE MEYVE GRUBU</b> <p>Sebzeler ve meyveler. Bu besinler, vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı, sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.</p> <p>2 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve</p>	
  <b>EKMEK VE TAHİL GRUBU</b> <p>Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekme. Bu besinler, enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.</p> <p>4-6 orta dilim ekme, 1 tabak pirinç, bulgur, makarna, 1 kase çorba</p> <p>Tüm bu besin gruplarına ilaveten 1 tatlı kaşığı kadar pekmez veya bal, reçel, marmelat ve zeytin de tüketiniz.</p>	

# Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun

Kemik erimesi olarak da bilinen "Osteoporoz" kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Ülkemizde sık görülen bu hastalık, gerekli tedbirler alındığında önlenebilir.

**OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:**



**Yeterli ve Dengeli Beslenin**



**Her Gün  
En Az 2 Bardak  
Süt İçin**



**Düzenli Olarak  
Egzersiz Yapın**



**Güneş Işığından  
Yeterince Faydalanın**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

# SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN

Yeterli ve dengeli beslenin

Güne kahvaltı yaparak başlayın

Her gün en az iki bardak süt için

Spor yaparak kemiklerinizi güçlendirin

Sebze ve meyve tüketimini artırın

Öğün atlamayın

Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan  
Önce



Yemek Hazırlamadan  
Önce

**MUTLAKA  
ELLERİNİZİ YIKAYIN**



Öksürüp  
Hapşirdikten  
Sonra



Tuvaletten Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra



Oyun Oynadıktan Sonra



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## Düzenli Egzersiz Sağlığınızı Korur

**Her Gün Düzenli Egzersiz Yapmanın;**

- Kemikleri ve kasları kuvvetlendirdiğini
- Bağışıklık sistemini güçlendirdiğini
- Kilo kontrolüne yardımcı olduğunu
- Beyin fonksiyonlarını geliştirdiğini

**BİLİYOR MUYDUNUZ?**