

## Çeşmeli Anaokulu Sağlıklı Beslenme Politikası

### Amaç:

Çeşmeli Anaokulu olarak, öğrencilerimizin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmayı hedefliyoruz. Bu politika, okulumuzda sunulan yemeklerin sağlıklı beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlanmasını ve öğrencilerimizin beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasını amaçlamaktadır.

### İlkeler:

#### 1. Dengeli Beslenme:

- Her öğünde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerin dengeli bir şekilde dağıtıldığı menüler hazırlanır.
- Taze meyve ve sebzeler her gün menüde yer alır.
- Tam tahıllı ürünler tercih edilir.

#### 2. Sağlıklı Pişirme Yöntemleri:

- Yemekler buharda pişirme, fırınlama ve haşlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri kullanılarak hazırlanır.
- Kızartma ve aşırı yağ kullanımından kaçınılır.

#### 3. Taze ve Doğal Malzemeler:

- Yemeklerde mümkün olduğunca taze, mevsimine uygun ve doğal malzemeler kullanılır.
- İşlenmiş gıdalar, katkı maddeleri ve yapay tatlandırıcılar kullanılmaz.

#### 4. Hijyen ve Güvenlik:

- Yemek hazırlama süreçlerinde hijyen kurallarına titizlikle uyulur.
- Gıda güvenliği standartlarına uygun şekilde malzemeler seçilir ve saklanır.

#### 5. Öğün Çeşitliliği:

- Günlük menülerde çeşitlilik sağlanarak öğrencilerin farklı tatlar deneyimlemesi teşvik edilir.
- Özel beslenme ihtiyaçları (alerji, intolerans vb.) olan öğrenciler için alternatif menüler sunulur.

#### 6. Eğitim ve Bilinçlendirme:

- Öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak amacıyla eğitim programları düzenlenir.
- Velilerle iş birliği yapılarak evde de sağlıklı beslenme konusunda farkındalık oluşturulması hedeflenir.

### Uygulama:

- Menüler, okul diyetisyeni ve aşçımız tarafından hazırlanır ve düzenli olarak gözden geçirilir.
- Yemekler, öğrencilerin yaş gruplarına uygun porsiyonlarda servis edilir.
- Veliler, aylık menüler hakkında bilgilendirilir ve geri bildirimleri dikkate alınır.

### Değerlendirme ve Geliştirme:

- Bu politika, düzenli aralıklarla gözden geçirilir ve gerekli güncellemeler yapılır.
- Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve gelişimleri takip edilerek politikanın etkinliği değerlendirilir.

### Sonuç:

Çeşmeli Anaokulu olarak, öğrencilerimizin sağlıklı bir geleceğe adım atmalarını sağlamak için beslenme konusunda özenli ve bilinçli bir yaklaşım benimsiyoruz. Bu politika, okulumuzun sağlıklı beslenme taahhüdünün bir göstergesidir.