

RENGARENK OKUL BAHÇESİ

İnt.Dr.Tuba Bünül

İnt.Dr.Mehmet Çavdar

İnt.Dr.İsmail Türel

İnt.Dr.Onur Avcı

Sorumlu Arş.Gör.Dr. Mira Köseadağ



HAZIRLAYANLAR

- ***İnt.Dr.Tuba Bünül***
- ***İnt.Dr.Mehmet Çavdar***
- ***İnt.Dr.İsmail Türel***
- ***İnt.Dr.Onur Avcı***
- ***Sorumlu Arş.Gör.Dr. Mira Köseadağ***

TANIMLAR

- Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite genel olarak bedenın yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.

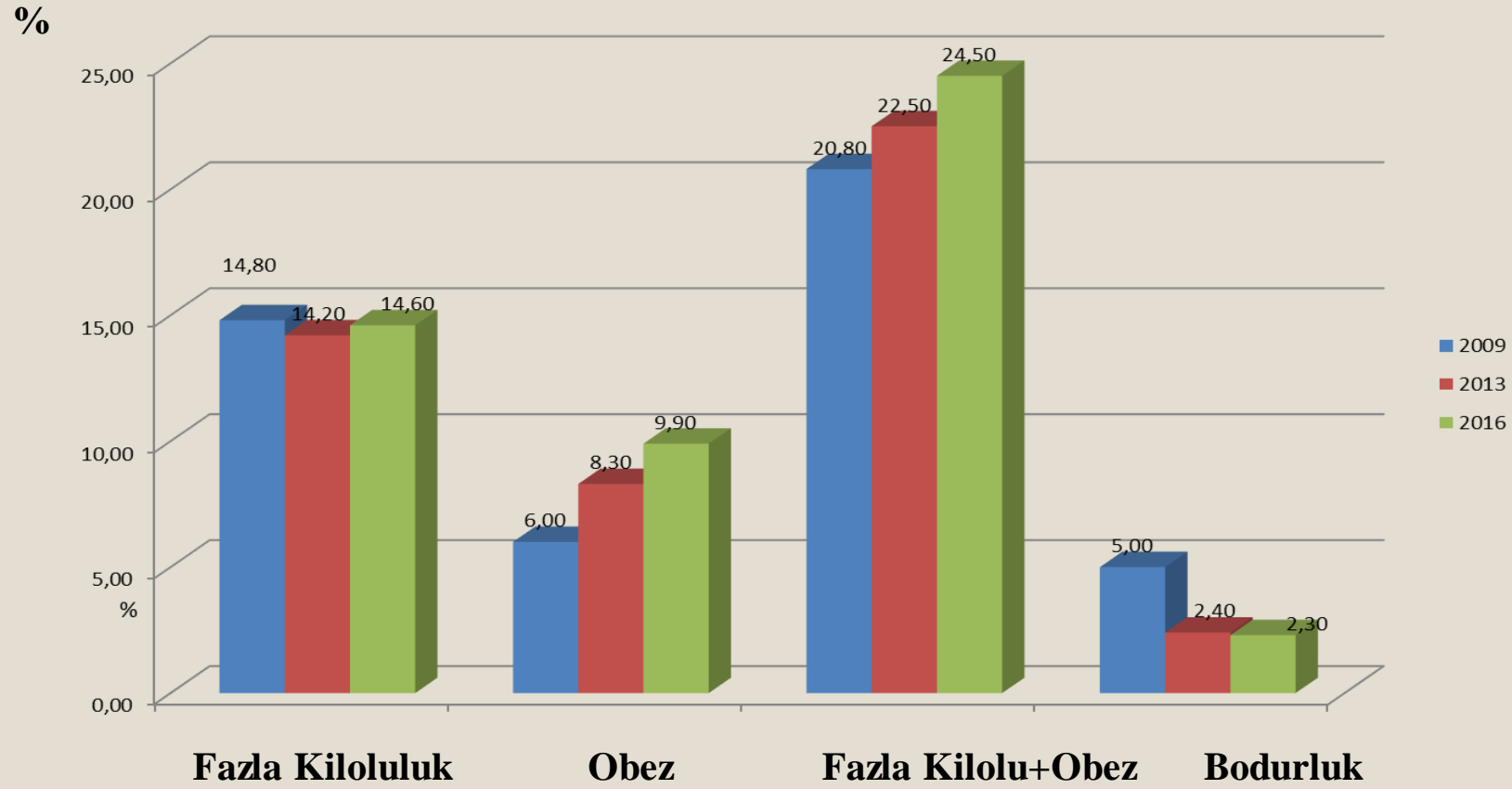


Çocukluk döneminde başlayan obezite, önlem alınmadığı takdirde ileri yaşlarda da devam etmekte olup önemli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Obez çocuklarda rastlanan bazı sağlık sorunlarını erken ergenlik, polikistik over sendromu, karaciğer yağlanması ve safra taşları, uyku-apne sendromu, ortopedik sorunlar, psikolojik sorunlar, ileri yaşlarda hipertansiyon, kalp hastalıkları, tip 2 diabet olarak saymak mümkündür. Bu nedenle çocukluk çağı obezitesinin tanınması, önlenmesi ve tedavisi önemlidir.



Berberoğlu M. Adölesanlarda Obezite. STED 2008;63:79-80

7-8 Yaş Grubu Öğrencilerde Fazla Kiloluluk, Obezite Ve Bodurluk Dağılımı



Kaynak: TOÇBİ 2009 , COSI TUR 2013, COSI TUR 2016

10-14 Yaş Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Uygunluk Karnesi BKİ Z-Skoru Dağılımı, %, Türkiye Eylül-Ekim 2017



PROJENİN AMACI VE TANITIMI

**İlkokul çağındaki
çocuklarda
obezite taramaları
ve obeziteye
yönelik önlemler**



HEDEF KİTLESİ

- İlkokul ve Ortaokul çağındaki çocuklar (7-14 yaş)

PROJE İÇERİĞİ

İLK AŞAMA-TARAMA

- Çocukların okullarda boy-kilo ölçümlerinin yapılması
- Elde edilen verilerin uygun veri tabanlarına aktarılması
- Verilerin düzenli takibi

BOYUNU KİLONU BİLİYOR MUSUN?



İKİNCİ AŞAMA-BESLENME VE OBEZİTE BİLİNCİNİN KAZANDIRILMASI

- Öğretmen, okul yöneticileri ve velilere beslenme uzmanı tarafından bilgilendirme seminerlerinin yapılması
- Okullara sağlıklı beslenmeyi özendirici afişlerin asılması
- Velilere sağlıklı beslenme çantası menü önerilerini içeren broşürlerin dağıtılması
- Okullarda beslenme kulüplerinin oluşturulması

AYLIK GIDA TAKVİMLERİ

GIDA TAKVİMİ

"OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM"



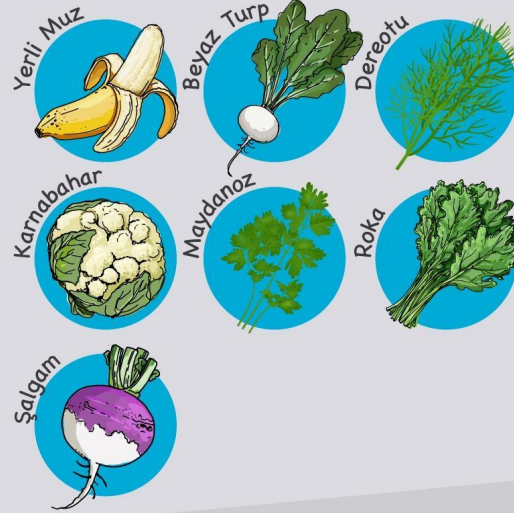
AYVA - AVOKADO - BEYAZ LAHANA - BROKOLİ - BRÜKSEL LAHANASI - DEREOTU - ELMA - GREYFURT - HAVUÇ - İSPANAK - KARA LAHANA - KEREVİZ - KESTANE - KİVİ - KURU SARIMSAK - KURU SOĞAN - LİMON - MANDALINA - MARUL - MAYDANOZ - NAR - PANCAR - PATATES - PIRASA - PORTAKAL



OCAK 01

GIDA TAKVİMİ

"OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM"



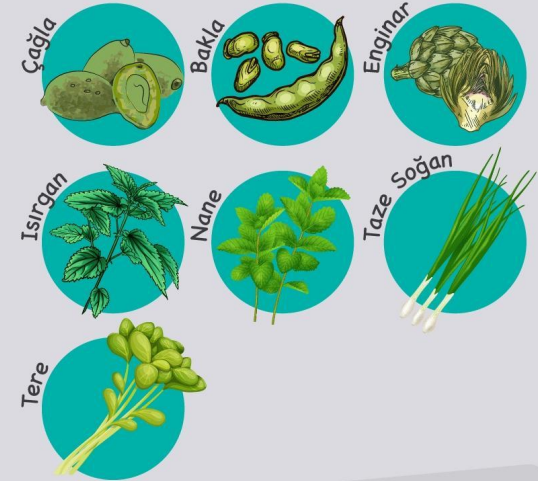
AVOKADO - BEYAZ LAHANA - BROKOLİ - BRÜKSEL LAHANASI - ELMA - GREYFURT - HAVUÇ - İSPANAK - KARA LAHANA - KEREVİZ - KESTANE - KİVİ - KURU SARIMSAK - KURU SOĞAN - MARUL - LİMON - MANDALINA - MAYDANOZ - MUZ - NAR - PANCAR - PATATES - PIRASA - PORTAKAL



ŞUBAT 02

GIDA TAKVİMİ

"OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM"



AVOKADO - BAKLA - BEYAZ LAHANA - BROKOLİ - BRÜKSEL LAHANASI - DEREOTU - ELMA - ENGİNAR - HAVUÇ - İSPANAK - KARA LAHANA - KEREVİZ - KURU SARIMSAK - KURU SOĞAN - LİMON - MANDALINA - MARUL - MAYDANOZ - MUZ - PANCAR - PATATES - PIRASA - PORTAKAL - TAZE SOĞAN



MART 03

BESLENME ÇANTASI EĞİTİMİ



ÜÇÜNCÜ AŞAMA-FİZİKSEL AKTİVİTENİN TEŞVİĞİ

- Çocukların teneffüslerde dışarı çıkıp hareket etmelerinin teşviki
- Okullarda çocuklara yönelik yeterince harekete uygun alanın bulunması
- Çocukların ekran süresinin kısıtlanması, velilere hareketin ve oyunun öneminin anlatılması
- Sponsorlar aracılığıyla okullara spor ekipmanları tedariği, spor için alanların oluşturulması
- Belediyelerin dezavantajlı okullara oyun alanları oluşturması ve spor aletleri koyması

Rengarenk Okul Bahçeleri



Harekete katıl



BEKLENEN FAYDALAR

- Okul çağındaki çocuklarda beslenme davranışlarının iyileştirilmesi
- Okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktivitenin artırılması
- Öğrenci, veli, öğretmenlerin obezite hakkındaki bilinç seviyesinin artması
- Çocuklarda obeziteyle ilişkili hastalıkların azaltılması ve bu yöndeki sağlık harcamalarının azalması

KISITLILIĐI

- **Okulların altyapı ve ekipman eksiklikleri**
- **Projenin uygulanması ve takibi için gerekli personel eksiklikleri**
- **Katılımcıların isteksizlik ve uyumsuzluğu**
- **Projenin denetleme ve takip gerektirmesi**
- **Projenin maliyeti**

OLASI İŞBİRLİKÇİLERİ

- Sağlık Bakanlığı
- Milli Eğitim Bakanlığı
- İl-ilçe Milli Eğitim Müdürlükleri
- İl-ilçe Sağlık Müdürlükleri
- İl-ilçe Belediyeleri





KAYNAKÇA

- Berberoğlu M. Adölesanlarda Obezite. STED 2008;63:79-80
- T.C. Sağlık Bakanlığı 2019-2023 Yetiřkin ve çocukluk ağı obezitesinin önlenmesi ve fiziksel aktivite eylem planı, Aralık 2019