

**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ**

**2017-2018**

**PROJENİN MİSYONU**

**NEDEN BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ?**

Günümüzde sağlıklı yiyeceklerle beslenmek insan sağlığı açısından daha da önem kazanmaktadır. Çünkü sağlığımızın bozulmasında en önemli etkenlerden biri temiz gıda ve yiyeceklerle beslenme konusundaki bilinçsizliğimizdir. Soframıza gelen yiyeceklerin nasıl üretildiğini bilmiyorsak ve bu yiyeceklerin sağlığımıza olan etkilerini değerlendiremiyorsak iyi bir tüketici sayılmayız. Bu yüzden Beslenme Dostu Okul Projesi’nin yürütülmesi önemli bir zorunluluktur. Beslenme sadece yemek yeme veya sofra kurma işi değil aynı zamanda yemek, çevre, tarım, kültür ve en önemlisi sağlıkla da ilişkilidir. Sağlıklı bireyler olmanın ön koşulu kitle iletişim araçları ve diğer iletişim biçimleri ile çocuklarımıza dayatılan beslenme tarzı ve alışkanlıklarına karşı donanımlı bireyler yetiştirmektir.

Günümüzde şehirlerde yaşayan çocuklarımızda fiziksel aktivite yetersizliği giderek artmaktadır. Çocuklar ev içinde TV veya bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmekte, yeterli yeşil alanların olmaması, trafik, güvenlik vb. nedenlerle ev dışına fazla çıkamamaktadırlar. Yaşam döngüsü boyunca en aktif dönem olarak yaşanılan çocukluk çağında bile olumsuz çevresel koşullar nedeniyle yeterince aktif olamamaya başlamışlardır. Bu nedenle; çocuklarımıza düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, onların sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemek için çok önemlidir.

**PROJENİN VİZYONU**

Günümüzde değişen yaşam tarzı beslenme şekillerini de değiştirmiştir. Hızlı ve sağlıksız tüketime dayanan beslenme alışkanlığı giderek yayılmaktadır. Bu durum çocukların ve gençlerin sağlıklarını olumsuz yönde etkileyerek sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Beslenme ve Sağlık Projesi, sağlıklı bir yaşam sürmek için çocukluktan itibaren sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılmasını hedeflemektedir. Bunun için; yakın çevreden başlayarak sağlıklı yiyeceklerin nasıl olması gerektiği, sağlıklı sofralar, temizlik ve hijyen açısından besinlerin hazırlanışı konusunda farkındalık yaratmak istenmektedir.

Sağlıksız tüketime eş olarak şehirlerde yaşayan çocuklar ev içinde TV veya bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmekte, yeterli yeşil alanların olmaması, trafik, güvenlik vb. nedenlerle ev dışına fazla çıkamamakta ve fiziksel aktive yetersizliği artmaktadır. Çocukluk çağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılacak sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda farkındalık yaratmak istenmektedir.

**PROJENİN HEDEFLERİ:**

1.Öğrencileri temel besinler hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.

2.Öğrencileri yeterli ve dengeli beslenme hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.

3.Öğrencileri temiz gıda ve yiyeceklerle beslenme konusunda bilgilendirme ve bilinçlendirme.

4.Öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlığına teşvik etme.

5.Öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırma.

6.Öğrencileri obezitenin önlenmesi hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.

7.Öğrencileri fiziksel aktivite hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirme.

8.Öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığına teşvik etme.

9.Öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırma.