

 **TOKİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**“CUMHURİYETİN 100. YILINDA**



2023-2024

**100 ÖĞRENCİNİN**

**%100 DENGELİ BESLENMESİ”**

**PROJESİ**

**ESA ŞAHİN**

 **Okul Müdürü**

**TOKİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**“CUMHURİYETİN 100. YILINDA**

**100 ÖĞRENCİNİN**

**%100 DENGELİ BESLENMESİ”**

**PROJESİ**

|  |
| --- |
|  |
| **PROJE SAHİBİ OLAN OKUL** | TOKİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ |
|  |  |
| **PROJENİN ADI** | CUMHURİYETİN 100. YILINDA 100 ÖĞRENCİYE %100 DENGELİ BESLENME |
|  |  |
| **PROJENİN AMACI** | * Maddi güçlük yaşayan yeterli gıdaya erişim sorunu yaşayan çocuklarımızın okul pansiyonunda yemek yemesini sağlamak.
* İyi ve yeterli beslenen öğrencilerin başarılarının artmasını sağlamak.
* Öğrencilerimizdeki büyüme geriliği ve sindirim rahatsızlıklarının önüne geçmek.
 |
|  |  |
| **PROJENİN SÜRESİ** | 2023-2024 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI |
|  |  |
| **PROJENİN HİTAP ETTİĞİ KESİM** | 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencileri |
|  |  |
| **PROJENİN BÜTÇESİ** | TOKİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ DÖNER SERMAYE İŞLETMESİ |
|  |  |
| **PROJENİN ÖZETİ** | * Çocuklarımızın sağlıklı beslenmesi, zihinsel ve bedensel gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için şarttır. Ekonomik şartlar ne olursa olsun okulumuzun tüm imkanları seferber edilerek çocuklarımıza gerekli olan gıdanın sağlanması en öncelikli meselemizdir.
 |
|  |  |
| **PROJE FAALİYETLERİ** | * Okulumuzda maddi durumu iyi olmayan öğrencilerin tespit edilmesi.
* Öğrencilerimizin yaşlarına göre alması gereken enerji ve besin ögeleri dikkate alınarak günlük, haftalık, aylık yemek listesinin oluşturulması.
* Öğrencilerin yemek memnuniyeti, 3 aylık periyotlarda, anketler ile ölçülerek gerekli önlemlerin alınması ve düzenlemelerin yapılması.
* Yılda iki kez öğrencilerin vücut kitle endeksi ölçümlerinin yapılması.
* Öğrencilerin yıl içerisinde herhangi bir sağlık kuruluşundan sağlık raporu almalarının sağlanması.
* Öğrencilerin I. Ve II. Dönem ders başarısı istatistiklerinin yapılması.
* Kırşehir İl Sağlık Müdürlüğü ile iş birliğine gidilip uzman desteği talep edilerek “Dengeli Beslenme” konulu konferans verilmesinin sağlanması.
 |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **PROJENİN ÖNGÖRÜLEN SONUÇLARI** | * Yeterli ve dengeli beslenen öğrencilerin daha sağlıklı olması.
* Yeterli ve dengeli beslenen öğrencilerin başarılarında artış olması.
* Öğrencilerimizde sağlıklı beslenme bilincinin geliştirilmesi.
* Öğrencilerimiz arasında besine ulaşma noktasında eşit şartlar sağlanması.
 |
|  |  |
| **PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ** | * Her Eğitim – Öğretim yılında bu gibi bir proje gerçekleştirilebilir.
* Okul döner sermayesi aktif bir şekilde işlerse proje sürdürülebilir.
 |
|  |  |
| **PROJE EKİBİ** | * Esa ŞAHİN (Okul Müdürü)
* Seyfullah YILDIZ (Müdür yardımcısı)
* Ersin AKINTI (Rehberlik Öğretmeni)
* Satiye KÖYLÜ (Pansiyon Müdür Yardımcısı)
* Meryem EKECİK (Bilişim Teknolojileri Rehber Öğretmeni)
* Ayhatun KÜÇÜKASLAN (Döner sermayeden sorumlu Müdür Yardımcısı)
 |

**1.CUMHURİYETİN 100. YILINDA 100 ÖĞRENCİNİN %100 DENGELİ BESLENMESİ PROJESİ Amacı ve Hedef Kitlesi:**

Okulumuz öğrencileri genel olarak sosyoekonomik imkanları kısıtlı ailelerin çocuklarından oluşmaktadır. Bu da onların yeterli ve dengeli beslenememesine sebebiyet vermektedir. Bu olumsuz durum öğrencilerimizin büyüme gelişmesini olumsuz etkilemekte, sağlıklarında bozulmalara neden olmakta derslerde yeterli başarı sağlanamamaktadır.

Öğrencilerimizin en azından temel fizyolojik ihtiyacı olan yemek yeme ihtiyacını karşılayabilmeleri amacıyla 100 öğrencimize okul pansiyonunda öğle yemeği olarak sıcak ve sağlıklı yemekler sunarak bu sorunları ortadan kaldırmayı hedefliyoruz. Ayrıca öğrencilerimize dengeli beslenme bilinci ve alışkanlığı kazandırmayı hedefliyoruz.

Cumhuriyetin 100. Yılında 100 öğrenciye %100 dengeli beslenme projesinin hedef kitlesi Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören ve maddi imkanları kısıtlı olan 100 öğrenci (9.-10.-11 ve 12. Sınıflardan).

**CUMHURİYETİN 100. YILINDA 100 ÖĞRENCİNİN %100 DENGELİ BESLENMENMESİ PROJESİ:**

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak yaşaması için gerekli olan besin ögelerini tüketip kullanabilmesidir. İnsanın hayatını sürdürebilmesi için 50’ye yakın besin ögesine gereksinimi vardır. Besin ögelerinden herhangi biri alınmadığında, gereğinden az veya çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenmekte ve sağlık bozulmaktadır.

**Yeterli ve Dengeli beslenen kişiler;**

* Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedirler.
* Hareketli ve esnek bir bedene sahip olurlar.
* Kuvvetli, gelişimi normal kaslara, sahip olurlar.
* Çalışmaya istekli kişiliğe sahip olurlar.
* Uygun boy ve vücut ağırlığına sahip olurlar.
* Normal zihinsel gelişime sahip olurlar.
* Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahip olurlar.

**Yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerin ise;**

* Hareketleri ağır ve isteksizdir.
* Sağlıksız genel görünüştedirler.
* Şişman veya zayıf vücut yapısına sahiptirler.
* Sık sık baş ağrısından şikayet ederler.
* İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptirler.

Sağlık, insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir. Biz de Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olarak (idareciler, öğretmenler, öğrenciler ve diğer çalışanlar) hep birlikte geniş bir ailenin parçasıyız; özellikle bizlere emanet edilen öğrencilerimizin sağlığını koruma noktasında gerekli gayret ve çabayı göstereceğiz.

**HEDEFİMİZ ;**

**‘’MAKSİMUM DENGELİ BESLENME**

**MİNİMUM SAĞLIK SORUNU ‘’**

**PROJE İŞ TAKVİMİ**

|  |
| --- |
| **EYLÜL AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-30 EYLÜL** **YER :Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **Proje Ekibinin Oluşturulması, çalışmaların belirlenerek görev dağılımının yapılması.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **EKİM AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-30 EKİM****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **İmkanları kısıtlı olan öğrencilerin tespiti ve tespit edilen öğrencilerin pansiyon yönetimine bildirilmesi.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| KASIM AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR |
| **TARİH: 1-30 KASIM****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **Öğrencilere Yemekhane Memnuniyet Anketi’nin uygulanması ve sonuçlarının değerlendirilmesi.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **ARALIK** **AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-30 ARALIK****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** |  **Kırşehir İl Sağlık Müdürlüğünden uzman davet edilerek “Dengeli Beslenme” konulu seminer düzenlenmesi.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **OCAK AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-19 OCAK****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** |  **İlk Dönem yapılacak çalışmaların değerlendirilmesi için toplantı düzenlenmesi.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **ŞUBAT AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 5-29 ŞUBAT****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **İkinci dönem yapılacak çalışmalar için toplantı düzenlenmesi.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **MART AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-31 MART****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **Öğrencilerin vücut kitle endekslerinin alınması.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **NİSAN AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-30 NİSAN****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **Öğrencilerin başarı durumlarının değerlendirilmesi.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **MAYIS AYI YAPILACAK ÇALIŞMALAR** |
| **TARİH: 1-31 MAYIS****YER : Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi** | **Yıl boyunca yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.** |
|  |  |

EK1:

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Administrator\Desktop\IMG-20170429-WA0001.jpg | **TOKİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ PANSİYONU****YEMEKHANE MEMNUNİYETİ ANKETİ** |

Değerli Öğrenciler;

 Toki Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi yemekhanesinin sizlere daha kaliteli hizmet verebilmesi için yemekhanemizdeki uygulamalarla ilgili görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle sizlerin yemekhaneye ilişkin görüşlerinizi belirlemek için aşağıdaki anket düzenlenmiştir. Sizin yapacağınız değerlendirme; mevcut durumu belirlemeye önemli katkılar sağlayacaktır.

**Yemekhaneyi hangi sıklıkta kullanırsınız?( lütfen size uygun şıkkı işaretleyiniz.)**

**A) Haftada 5 gün B) Haftada 1-2 gün C) Ayda 1-2 gün D) Hiç Kullanmam**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Çok****Memnunum****(5)** | **Memnunum****(4)** | **Kararsızım****(3)** | **Memnun Değilim****(2)** | **Hiç Memnun Değilim****(1)** |
| **1** | Genel Olarak Yemekhaneden Memnunuz. |  |  |  |  |  |
| **2** | Menü seçimi ve yemek çeşitleri birbiriyle uyumu |  |  |  |  |  |
| **3** | Yemeklerin sunuluş biçimi |  |  |  |  |  |
| **4** | Yemeklerin lezzeti |  |  |  |  |  |
| **5** | Yemeklerin sıcaklığı |  |  |  |  |  |
| **6** | Yemeklerin temizliği |  |  |  |  |  |
| **7** | Yemeklerin pişirilmesi ve kıvamı |  |  |  |  |  |
| **8** | Porsiyonların Miktarı |  |  |  |  |  |
| **9** | Etlerin kalitesi |  |  |  |  |  |
| **10** | Yemeğin kalitesine göre ücreti |  |  |  |  |  |
| **11** | Aşçıların yemek servis hızı |  |  |  |  |  |
| **12** | Yemek dağıtımı yapan personellerin size karşı tutumu |  |  |  |  |  |
| **13** | Servis salonunun düzeni ve intizamı |  |  |  |  |  |
| **14** | Yemek sırasında masalardaki eksiklerin tamamlanması(Su, Ekmek) |  |  |  |  |  |
| **15** | Servis malzemelerinin masalardaki yeterlilik durumu (Tuzluk, Biberlik, Peçete) |  |  |  |  |  |
| **16** | Yemekhanenin mekan temizliği |  |  |  |  |  |
| **17** | Meyvelerin çeşitliliği |  |  |  |  |  |
| **18** | Meyvelerin Kalitesi |  |  |  |  |  |
| **19** | Salataların kalite ve lezzeti |  |  |  |  |  |
| **20** | Tatlı Porsiyonların kalite ve lezzeti |  |  |  |  |  |
| **21** | Temizlik ve hijyen kurallarına uyum |  |  |  |  |  |
| **22** | Çalışanların kılık kıyafetinin temizliği |  |  |  |  |  |
| **23** | Servis malzemelerinin temizliği (Tabak,Tepsi, Kaşık, Çatal, Bıçak, Bardak v.s.) |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |

**Yemeklerin yağ oranı nasıl? ( lütfen size uygun şıkkı işaretleyiniz.)**

A) Çok Yağlı B) Yağlı C) Normal D) Yağsız E) Çok Yağsız

**Yemekhanede çıkmasını istediğiniz yemek listesini aşağıdaki tabloya örnekteki gibi yazınız.**

**Örnek: Salı günü** Mercimek Çorbası-Et Sote-Mevsim Salata-Kadayıf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** |
|  |  |  |  |  |

**GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİNİZ:**

İstek ve şikayetlerinizi ayrıca esasahin40@gmail.com mail adresine yazabilirsiniz.

EK 2:

|  |  |
| --- | --- |
| *KİLO KATEGORİSİ* | *VUCUT KİTLE İNDEKSİ* |
| *ZAYIF* | *< 18.5* |
| *SAĞLIKLI* | *18.5-24.9* |
| *FAZLA KİLOLU* | *25-29.9* |
| *1.DERECE OBEZİTE* | *30-34.9* |
| *2.DERECE OBEZİTE* | *35-39.9* |
| *3.DERECE OBEZİTE* | *40<* |