

BESLENME KÖŞESİ



Sağlıklı Beslenme büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayacak olan besinlerin, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu dengeli beslenme sözü ile açıklanır. Beslenme konusunda daima dengeli olmak ruh ve beden sağlığı için çok önemlidir. Dengeli beslenme besin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve alınan besinlerin sağlayacağı enerji göz önünde bulundurularak sağlanabilir. Dengeli beslenme söz konusu olduğunda kişinin yaşam biçimi, zevkleri, yeme alışkanlıklarını da göz önünde bulundurmak gerekir

Sağlıklı Beslenme Önerileri

KAHVALTININ ÖNEMİ

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü SABAH KAHVALTISIDIR.

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

Bedenimizin düzenli çalışması için kan şekerimizin belirli bir düzeyde olması gereklidir. Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

- Kahvaltı yapmayan çocukta çalışma ve öğrenme yeteneği düşer, okul başarısı azalır.
- Yetişkinlerde iş kapasitesi düşer, dikkat azalır.
- Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.
- Güne iyi başlamada sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.
- Kahvaltıda meyve veya sebze tüketme alışkanlığı kazanın.

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME ÖNERİLERİ

- Dört besin grubundan her gün yeterli miktarlarda tüketiniz.
- Çeşitli besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- Öğün atlamayınız. Özellikle kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutmaya özen gösteriniz.
- Şeker ve tuz tüketimini azaltınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Doymuş yağlar içeren hayvansal kaynaklı yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkol tüketiminden kaçınınız.
- Güvenli besinleri satın alınız ve hijyenik koşullarda hazırlayarak tüketiniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösteriniz.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR

SAĞLIKLI BESLENME



**Yeterli ve dengeli beslenin,
yaşam kalitenizi yükseltin...**



Sakarya İl Sağlık Müdürlüğü
Eğitim Şubesi
Tel: 264 2768801
www.sakaryasm.gov.tr

Dünya nüfusunun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşan hastalıklarla mücadele ediyor. Öte yandan, aşırı ve dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite (aşırı şişmanlık), birçok insan için önemli bir sağlık sorunu olmayı sürdürüyor.

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, herkes için özellikle de çocuklarımız için çok önemlidir. Çünkü yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların, bedensel ve zihinsel gelişimleri geri kalıyor, sağlık sorunları ağır ve uzun sürüyor.

Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Çocukları yetişkinlerden farklı kılan en önemli özellik, sürekli büyüme süreci içinde olmalarıdır. Bu süreç; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel faktörler, sosyo-ekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Bunların arasında en önemlisi de kuşkusuz beslenmedir.

Kalıtsal özelliklerin ve çevresel faktörlerin kontrol edilmesi her zaman mümkün olmasa da; çocuklarımıza kazandıracığımız doğru beslenme alışkanlıklarıyla, ülke olarak daha sağlıklı, huzurlu, verimli ve mutlu yarınlara adım atabiliriz.

Gerek ailede, gerekse okulda beslenme eğitiminin yeterli düzeyde olmaması, hatalı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında önemli yer tutmaktadır. Öğün atlama, şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek yiyecek-içecek tüketimi, bu alışkanlıkların başında yer alıyor.

Çocuk ve gençlerin sahip olduğu yanlış beslenme alışkanlıkları, önemli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Çocukluk dönemindeki bu hatalı beslenme uygulamaları; yüksek tansiyon, kalp ve obezite (aşırı şişmanlık) gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturuyor.

Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalı, öğün atlanılmamalıdır. Süt içme alışkanlığı mutlaka edinilmelidir. Kemik sağlığı için, kalsiyum yönünden zengin süt, peynir, yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Bol miktarda sebze-meyve ile günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir. Şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek yiyecek-içecek tüketiminin, bir çok hastalığı beraberinde getirdiği unutulmamalıdır.

Temiz ve mikropsuz besinleri tüketmeye özen gösterilmeli. Çiđ sebze ve meyveler bol suyla yıkanmadan kesinlikle yenilmemelidir. Açıkta satılan yiyecekler satın alınmamalıdır. Eller yemekten önce mutlaka yıkanmalı, unutmayın kirli eller pek çok hastalık mikrobu taşımaktadır

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri

Nüfusumuzun yaklaşık beşte birini oluşturan 15 milyon öğrenci yeni bir öğretim dönemine başlama hazırlığı içindedir. Öğrencilerin okul başarısı yanında, büyüme ve gelişmeleri ile sağlıklı beslenmeleri de çok önemli bir husustur. Okul çağı döneminde, öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak gerekir.

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıkları ile örnek olmalıdırlar.

Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda, velilerin yanı sıra, öğretmenlere de önemli sorumluluklar düşmektedir. Öğretmenler;

Öğrenciler ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme konusunda çeşitli etkinlikler (bilgi yarışması, sınıf gazetesi, beslenme köşesi vb.) düzenlemeli ve bu konunun öğrenciler arasında tartışılmasına zemin hazırlamalıdırlar.

Öğrencilerin kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulamalı ve dışarıda açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda sık sık uyarıda bulunmalıdırlar.

Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanması sağlanmalı ve içeriklerini sıklıkla kontrol edilmeleri gerekmektedir.

Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocukları uymalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalıdırlar.

Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını takip etmeli ve değerlendirmelidirler.

İlköğretim okulları ve liselerde ikinci yarıyılın başladığı şu günlerde çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak için çocuklara yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme önerileri aşağıda belirtilmiştir.

Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.

Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için her gün 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.

Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaçaya, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.

Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyvelerin tüketiminin tercih edilmesi çocukların sağlıklı beslenmeleri açısından daha yararlıdır.

TAM BUĞDAY EKMEĞİ

Posa Yönünden Zengin

Besleyici Değeri Yüksek

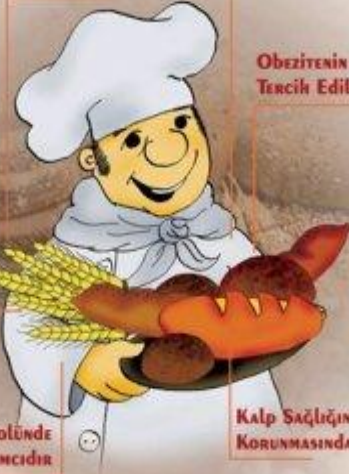
Hastalıklara Karşı
Korunmada Yardımcıdır

Obezitenin Önlenmesinde
Tercih Edilir

Mineral ve Vitamince
Zengin

Kan Şekerinin Kontrolünde
Yardımcıdır

Kalp Sağlığının
Korunmasında Yardımcıdır



SAĞLIKLI EKMEKTİR



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI

www.beslenme.saglik.gov.tr
www.diabturk.gov.tr

Resimleyen: Hüseyin ÖZLÜKÜÇÜ

ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan
Önce



Yemek Hazırlamadan
Önce



Öksürüp
Hapşirdikten
Sonra



Tuvaletten Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra



Oyun Oynadıktan Sonra

MUTLAKA ELLERİNİZİ YIKAYIN



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Resimleyen: Hüseyin ÖZLÜKÜÇÜ

Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.

Vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir. Bu nedenle, çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.