

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

*Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlamayınız.

*Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltı yaparak güne başlatınız.

*Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandvi kek veya poğaçaya gibi besinleri tercih ediniz.

*Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız ve iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın ekleyiniz ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.

*Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1-1,5 litre su/sıvı tüketmesine özen gösteriniz.

*Beslenme çantasında; süt, ayran, meyve suyu, peynir, meyve, ekme, taze sebze, haşlanmış yumurta, et (köfte, balık, tavuk eti), evde yapılmış kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih ediniz.

*Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık/zayıflık) dikkat ediniz. Gerekteğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.

*Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat ediniz.

*Çocuğunuzun açıkta satılan yiyecekleri almaması konusunda uyarınız.

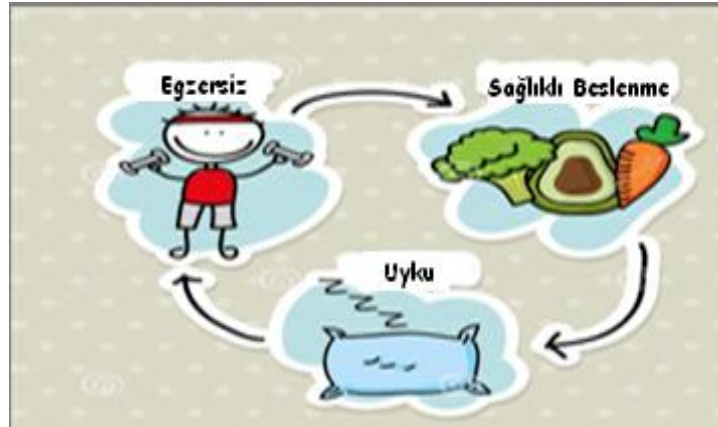
*Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.

*Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırınız.

*Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz. Çocuğunuzun herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.

*Beyaz ekme yerine tam buğdaydan yapılmış ekmeği, beyaz pirinç yerine kahverengi pirinç veya bulguru tercih ediniz.

Öncelikle siz beslenme şeklinizle çocuğunuza örnek olunuz.



TACİRLER EĞİTİM VAKFI İLKOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ



SAĞLIKLI BESLENME

VELİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK SERVİSİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna "YETERLİ ve DENGELİ BESLENME" denir.

Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir.

1)- SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu besinler kemiklerin gelişmesi ve sağlığı için gerekli kalsiyumun temel kaynağıdır. Protein, B vitaminleri, fosfor ve çinko için de iyi bir kaynaktır.

Günlük ne miktarda alınmalı?



Yetişkinlerin 2 su bardağı, çocuk, ergen, gebe ve emzikli kadınlarla, menopoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı kadar süt grubu besinleri tüketmeleri gerekir. Az yağlı olanlar tercih edilmelidir.

2)- ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİLLER

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için iyi kaynaktır. Balık iyi bir omega 3 kaynağıdır. Kuru baklagiller bağırsakları çalıştıran posa ve E vitamininden de zengindir.



Günlük ne miktarda alınmalı?



Bu gruptan günde yetişkin, genç ve çocuklar günde 2 porsiyon, gebe ve emzिकliler ise günde 3 porsiyon tüketmelidir.

3)- SEBZE VE MEYVE GRUBU

Tüm taze sebze ve meyveler bu gruptadır. Bu besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karoten, E, C, B2 vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Günlük ne miktarda alınmalı?



Günde en az 5 porsiyon (taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler (veya portakal, mandalina gibi turuncğiller veya domates olmalıdır.

4)- EKMEK VE TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf vb. gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, kahvaltılık gevrek, makarna, erişte vb. ürünler bu gruptadır. Bu gruptaki beyazlatılmamış besinler özellikle B grubu vitaminler (başta B1 vitamini olmak üzere), mineraller, karbonhidratlar, posa ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemli besinlerdir. Tam tahıldan ekme tercih edilmelidir.



Günlük ne miktarda alınmalı?

Bu grubun enerji harcamasına göre tüketilmesi gerekir. Eğer kilonuz olması gerekenden fazla ve daha çok oturarak iş görüyorsanız bu grupta yer alan besinleri daha az tüketmeniz gerekir. Normal vücut ağırlığında olanların her öğünde 1-3 orta dilim tam tahıllı ekme ve tahıllardan da 2-3 porsiyon yenilmesi yeterlidir. Pirinç yerine bulgur tercih edilmelidir.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmektedir. Bu süre içinde vücuttaki besinlerin tümünü kullanır.

***Bu yüzden bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü "sabah kahvaltısıdır"**