

Toki Şehit Abdulkadir Erkan İlkokulu

Veli Bilgilendirme Mektubu



Sayın Velimiz,

Toki Şehit Abdulkadir Erkan İlkokulu olarak yürütmekte olduğumuz Beslenme Dostu Okul Projesi ile "Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktive"yi bir okul kültürü haline getirmeyi hedeflemekteyiz.

Toki Şehit Abdulkadir Erkan İlkokulu olarak (idareci, öğretmen, öğrenci, okul personeli, veli) olarak obezite, diyabet, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, aktif yaşam konularında bilgi düzeyini, farkındalık düzeyini arttırarak pozitif tutum geliştirmesini sağlamak, böylelikle ülkemizde de sık görülen bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları) aktif rol almayı hedefliyoruz.

Öğrencilerimizi beslenme, kişisel hijyen ve hareketli yaşam konusunda bilinçlendirerek olumlu tutum ve davranış kazandırıp gelecek nesillerin sağlıklı olmasına katkıda bulunmak, güvenli su kullanımı ve hijyeni ön planda tutarak su ile taşınan bulaşıcı hastalıkların önüne geçmek, eğiticinin eğitimini sağlayarak öğretmenlerin aktif rol üstleneceği "Sağlıklı beslenen okul" modelini yaratmak, okula yakın çevrelerde "sağlıklı beslenme ve aktif yaşam" konusunda kamu bilinci oluşturmak, sebze, meyve ve baklagiller tüketiminin artmasında pozitif yönde değişiklik sağlamak hedeflenmektedir.

Bu nedenle Eylül ayında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanan plan dahilinde öğrencilerimizle her hafta sınıfımızda meyve günü ve her ay bir meyve ve sebzenin tanıtımı yapılacak. Sağlıkla ilgili etkinlikler yapılacak ve oyunlar oynanacaktır.

- Ekim ayında : Elma ve Karnabahar
- Kasım ayında: Havuç ve Mandalina
- Aralık ayında : Pırasa ve Nar
- Ocak ayında : Ispanak ve Portakal
- Şubat ayında:Kereviz ve Kivi
- Mart ayında : Limon ve Muz
- Nisan ayında :Patlıcan ve Erik
- Mayıs ayında :Kavun ve Taze Fasulye
- Haziran ayında : Kabak ve Karpuz tanıtımları yapılacaktır.

Sağlıklı bir nesil; sağlıklı bir gelecek demektir . Bu kapsamda yapılacak olan eğitim, seminerlere, yürüyüş ve etkinliklere öğretmenlerimizin yönlendirmeleriyle aktif katılımınızı önemle rica ediyoruz.

Sağlıklı Beslenme Önerileri

- Ø Kendinize mutlaka bir haftalık ve günlük beslenme planı oluşturun ve bu plana sadık kalın. Örneğin her sabah saat 08:00'de kahvaltı, 13:00'da öğlen yemeği, 19:00'da akşam yemeği planlayın ve genel olarak her gün bu saatlerde yemek yiyin.
- Ø Her gün mutlaka kahvaltı yapın. Kahvaltı vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjinin sağlanması için en önemli öğündür. Bu nedenle kahvaltısız bir güne başlamak vücudumuzun daha çok yıpranmasına neden olacaktır.
- Ø Gece yatmadan en az 2 saat öncesine kadar herhangi bir gıda tüketmeyin. Yatmadan önce karnınızın çok acıktığını hissetmiş ve bir şeyler atıştırmak isterseniz bir adet meyve ya da bir kase yoğurt tercih edin.
- Ø Abur cubur diye tabir edilen bisküvi, cips gibi ürünleri karın doyurmak için ya da öğün geçiştirmek için tercih etmeyin.
- Ø Sofraya oturduğunuzda yemeğinizi hızlıca bir çırpıda yemeyin. Yavaş çiğneyerek ve zamana yayarak yemeğinizi tüketin.
- Ø Kızartma yemeklerini mümkün olduğunca az tüketin. Hem vücudunuza gereğinden fazla yağ almamış olursunuz hem de yüksek ısıya maruz kalan gıdalarda oluşabilecek zararlı kimyasalları vücudunuza uzak durmuş olursunuz.
- Ø Yoğurdu sofranızdan eksik etmeyin. Her gün mutlaka en az bir kase yoğurt tüketin.
- Ø Sarımsak, soğan, sirke ve limonu sofranızdan eksik etmeyin.
- Ø Yemeklerinizde kullandığınız tuz oranını azaltın.
- Ø Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına açık havada yapılması tercih edilmelidir.
- Ø Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmesi önerilmelidir. Asansör yerine merdivenle çıkma önerilip özendirilmelidir.
- Ø Çocukların günlük ev işlerine yardımcı olmaları sağlanmalıdır.
- Ø Vücudun günlük su ihtiyacının karşılanabilmesi için günde 2-2,5 litre (10-15 su bardağı) su içilmesine gayret edilmelidir.
- Ø Şeker ve şekerli ürün tüketimine dikkat edilmelidir. Obeziteye ve diş çürümesine neden olabilir.
- Ø Çocuklara fiziksel aktiviteye özendirecek hediyeler seçilmelidir.
- Ø Çocukların dışarıda oynamasına izin verilmelidir.
- Ø Televizyon, sinema, video oyunları ve eğlence amaçlı bilgisayar kullanımı gibi ekran etkinliklerinin toplamı günde 2 saati geçmemelidir.

Toki Şehit Abdulkadir Erkan İlkokulu Müdürlüğü

