

**DÜNYA  
KANSER  
GÜNÜ**4ŞUBAT

**YAPABİLİRİZ**



**SAĞLIKLI OKULLAR  
YARATABİLİRİZ**



**2017 Kampanyamıza Katılın**  
**dunyakansergunu.org**

**#WeCanICan**  
**#WorldCancerDay**



# YAPABİLİRİZ SAĞLIKLI OKULLAR YARATABİLİRİZ



**Her okul, besleyici yiyecek ve içecek seçeneklerinin yanı sıra rekreasyon ve spor için zaman ayırarak ve okul müfredatında yiyecek ve fiziksel aktiviteyle ilgili pratik eğitim vererek sağlıklı seçimler ve alışkanlık kültürü geliştirebilir<sup>1</sup>.**

Çocukların daha düşük enerjili yemekler ve atıştırmalıklara erişmelerini sağlamak için okul kantinleri ve kafeteryalarında sağlıklı seçimler yapmak ve şekerli içeceklere alternatif olarak su kullanmanın olumlu tutumların geliştirilmesi üzerinde önemli bir etkisi olabilir ve sağlıklı davranışları teşvik edebilir. Bazı ülkelerde, okulların gıda yetiştirme, hasat etme, yemek pişirme ve yemeye yönelik programlara katılma imkânları da vardır. Örneğin, İngiltere ve Avustralya'daki mutfak bahçesi projeleri, eğlenceli yemek eğitimi ve yemek pişirme becerilerine hayata geçirmek için ilkokulları desteklemektedir ve eğlenceli öğrenme yoluyla çocukların yiyecek hakkındaki düşüncelerini değiştirmeyi amaçlamaktadır<sup>2,3</sup>.

Bazı durumlarda politika değişiklikleri, sağlıklı gıdalara erişim ve okullarda beslenme eğitimindeki gelişmeleri destekleyebilir. Örneğin, ABD Tarım Bakanlığı'nca (USDA) izin verilen 2010 Sağlıklı Aç Olmayan Çocuk Yasası, kahvaltı programlarında gerçek reformlar yapmak için okul gününde okulda satılan tüm gıdalara için ulusal beslenme

standartları oluşturmuştur<sup>4</sup>. Sağlıklı okul ortamları için Dünya Sağlık Örgütü tarafından okullarda sağlanan yemekler için standartların oluşturulması veya sağlıklı beslenme kurallarına uyan okullarda satılan yiyecek ve içeceklerin belirlenmesi de buna dahildir<sup>5</sup>.

Kapsayıcı, kaliteli beden eğitimi de okul müfredatının bir parçası olmalıdır. Beden eğitimi programları, olumlu tutum ve davranışların yanı sıra yaşam boyu katılım olasılığı olan fiziksel literatürün geliştirilmesine katkıda bulunan öğretim ve beceri fırsatları sağlar<sup>5,6</sup>. Kaliteli beden eğitimine düzenli olarak katılım, bir çocuğun dikkatini artırabilir, bilişsel kontrol ve işlevlerini geliştirebilir<sup>1</sup>. Bazı okullar için, sağlıklı okul ortamını destekleyen yatırımları ve politikaları denetlemek için bir kişi tayin etmek, tüm topluluğa yayılmış öğrencilerin ve çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmek için geniş çaplı fayda sağlayabilir<sup>7</sup>. Okullar, iyi beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyen bir ortam yaratarak çocuklar, personel, aileler ve daha geniş toplumlar arasında sağlıklı yaşam şampiyonları olabilirler.

**Okullar fiziksel aktivite ve iyi beslenmeyi destekleyen bir ortam yaratarak çocuklar, personel, anne-babalar, aileler ve daha geniş toplumlar arasındaki sağlıklı davranışların öncüleri olabilir.**

Bu Bilgi Notu Aşağıdakileri Hedeflemektedir.



Okullar

1. WHO (2016). Report of the commission on ending childhood obesity.
2. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyR8LzJQL3EIf.97>
3. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>
4. American Heart Association. Healthy, Hunger-Free Kids Act: A health recipe for school nutrition. [https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm\\_474338.pdf](https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_474338.pdf)
5. Let's Move: Active Schools. <http://www.letsmoveschools.org/about>
6. Australian Sports Commission. Clearinghouse for Sport. [https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge\\_base/organised\\_sport/value\\_of\\_sport/school\\_sport](https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport)
7. The Guardian. Want a healthy school? A head of wellbeing could be the answer <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/nov/03/healthy-school-head-of-wellbeing-the-answer>