

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

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. Çiğ 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 hazırlamalıdır.

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 uyarmalı 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, poğaç, 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.

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.



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmeli ve önerilere dikkat etmeliyiz.



SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler. Bu besinler, kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

2-3 su bardağı süt, yoğurt, ayran,
1 kibrit kutusu kadar peynir, çökelek



ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler, beyin gelişiminizin tam olması, hastalıklara karşı direncinizin artması, kansizlikten korunmanız için gereklidir.

2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık, haftada 3-4 kez 1 adet yumurta, haftada 3-4 kez 1 tabak kuru baklagil yemeği.



SEBZE MEYVE GRUBU

Sebzeler ve meyveler. Bu besinler, vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı, sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

2 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve



EKMEK VE TAHİL GRUBU

Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmeğin. Bu besinler, enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

4-6 orta dilim ekmeğin, 1 tabak pirinç, bulgur, makarna, 1 kase çorba

Tüm bu besin gruplarına ilaveten 1 tatlı kaşığı kadar pekmez veya bal, reçel, marmelat ve zeytin de tüketiniz.

ÖNERİLER

- Yeterli ve dengeli besleniniz.
- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.
- Öğün atlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutunuz. Hareketli bir yaşamı sürdürmeye özen gösteriniz.
- Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.
- Beslenme çantanızda; süt veya ayran, peynir, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu, ekmeğin, taze sebze (örneğin maydonoz, domates vb.), haşlanmış yumurta veya köfte veya balık veya tavuk eti, evde yapılmış kek, kurabiye veya poğaçaya bulundurunuz.
- Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınınız.
- Günde iki kez dişlerinizi fırçalayınız.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkamayı unutmayınız.

Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun

Kemik erimesi olarak da bilinen "Osteoporoz" kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Ülkemizde sık görülen bu hastalık, gerekli tedbirler alındığında önlenabilir.

OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:



Yeterli ve Dengeli Beslenin



**Her Gün
En Az 2 Bardak
Süt İçin**



**Düzenli Olarak
Egzersiz Yapın**

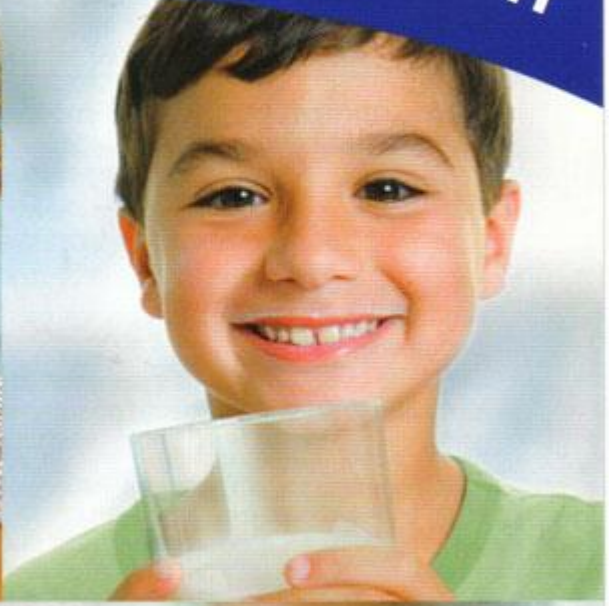
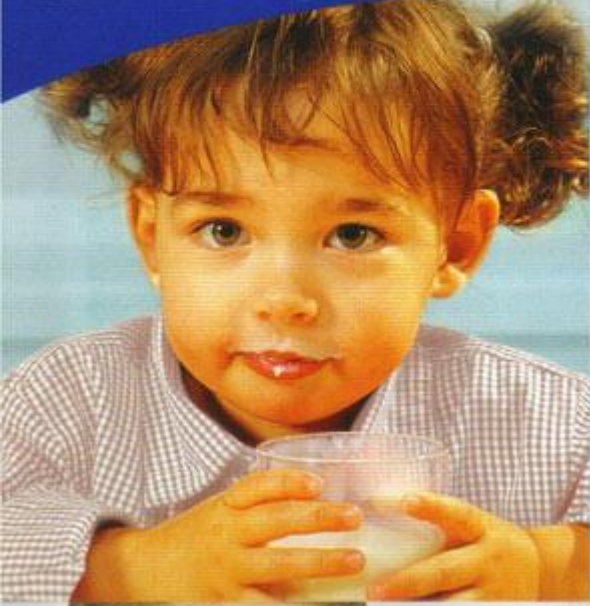


**Güneş Işığından
Yeterince Faydalanın**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Sağlıklı Sütü Seviyorum



Süt, hayatımızın her döneminde gerekli karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.

“Sağlık için, sağlıklı süt için!”



SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan
Önce



Yemek Hazırlamadan
Önce

**MUTLAKA
ELLERİNİZİ YIKAYIN**



Öksürüp
Hapşirdikten
Sonra



Tuvaletten Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra



Oyun Oynadıktan Sonra



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN

Yeterli ve dengeli beslenin

Güne kahvaltı yaparak başlayın

Her gün en az iki bardak süt için

Spor yaparak kemiklerinizi güçlendirin

Sebze ve meyve tüketimini artırın

Öğün atlamayın

Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapın

Yeterli ve Dengeli Beslenin

Sigara ve Alkolden Uzak Durun



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ