



(/tema/index.php)

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

TRABZON / ORTAHİSAR - Trabzon Anadolu İmam Hatip Lisesi



OSB Kantin Denetimi



(/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2024_11/k_22080825_baslik.jpg)

Trabzon Anadolu İmam Hatip Lisesi olarak okulumuzda, denetim ekibimiz tarafından her ay düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz kantin denetimimiz, "Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Projesi" ile ergenlik çağındaki öğrencilerimiz ve çalışanlarımızın sağlıklı gıdaya erişimi noktasında daha da önem kazanmıştır.

Yaptığımız eğitim ve denetimler neticesinde; kantinimizde her gün ilave olarak, çorba ve meyve bulundurarak, öğrencilerimize de yönlendirerek, bilgilendirici afiş ve pano gibi görsellerle sağlıklı besin tüketimi ve gıda okuryazarlığı konusunda farkındalık kazandırmaya devam ediyoruz.

Hemşire Meryem Bektaş

Okul Müdürlüğü

Bu Sayfa İle
İlgili Kategori
İçerikleri
(icerikler/listele_1)

GeçmiştenGeleceğeTrabzonAihl (<https://trabzonihl.meb.k12.tr/>)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115056_osbkantindenetimi8.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115035_osbkantindenetimi1.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115047_osbkantindenetimi6.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115045_osbkantindenetimi5.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115042_osbkantindenetimi4.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115040_osbkantindenetimi3.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115050_osbkantindenetimi7.jpg)

(http://trabzonihl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/202995/resimler/2025_02/14115037_osbkantindenetimi2.jpg)















DNÜ

T.C. Sağlık Bakanlığı
Trabzon
İl Sağlık Müdürlüğü

Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

Hareketsiz yaşam Televizyon izlemek, Bilgisayar kullanımı vb. **Seyrek ve az miktarda tüketiniz**

Kuvvet-Esnelik-Denge Büyük kas gruplarına yönelik egzersizler; şınav, mekik, ağırlık kaldırma, germe egzersizleri vb. **Süt, yoğurt, peynir grubu günde 2-3 porsiyon**
Haftada 2-3 kez Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2-3 porsiyon

Dayanıklılık 30-60 dakika aerobik egzersizler: Hızlı yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek, dans etmek, kayak... **Sebze grubu günde 3-4 porsiyon**
Haftada 3-7 kez Meyve grubu günde 2-3 porsiyon

Günlük aktiviteler İşe yürüyerek gitmek ev ve bahçe işleri, asansör yerine merdiven kullanmak, araba yıkamak vb. **Tahıl grubu ekmekek, bulgur, pirinç, makarna günde 3-7 porsiyon**

Hergün

Tel : 0 (462) 410 61 10
Faks: 0 (462) 410 61 17
/trabzonisaglik
@Trabzon_ism

www.trbism.gov.tr

[f](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin-denetimi_15949931.html) (http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin-denetimi_15949931.html)

[t](https://twitter.com/share?url=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin-denetimi_15949931.html&text=OSB) (https://twitter.com/share?url=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin-denetimi_15949931.html&text=OSB)


Kantin Denetimi) [g+](https://plus.google.com/share?url=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin-) (<https://plus.google.com/share?url=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin->

denetimi_15949931.html)  (http://www.linkedin.com/shareArticle?

mini=true&url=http%3A//trabzonihl.meb.k12.tr/icerikler/osb-kantin-denetimi_15949931.html&title=OSB Kantin Denetimi)

Yayın: 14.02.2025 - Güncelleme: 14.02.2025 11:55 - Görüntülenme: 0

Hata Bildir

 Beğen | 0 kişi beğendi



MESLEĞİM
HAYATIM

eğitimde

f@ih
projesi



(<https://meslegimhayatin.meb.k12.tr/>) (<http://trabzonihl.meb.k12.tr/>) (<http://www.kdk.gov.tr/>) (<http://www.guvenliocuk.org.tr/>)

Bahçecik Mahallesi İmam Hatip Sokak 7/C Ortahisar/ Trabzon/ TÜRKİYE - 0(462) 321 65 15

M.E.B © - Tüm Hakları Saklıdır. Gizlilik, Kullanım ve Telif Hakları bildiriminde belirtilen kurallar çerçevesinde hizmet sunulmaktadır.