



OSB PROGRAM TANITIM

Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Programı, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından okul öncesinden ortaöğretime kadar çocuklarımızın geleceğe güvenle adım atmaları, fiziksel, bilişsel ve sosyal yönden gelişimlerinin en iyi şekilde sağlanması için başlatıldı.

Güvenilir gıdaya erişim süreçlerinin yönetilmesi amacı ile çocuklarımıza güvenilir ve kaliteli gıda servis edilen ortamların geliştirilmesi, öğrenci, öğretmen, veli ve diğer paydaşların katılımı ile programın etkinliğinin artırılması, sunulan şartların sürekliliğinin sağlanması ve geliştirilmesi, sağlıklı beslenmek ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmasının teşvik edilmesi, obezite ile mücadele, konularında farkındalığın artırılması yönünde faaliyetler planlanmaktadır.

HEDEFLERİMİZ

- 1-Öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,**
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.**
- 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması.**
- 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi**
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.**

AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

** Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,

** Çocukluklarda şişmanlık,

** Sağlıklı okul dönemi,

** Sağlık risklerine göre (tiroid hastalıkları, anemi, demir eksikliği)

çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

SAĞLIKLI BESLENME

MEYVE VE SEBZELERİN ÖNEMİ

Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.

Diş ve diş eti sağlığını korurlar.

Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar.

Deri ve göz sağlığı için temel ögeler içerirler.

Kan yapımında görev alan ögeler açısından zengindirler.

Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların oluşma riskini azaltırlar.

Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler.

Doygunluk hissi sağlarlar.

