

THE IMPORTANCE OF NUTRITION EDUCATION AMONG SCHOOL CHILDREN AND WAYS TO INVOLVE SCHOOL COMMUNITY IN NUTRITION EDUCATION

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA BESLENME EĞİTİMİNİN ÖNEMİ VE OKUL TOPLUMUNU BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

HAZIRLAYANLAR: ÇAĞLA URAL ÜNEK

HÜLYA BATIKAN

ÇEVİRENLER :GÖZDE BARANER

DERYA BUDAKOĞLU





Nutrition is the process of providing or obtaining necessary elements to our body and using them to grow and live healthy and productive for a long time.

Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp, kullanabilmesidir.



WHY IS SCHOOL IMPORTANT? OKUL NEDEN ÖNEMLİ?

The most effective environments for children to gain nutritional habits are family, school and their living environments.

Çocukların beslenme alışkanlıkları kazanmasında en etkin çevre, aile, okul ve içinde yaşanılan ortamdır.

At school; OKUL;

We spend most of the day. **Günün büyük bir kısmını kapsamakta,**

We learn necessary things about healthy nutrition and physical activities. **Sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili bilgiler edinilmekte,**

We learn different things. **Farklı şeyler öğrenilmekte,**

We contact with social environment. **Sosyal çevre ile etkileşime girilmektedir.**

SCHOOL AGE IS A PERIOD OF; OKUL ÇAĞI;

Forming eating habits, **Çocukların beslenme alışkanlıklarının geliştiği,**

Starting eating out with friends, **Ev dışında arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları**

Speeding physical cognitive and social growth **Fiziksel, bilişsel ve sosyal büyüme ve gelişmenin hızlandığı,**

Taking more responsibilities, **Sorumluluklarının arttığı,**

An important period in which the foundations of healthy life are laid in the adult period. **Yetişkin dönemde sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı önemli bir dönemdir.**

SCHOOL AGE IS A PERIOD IN WHICH; OKUL ÇAĞI DÖNEMİ

The growth and development is faster than normal,
Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu,

Nutrient requirements are more than normal, **Besin ögesi gereksiniminin yüksek olduğu,**

Emotional growth is more than normal,
Duygusal gelişim hızının arttığı,

We start to acquire all necessary life long behaviours.
Yaşam boyu sürecek davranışların kazanılmaya başlandığı bir dönemdir.

NUTRITION GOALS ARE; **Beslenme Hedefleri**



- Ensuring normal growth and development. **Normal büyüme & gelişimini sağlamak.**
- Consuming various foods. **Çeşitli besinlerden tüketmesini sağlamak.**
- Increasing school success. **Okul başarısını arttırmakta da sağlıklı beslenmenin etkisi büyüktür.**



AIMS OF SCHOOL NUTRITION PRATICES ARE; **OKUL BESLENME UYGULAMALARININ AMAÇLARI**

- Supporting the development of children. **Çocukların gelişimini desteklemek**
- Giving healthy eating habits. **Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak**
- Improving nutrition diversity and quality for especially low income group **Özellikle dar gelirli grupta beslenme kalitesi besin çeşitliliği**
- Main aim is increasing consumption of especially dairy products, fruit and vegetables. **Başta süt ürünleri ve meyve-sebze tüketimini arttırmak olmalıdır.**



Teachers are affective in choosing healthy food for children

Çocukların sağlıklı besin seçiminde öğretmenler etkilidir.



Eating practises at school

Okulda Yemek Yeme Uygulamaları

Food practises in schools aim to support the development of children and gain healthy eating habits.

Okullardaki yemek uygulamaları, çocukların gelişimini desteklemeyi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmayı hedefler.

Children are influenced by friends in food choices and eating habits.

Okulda yemek yeme davranışı ve besin seçimlerinde arkadaşlarının davranışından etkilenirler.



Eating at school helps children to eat adequately and well balanced nutrition and provides fun at meal times.

Okulda yemek yeme çocukların yeterli ve dengeli beslenmelerine yardımcı olur ve yemek saatlerinde eğlenceli vakit geçirmelerini sağlar.

Some preschoolers and school age children (4-13), can insist on not consuming some food and drinks because of being influenced by friends some early experiences. Expecially eating vegetables, dairy products trying new food cannot be easy for all children. But full and balanced nutrition is essential for healthy growht and development.

Okul öncesi ve okul çağı çocuklar (4-13 yaş), gerek arkadaşlarından etkilenerek, gerekse küçük yaşlarda edindikleri deneyimler sebebiyle bazı yiyecekler ve içecekleri tüketmemekte ısrarcı olabiliyor. Özellikle sebze, süt ürünleri ve daha önce denemedikleri yiyecekleri tüketmek, tüm çocuklar için kolay olmayabiliyor. Ancak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini sağlamak için tam ve dengeli beslenmek şart.



Gaining healthy eating habits of children is a versatile situation. Children's genetic background, family, the eating habits of family members, friends, advertisements and many other factors affect whether the child can gain healthy eating habits or not.

Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmesi gerçekten çok yönlü bir konudur.

Çocuğun genetik altyapısı, aile ortamı, ailesindeki diğer bireylerin beslenme alışkanlıkları,

arkadaşları, reklamlar ve daha birçok faktör çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıkları

kazanıp kazanamayacağını etkiler.



In addition to children, healthy nutritional education should be given to families, teachers, canteen supervisor and other school staff.

Çocukların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmeleri için çocuklara verilecek eğitimlerin yanı sıra aile, öğretmen, kantin işletmecisi ve diğer okul personellerinin de bu eğitimlere dahil olması gerekmektedir.

INVOLVING CHILDREN IN NUTRITION EDUCATION

ÇOCUKLARI BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

- Children can be involved in nutrition education by organising activities. For example; painting, telling stories and preparing a theatre show. **Sağlıklı beslenme konusunda, öğrencilerle etkinlikler düzenleyerek, çocukları beslenme eğitimine dahil edilebilir. Örneğin, resim yaptırmak, hikayeler anlatmak ve tiyatro oyunları oynatmak gibi...**
- Every month, we can ask questions about healthy nutrition on school notice-board and we can give a book about healthy life to the students who know the answer. **Sağlıklı beslenme konusunda, her ay okul panosunda yarışma soruları sorarak, kazanan öğrencilere sağlıklı yaşamla ilgili eğitici kitap hediye edilebilir.**



INVOLVING CHILDREN IN NUTRITION EDUCATION

ÇOCUKLARI BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

'Preparing a billboard competition' should be organised among students . We can give books about healthy life to the winning classes and put their studies on the board during 15-30 days. **Öğrenciler arasında, pano hazırlama yarışmaları düzenleyerek, kazanan sınıflara sağlıklı beslenme ile ilgili kitap hediye etmek ve kazanan sınıfın pano çalışmasını da 15 gün-1 ay süreyle panoda bulundurulabilir.**

We can organise quiz shows and thanks to this, students can learn the importance of healthy nutrition. **Sağlıklı yaşam ile ilgili bilgi yarışmaları düzenleyerek, öğrencilerin, sağlıklı yaşamının ne kadar önemli olduğunun bilincinde olmaları sağlanabilir.**

INVOLVING CHILDREN IN NUTRITION EDUCATION

ÇOCUKLARI BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

Nutrition courses should be added to the curriculum and should be explained as practical to promote healthy nutrition. (planting, healthy cooking techniques) **Beslenme dersleri müfredata eklenmeli, sağlıklı beslenmeye teşvik için uygulamalı olarak anlatılmalıdır. (ekme, dikme, sağlıklı yemek pişirme teknikleri gibi)**

Comparison between the results of healthy and balanced nutrition and the results of unhealthy and unbalanced nutrition can be made with children (game making activity) **Sağlıklı ve dengeli beslenmenin sonuçları ve sağlıksız ve dengesiz beslenmenin sonuçları arasında çocuklarla birlikte karşılaştırma yapılabilir (oyun haline getirerek etkinlik yapılabilir)**

INVOLVING CHILDREN IN NUTRITION EDUCATION ÇOCUKLARI, BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME



We can organise reading hours about healthy nutrition and we can involve parents. Sağlıklı beslenme ile ilgili okuma saatleri düzenlenip, velileri de okuma saatine dahil edebiliriz.

INVOLVING FAMILIES IN NUTRITION EDUCATION

AİLELERİ, BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

- House and school environments are the most affective and supportive environments for children. Family and school are two concepts that cannot be considered independently of each other therefore families should support and contribute their children in nutrition education. **Ev ve okul ortamı, çocukların en etkili ve destekleyici çevreleridir. Aile ve okul birbirlerinden bağımsız düşünölmeyecek 2 kavramdır. Bundan dolayı, beslenme eğitiminde, ailelerin çocuklarını desteklemesi ve çocuklarına katkıda bulunmaları çok önemlidir.**
- Organize parent meetings every month to increase school-family cooperation, **Okullarda, okul-aile işbirliğini arttırmak için her ay veli toplantıları düzenlemek,**
- Inform families about nutritional education to provide families with healthy nutrition conditions for their children at home, **Aileleri, beslenme eğitimi hakkında bilgilendirmek ve ailelerin evlerinde de çocukları için sağlıklı beslenme koşullarını sağlamaları için eğitimlerin verilmesi,**

INVOLVING FAMILIES IN NUTRITION EDUCATION

AİLELERİ BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

- Inform families about healthy eating and to set a good example for their children, **Aileleri, sağlıklı beslenme konusunda, çocuklarına iyi örnek olmaları konusunda bilgilendirmek,**
- Families should be informed about the health problems of children who eat unhealthy food (for example; shortening of attention span, decreasing in success) and they should support and follow the child's healthy eating habits. **Ailelere, sağlıksız beslenen çocuklarda ne gibi sorunlar oluşabileceği anlatılmalı (örneğin dikkat sürelerinin azalması, başarıların düşmesi gibi) çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmasını desteklemeleri ve takip etmeleri sağlanmalı.**

INVOLVING FAMILIES IN NUTRITION EDUCATION

AİLELERİ, BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

- To involve families in nutrition education by distributing brochures about the earlier they start this education, the stronger their children's intelligence level and immune systems are. **Ailelere, çocukların beslenme eğitimine ne kadar erken başlarlar ise çocuklarının gelişiminin, bağışıklık sistemlerinin ve zeka düzeylerinin o kadar güçleneceği bilgilerini hem sözel hem de yazılı broşür olarak verilerek, beslenme eğitimlerine dahil etme,**
- To give families the samples of menus of the ministry of healthy for primary school students. **Ailelere, Sağlık Bakanlığının ilkokullara yönelik beslenme çantası için hazırladığı menü örneklerini vermek,**

INVOLVING FAMILIES IN NUTRITION EDUCATION

AİLELERİ, BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

- To provide education for parents by cooperating with various institutions. **Çeşitli kurumlarla işbirliği yaparak, velilere eğitim vermelerini sağlamak,**
- To choose a representative parent to transfer information about problems of other parents to school administration. **Her bir sınıfın velilerini temsil eden, veli temsilcisi seçilip, veli temsilcilerinin diğer velilerin sorunlarını kolay ve hızlı bir şekilde idareye iletmeleri,**
- To be a good example for their children about healthy eating habits. **Sağlıklı beslenme konusunda çocuklarına örnek olmaları,**

INVOLVING FAMILIES IN NUTRITION EDUCATION

AİLELERİ, BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

As know, obesity is the most important negative effect of technology addiction. Sport is also as important as nutrition for healthy life. So families must be involved in some sport activities at schools. Thanks to this participation, the time that the students spend with their families will increase and technology addiction will decrease. Thus the conditions for a healthy life will be occurred.

Bilindiği üzere teknoloji bağımlılığının en belirgin olumsuz etkilerinin başında obezite gelmektedir. Sağlıklı yaşam için beslenme kadar sporun da önemli olduğu için okullarda gerçekleştirilen sosyal-sportif etkinliklere ailelerin de katılımı sağlanmalıdır. Bu sayede çocukların aileleriyle geçirdikleri vakit artacak, teknoloji bağımlılığının önüne geçilebilecek ve sağlıklı yaşamın koşulları sağlanmış olacaktır.

INVOLVING FAMILIES IN NUTRITION EDUCATION

AİLELERİ, BESLENME EĞİTİMİNE DAHİL ETME

The following activities can be examples for social and sportive activities for families: **Okullarda öğrencilerin aileleriyle birlikte katılabilecekleri sosyal-sportif etkinliklere öneri olarak şunlar söylenebilir;**

- Football tournaments with fathers **Babalar ve çocuklarıyla birlikte sınıflar arası futbol turnuvaları,**
- Hiking, **Doğa yürüyüşü,**
- Traditional child games such as hide and seek, blind man's buff for kindergarden students with their parents. **Anasınıfı öğrencilerinin ebeveynleriyle birlikte geleneksel çocuk oyunlarının oynatılması (saklambaç, kör ebe gibi).**



SUGGESTIONS TO GET CHILDREN ADOPT HEALTHY EATING HABITS ÇOCUKLARA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER ŞU ŞEKİLDE SIRALANABİLİR:

1. Parents should ensure food variety for children starting from additional nutrient period. **Ek besin döneminden başlanarak besin çeşitliliği sağlanmalı.**

2. Family members should eat every food that a child should eat and they avoid junk food. **Aile bireyleri çocuğun yemesi gereken her gıdayı yemeli, abur cuburdan kaçınmalı.**

3. Children should be kept away from advertisements. **Çocuklar reklamlardan uzak tutulmalı.**



SUGGESTIONS TO GET CHILDREN ADOPT HEALTHY EATING HABITS

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER ŞU ŞEKİLDE SIRALANABİLİR:

4. The meals must be eaten together on the **table. Yemek sofraya oturarak yenilmeli.**

5. The time spent with television and computer should be limited. **Televizyon ve bilgisayarda geçen süre sınırlandırılmalı.**



Okul öncesi
yaş grubu
günde 30 dakika



İlköğretimin
ikinci 4 yılında
günde 1 saat



İlköğretimin
ilk 4 yılında günde
45 dakika



Lise çağında
günde 2 saat

SUGGESTIONS TO GET CHILDREN ADOPT HEALTHY EATING HABITS ÇOCUKLARA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER ŞU ŞEKİLDE SIRALANABİLİR:

6. Parents mustn't hurry while trying new food. **Yeni gıdaların denenmesinde acele edilmemeli.**

7. Parents must go to the kitchen with their children. While cooking, they should try to explain nutritious thing in the food. **Çocukla birlikte mutfağa girilmeli, yapılan yemeğin içindeki besin maddeleri ve sağladığı yararlar çocuğa anlatılmalı.**

8. Parents can prepare enjoyable dishes that their children do not want to eat. **Çocuğun yemediği besinlerin sunumunda eğlenceli tabaklar hazırlanabilir.**





WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

As a reward, teachers can give stickers, pencils instead of candies, chocolate, etc.

Ödül olarak şekerleme, çikolata vb. yerine çıkartma, kalem gibi besin dışı ödüller verilmesi.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS? OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Teacher-child interaction should be ensured at eating time.

Beslenme saatinde öğretmen çocuk etkileşiminin sağlanması.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

To encourage students to drink water, teachers should supply clean water glasses.

Çocukların okulda kaldıkları sürede su içmelerinin desteklenmesi için temiz su kaplarının olması veya okuldan sağlanması.





**DRINKING WATER SHOULD BE CLEAN
AND SAFE!!!**



**İÇİLEN SUYUN GÜVENLİ VE TEMİZ
OLMASINA ÖZEN
GÖSTERİLMELİDİR!!!!**

**Each child has their own water bottle or
disposable cups. Her çocuğun kendisinin su kabı
olmalı veya tek kullanımlık bardaklar
kullanılmalıdır.**





Drinking water may prevent headache

Water keeps our skin looking good

Water energizes muscles

Water could aid weight loss

Water protects our joints and cartilage

Drinking water maintains the balance of body fluids

WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Nutrition and physical activity hours shouldn't be filled with academic courses or other activities.

Beslenme veya fiziksel aktivite saatlerinin, akademik dersler veya başka aktivitelerle doldurulmaması.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

At special times such as birthdays, families should bring fresh vegetables, fruit and dairy products to school.

Ailelerin okuldaki aktivitelere (doğumgünü veya diğer kutlamalar)

taze sebze, meyve, süt gibi besinler getirmelerinin sağlanması.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

At schools, activities should be organised to support healthy nutrition and physical activities.

Okulda sağlıklı beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi destekleyecek etkinliklerin dñzenlenmesi.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Education in which students, parents and environment take part must be carried out with consciousness raising and behaviour changing studies together

Öğrenci, veli ve çevrenin de yer aldığı eğitim, bilinçlendirme ve davranış değişikliğine yönelik çalışmaların bir arada yürütülmesi.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Teachers should encourage children to play at break time.
Physical education lessons should be performed actively.**

Teneffüslerde oyun oynamalarının desteklenmesi Beden Eğitimi derslerinin aktif olarak yaptırılmasının sağlanması.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

The peer education method should be used. Teachers should be good role models for children.

Akran eğitimi yönteminden yararlanılması ve çocuklara rol model olunması.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Children's body weights and eating habits should be monitored.

Çocukların vücut ağırlıklarının ve beslenme alışkanlıklarının izlenmesi.



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

**OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER
NELER YAPABİLİR?**

**Teachers should keep the sample menus of the Ministry of Health
for primary school students at the wallboards.**

**Sağlık Bakanlığı'nın ilkokullara yönelik beslenme çantası için
hazırladığı örnek menüyü sınıf panosunda bulundurmaları.**

A sample of healthy lunch box
Sağlıklı beslenme çantası rneđi



WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Teachers should prepare nutrition activities about healthy nutrition.

Sağlıklı beslenme konusunda beslenme köşesi etkinlikleri düzenlenmesi.

WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Teachers sometimes should check students' lunch boxes and if necessary, they should warn their students and parents.

Öğretmenlerin zaman zaman öğrencilerin beslenme çantalarını kontrol etmeleri ve gerektiğinde gerekli uyarıları öğrencilerine ve velilerine yapmaları.

WHAT CAN TEACHERS DO TO RAISE AWARENESS?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Teachers should be a good example for their students about healthy nutrition. Teachers should emphasize the importance of breakfast.

Sağlıklı beslenme konusunda öğrencilerine örnek olmaları, Kahvaltının da önemli olduğunu vurgulamaları.

HEALTHY



UNHEALTHY



HEALTHY AND
UNHEALTHY CHOICES
**SAĞLIKLI VE
SAĞLIKSIZ
SEÇENEKLER**

WHAT CAN THE SCHOOL MANAGEMENT DO TO CREATE DIFFERENCES?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL YÖNETİMİ NELER YAPABİLİR?

- Organizing a healthy nutrition team.**Sağlıklı beslenme ekibi kurma,**
- Always cooperating with the canteen inspection team.**Kantin denetleme ekibi ile sürekli işbirliği içinde olma,**
- Cooperating with students, teachers, parents and the canteen about nutrition education.**Beslenme eğitimi ile ilgili öğrenci, öğretmen, veli ve kantin çalışanları ile işbirliği içinde olma ,**
- Organizing seminars by taking help from the institutions of healthy nutrition.**Sağlıklı ve Dengeli Beslenme konusunda kurum ve kuruluşlardan yardım alarak, seminerler düzenleme,**

WHAT CAN THE SCHOOL MANAGEMENT DO TO CREATE DIFFERENCES?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL YÖNETİMİ NELER YAPABİLİR?

- **Checking all canteen products and follow –up. Kantin ürünlerini sıkı denetlenmesini sağlama ve takibini yapma,**
- **Holding meetings with head students, teachers, school management, school council, and canteen workers. Her ay öğrenci temsilcileri, öğretmenler, idare, okul aile birliği ve kantin çalışanlarının katıldığı toplantılar yapma,**

WHAT CAN THE SCHOOL CANTEEN WORKERS TO CREATE DIFFERENCES?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL KANTİN ÇALIŞANLARI NELER YAPABİLİR?

School-age children have some meals outside the home, in other words; they consume some food out of parental control. That allows them to make preferences and eat whatever they want. In these meals; children mostly prefer unhealthy but popular food and drinks in the society. Other side water and milk consumption decreases beverage and sweet drink consumption increases.

Okul yaş grubundaki çocuk, bazı öğünlerini ev dışında, diğer bir ifade ile ebeveyn kontrolü dışında geçiriyor. Bu da ona tercihlerini yaşama ve yeme imkânı sağlıyor. Bu öğünlerde çocuk sağlıklı olmayan ancak popüler kültür içinde sıklıkla yer alan besin tüketimine eğilim gösteriyor. Diğer taraftan da su ve süt tüketimi azalıyor, meşrubat ve şekerli içecek tüketimi artıyor.

**WHAT CAN THE SCHOOL CANTEEN WORKERS TO
CREATE DIFFERENCES?**

**OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL KANTİN
ÇALIŞANLARI NELER YAPABİLİR?**

**So food and drinks must be limited at school so that students can
eat healthy things. İşte tüm bu nedenlerle çocukların okullarda
sağlıklı beslenmesi amacıyla, erişebilecekleri besinlerin
sınırlanması gerekiyor.**

WHAT CAN THE SCHOOL CANTEEN WORKERS TO CREATE DIFFERENCES?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL KANTİN ÇALIŞANLARI NELER YAPABİLİR?

Students meet their needs from the canteens. So the food and drinks sold in the canteen must be helpful for children to be and grow up healthy. The canteen must serve up healthy products. Öğrenciler okulda, beslenme ihtiyaçlarını okul kantinlerinden gidermektedirler. Bundan dolayı burada satılan ürünlerin, çocukların büyümesine ve gelişmesine yardımcı olacak, dengeli beslenme imkânı sağlayacak yiyecek ve içecekler olması amaçlanmalıdır. Kantin işletmecilerinin de buna uygun ürünler bulundurması sağlanmalıdır.

WHAT CAN THE SCHOOL CANTEEN WORKERS TO CREATE DIFFERENCES?

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL KANTİN ÇALIŞANLARI NELER YAPABİLİR?

- **The food must be cooked well . Yiyeceklerin iyi pişirilmesi ve hazırlanması.**
- **The hygienic conditions must be controlled well. Hijyenik koşullar çok iyi denetlenmeli.**
- **As drinks; water, milk, ayran and fresh fruit juices must be sold. Kantinlerde içecek olarak su, süt, ayran ve taze sıkılmış meyve suyu satışı yapılması.**

WHAT CAN THE SCHOOL CANTEEN WORKERS TO CREATE DIFFERENCES?

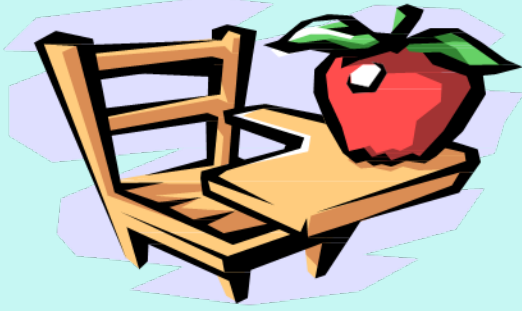
OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN OKUL KANTİN ÇALIŞANLARI NELER YAPABİLİR?

- **It is also important not to sell snacks that have high energy values but low nutritive value. Okul kantinlerinde enerji değeri yüksek, besleyici değeri düşük olan atıştırmalıkların da yer almamasına özen gösterilmesi.**
- **If there are televisions in canteens, there must be istructive videos about healthy eating habits. Okul kantininde televizyon var ise televizyonda sağlıklı beslenme ile ilgili eğitici videolar konması.**
- **There must be posters about healthy eating habits on school canteen walls. Okul kantininin duvarlarında da sağlıklı beslenme ile ilgili afişlerin bulundurulması.**

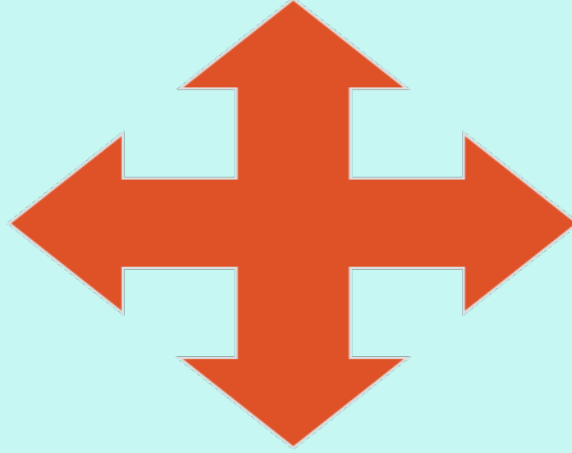
**School
Management
Okul Yönetimi**



**Supporting
physical activities
Fiziksel aktivitenin
desteklenmesi**

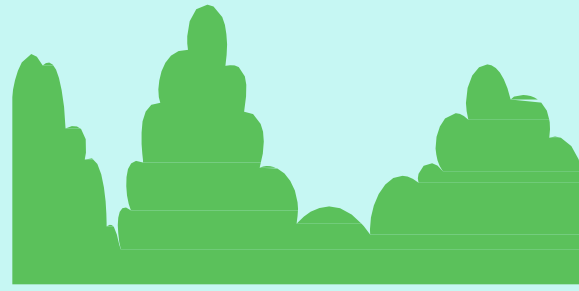


**Catering
Yemek
servisi**



**Family
Aile**





THANKS FOR LISTENING

