**CEBELİBEREKET ANADOLU LİSESİ**

**SAĞLIK VE BESLENME ANKETİ**

**ANKETİN YORUMU**

1.  Okulumuz öğrencilerinin **%86’sı** ağırlığının kaç kilogram olduğunu bilmektedir.

2. Okulumuz öğrencilerinin **%89’u**boy uzunluğunun kaç santimetre olduğunu bilmektedir.

3. Okul dışında spor faaliyeti yapan öğrenci oranı **%38**olup yeterli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu sayının artırılması için veli-okul-öğretmen  işbirliği artırılıp bilgilendirme yapılacaktır.

4. Okulumuz öğrencilerinin **%45’i** sabah düzenli olarak kahvaltı yapmakta güne dinamik ve enerji dolu başlamaktadır.Bu sayının artırılması için veli-okul-öğretmen  işbirliği artırılıp bilgilendirme yapılacaktır.

5. Okulumuz öğrencilerinin **%59' u**düzenli olarak öğle yemeği yemektedir. Bu sayının artırılması için veli –okul-öğretmen  işbirliğii artırılıp bilgilendirme yapılacaktır.

6. Okulumuz öğrencilerinin **%83'ü**düzenli olarak akşamyemeğini yemektedir bu da öğrencilerin dengeli beslendiğini göstermektedir.

7. Okulumuz öğrencilerinin**%13'ü**haftada 3-4 gün **süt**içmekte, % 38'i 1-2 gün süt içmektedir.Bu oran yetersiz olup öğrencilerimizin %95’inin süt içmesi için bilinçlendirme faaliyetine devam edilmesi gerekmektedir.

8. Okulumuz öğrencilerinin**%22’si**haftada 3-4 gün**,% 29’u** haftada 1-2 gün **%30’u** ise her gün **peynir** yemektedir. Bu oran yetersiz olup öğrencilerimizin %95'inin peynir yemesi için bilinçlendirme faaliyetine devam edilmesi gerekmektedir.

9. Okulumuz öğrencilerinin**%39’u her gün %26’sı**haftada 3-4 gün**,% 17'si** de haftada 1-2 gün  **yoğurt**tüketmektedir.

10.Okulumuz öğrencilerin**%36'sı her gün ,%20'si** da haftada 1-2 gün  **ayran**içmektedir. Süt ve süt  ürünlerinin düzenli tüketilmesi konusunda öğrenciler teşvik edilmelidir.

11.Okulumuz öğrencilerinin**%22’si**haftada 3-4 gün**,%35’i** haftada 1-2 gün  **yumurta**tüketmektedir. Öğrencilerimizin %95'inin yumurtayı günlük tüketmesi için bilinçlendirme faaliyetine devam edilmesi gerekmektedir.

12. Okulumuz öğrencilerinin **%35'i**haftada 3-4 gün**,%40'ı**haftada1-2 gün **kırmızı et** tüketmektedir.

13. Okulumuz öğrencilerinin **%67'si her gün %14’ü**haftada 3-4 gün **ekmek**tüketmektedir. Bu oran protein alımı için yeterli olduğunu ancak **beyaz ekmek tüketimi yerine tahıllı ekmek** tüketiminin özendirilmesi için velinin bilinçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca ekmek tüketiminin  **öğünlük 1 dilimden** **fazlasının obeziteye yol açacağı**  öğretmenlerimiz aracılığıyla öğrenci ve velilerimize anlatılması gerekmektedir.

14. Okulumuz öğrencilerin**%32'si** her gün **,%14'ü**haftada 3-4 gün **gazlı içecek** tüketmektedir.Günlük tüketim oranını **% 0** a çekmek ve içecek olarak doğal maden suyu tüketimini artırmak için öğretmenlerimiz aracılığıyla öğrenci ve velilerimize bilgi verilmesi gerekmektedir.

15. Okulumuz öğrencilerinin**%23'ü**her gün **,%26’sı**haftada 3-4 gün **şekerli tatlı ürünleri** tüketmektedir. Günlük tüketim oranının yüksek olması ileriki yaşlarda şeker hastalığına yakalanılmaması ve vücuttaki insülin depolarının erken yaşta tüketilmemesi için diyabet ve obezite eğitimine devam edilmesi gerektiğine, öğrencilerin tatlı ihtiyacını karşılamak için evde hazırlanan hafif tatlılarla ya da incir üzüm kayısı gibi doğal besinler tüketmesi gerektiği konusunda öğrencilerin öğretmenlerimiz aracılığıyla teşvik edilmesine karar verildi.

16. Okulumuz öğrencilerin**%13'ü**her gün **,%21'i haftada** 3-4 gün**,%47'si**haftada1-2 gün lahmacun pide pizza hamburger tüketmektedir.% 13 lük kesimi günlük tüketimden vazgeçirmek ve sebze meyve tüketimine özendirmek için öğretmenlerimiz aracılığıyla doğal besinlerin sağlıklı olduğu, sağlıksız ürünlerin ise ilerleyen yaşlarda pek çok hastalığa neden olduğunun vurgulanması gerektiği kararlaştırıldı.

17.Anketteki sebze ve meyve tüketim oranının  da yüksek olması bize velilerimizin düzenli olarak sebze aldığını ve haftada 4 gün sebze yemeği tükettiği her gün meyve yediklerini göstermektedir.

**Sonuç Olarak:**

Sağlıklı besinlerin tüketiminin özendirilmesi, sağlıksız besinlerin tüketiminin azaltılması konusunda öğrencilerin blinçlendirilmesi ve görsellerle okul panomuzda belirtilmesi gerektiğine **Okul Sağlığı Yönetim Ekibi** olarak karar verilmiştir.

Altan YILDIZ                İsmail ATMACA Ayşegül ŞAHAN ÖZKAN

    Biyoloji Öğretmeni                        Beden Eğitimi Öğretmeni                   Okul Rehber Öğretmeni

Furkan GÜLCÜ İshak Kazım AKGÜNER

             Öğrenci      Müdür Yardımcısı

   Fatih ÇAKMAK

   Okul Müdürü