

BESLENME OKURYAZARLIĞI



HÜRRİYET
TİCARET VE SANAYİ ODASI
İLKOKULU





SUNUŞ

Beslenme, anne karnından başlayarak, hayat boyu önemini koruyan insanın sağlıklı yaşamasında en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme ve hareket herkes için, özellikle çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir.

Özellikle hızlı büyüme ve gelişme süreci olan bebeklik, çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin sağlanması açısından da önem kazanmaktadır. Büyüme ve gelişme; beslenme, genetik yapı, cinsiyeti, çevresel etmenler, sosyo- ekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Kalıtsal özellikleri ve çevresel etmenleri kont-rol etmemiz, her zaman mümkün olmasa da bilinçli bir beslenme ile daha sağlıklı, mutlu, verimli ve uzun bir yaşama; çocukluktan başlayan doğru beslenme alışkanlıkları kazanarak, adımımızı atabiliriz. “Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk, sağlıklı çocukluk ise; sağlıklı yetişkinlik demektir” sloganıyla yola çıkarak “Beslenme okuryazar” programı başlatılmıştır. Bu kitapçığın çocuklarımızın beslenme eğitimine katkı sağlamasını beklenmektedir.

İlhan SARIGÜL
Hürriyet Ticaret ve Sanayi Odası İlkokulu
Okul Müdürü



Sevgili çocuklar

Hepinizin cin gibi akıllı, öğrenmeye ve öğrendiğini uygulamaya açık çocuklar olduğunuzu biliyorum. Ayrıca bir çok konuda çok yaratıcı olduğunuz da bir gerçek. Ancak yapılan araştırmalar, hem de kendi gözlemlerim çocuklarımızın yanlış beslenme eğiliminde olduğunu gösteriyor.

Aslında bunda sizlerin suçu yok. Çünkü çeşitli konularda sizlere sunulan öyle albenili, rengarenk ve eğlenceli yiyecekler var ki, bunları göre göre vücudunuzun ihtiyacı olan temel besinlerden uzaklaşmanız çok doğal. Bunun nedeni ise çok basit. Kısaca abur cubur olarak nitelendirdiğimiz bu bol kalorili ancak besin değeri fazla olmayan bu yiyecekler size aynı zamanda tokluk hissi de verdiği için sıra ana öğünlere gelince iştahlar kapanmış oluyor ve vücudunuzun ihtiyacı olan sağlıklı yiyecekler tabaklarda öylece sizi bekliyor.

Bu kitapçıkta “Beslenme okuryazarlığı”ndan söz edeceğim. Öğünlerinizdeki yiyecekler arasında dengeyi kurmayı öğrendiğinizde ve bu şekilde beslenmeye devam ettiğinizde hastalıklardan uzak, sağlıklı ve keyifli bir yaşam sürdüreceğinizden emin olabilirsiniz.

Prof.Dr. Mustafa TAYAR
Uludağ Üniversitesi Öğretim Üyesi



Neden yeterli ve dengeli beslenmeliyiz?



Büyüme, gelişme, sağlıklı ve başarılı olabilmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yiyeceklerimizin içerisinde vücudumuzun çalışması için gerekli bazı maddeler vardır. Bunlara **besin ögesi** denir. İnsanın, yaşamını sağlıklı olarak sürdürebilmesi için bu besin öğelerini içeren besinleri her gün belli miktarlarda tüketmesi gerekir. Besin öğeleri gerekenden az alındığında yetersiz beslenme, fazla alındığında ise dengesiz beslenme oluşur. Her iki durumda da sağlığımız bozulur. Neden?

Çünkü; her besin ögesinin vücudumuzdaki görevi farklıdır. Bazı besin öğeleri eksik alındığında vücutta bazı görevler de yerine getirilemediğinden, vücudun çalışması aksar. Bu da vücudumuzun mikroplara karşı direncini azaltır ve kolay hasta olmaya başlarız. Üstelik hastalıklarımızda ağır seyrederek ve uzun sürer.

Oysa yeterli ve dengeli beslenen çocuklar

- Hızlı büyürler,
- Her zaman çalışma ve eğlenme için bol enerjileri olur,
- Daha az hastalanırlar.

Aslında çocuk beslenmesiyle yetişkin beslenmesi arasında fark yoktur. Sadece tüketilen miktar farklıdır. Ancak çocukların besin depoları yetişkinlerden daha az olduğu için beslenmelerine yetişkinlerden daha çok dikkat etmek gerekir.



Besin Öğeleri

Yaşamımız için gerekli olan bütün gıdaları, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayırabiliriz;

1. Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal gıdalar
2. Sebze, meyve, buğday, mercimek, kuru fasulye gibi bitkisel gıdalar

Bu gıdaların her birinin içinde vücudumuza farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere besin öğesi denir. Besin öğeleri;

- protein,
- karbonhidrat,
- yağ,
- vitaminler,
- mineraller
- ve sudur.

Vücudumuzun bileşimi de bu besin öğelerinden oluşmaktadır. Organlarımızın düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmek için bu öğelerin her birinden her gün almamız gereklidir. Aldığımız miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığımızı etkiler. Bu nedenle gün boyu tükettiğimiz besinlerin türlerine ve miktarlarına dikkat etmemiz gerekmektedir.

Proteinler

Proteinler; vücudumuzdaki hücrelerin yapılmasını sağlar. Bu hücreler birleşerek vücut dokusunu ve organlarımızı oluştururlar. Bir çok hücre zaman içinde ölür ve yenilenmeleri gerekir. Bu nedenle protein hücrelerin sürekliliği için en başta gelen besin öğesidir. Aynı zamanda vücudumuza enerji verir, vücudumuzun savunma sisteminin kuvvetlenmesine ve organlarımızın düzenli çalışmasına yardımcı olur.



- Süt, et, yumurta gibi hayvansal proteinler, daha kolaylıkla vücut proteinlerine dönüşebilirler.
- Büyüme ve gelişme için yeterli miktarda tüketilmeleri gerekmektedir.

Mercimek, kuru fasulye, buğday gibi bitkisel kaynaklı besinlerde de yararlı proteinler bulunmaktadır.



Yeterli protein alamazsak ne olur?

- Büyüme ve gelişme yavaşlar
- Kolay hasta oluruz
- Hastalıklar daha uzun sürer
- Dokularımızın sağlığı bozulur
- Organlarımızın çalışması aksar



Karbonhidratlar



Vücudumuzun çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için enerjiye ihtiyacımız vardır. Nişastalı ve şekerli gıdalardan alınan karbonhidratlar vücudumuzun temel enerji kaynağıdır. Lifli gıdalardan alınan karbonhidratlar ise barsaklarımızın sağlığı için gereklidir. Ayrıca sindirim sırasında vücudumuzun besinlerden en fazla faydalanmasını sağlar.

Günlük yaşamınızda fazla hareketli değilseniz ve spor yapmıyorsanız, şeker içeriği yüksek gıdalardan aldığınız enerji harcanamaz. Bu tür yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olur. Ayrıca, hızla kana karıştıkları için iştahınızı azaltarak vücudunuz için gerekli olan diğer gıdaları yeterli miktarda yemenizi engeller. Bu nedenle böyle gıdaların özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır.

Şekerlemeler, şekerli içecekler, çikolata, gofret, tatlı bisküviler, baklava, kağıt helva, pamuk şekeri ve diğer tatlı yiyecekler basit karbonhidratları fazla miktarda içerirler.

Bu nedenle FAZLA ENERJİ VERİRLER



Tadı tatlı olmayan diğer karbonhidratlar, nişasta ve posadır. Bunlar, bitkisel kaynaklı gıdaların yapısında bulunurlar.

Nişasta yapısındaki karbonhidratlar kana daha yavaş karıştıkları için kan şekerinin daha düzenli olmasını sağlarlar.

Posa, sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca, posadan zengin besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

Nohut, kuru fasulye, mercimek, kepeği ayrılmamış tahıl ürünleri, sebze ve meyvelerin yapısında daha fazla miktarda posa bulunmaktadır.

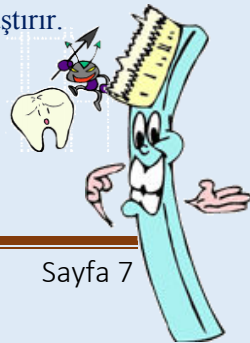
Yeterli posa alabilmek için;

- Posadan zengin besinleri her gün tüketiniz
- Kabuklu yenebilen salatalık, elma, armut gibi sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklu olarak tüketiniz

Şeker ve şekerli gıdalar diş sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Diş çürümelerinin en büyük nedeni bu gıdaların fazla miktarda tüketilmesidir. Bazı bakteriler şekeri kendilerini diş yüzeyine yapıştırmak için kullanırlar. Bu bakterilerin tükürüğünüzle yıkanmasını zorlaştırır.

DIŞ SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

- Şeker ve şeker içeriği yüksek olan besinleri fazla tüketmeyiniz
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız





Yağlar

Vücudumuza en çok enerji veren besin ögesidir. Ayrıca bazı vitaminlerin vücuda alınabilmesini sağlar. Derimizin altındaki yağ ise vücudumuzdaki ısı kaybını önler,

üşümememizi sağlar. Yağlar da, şekerler gibi besinin bileşiminden ayrılarak saflaştırılmış maddelerdendir. Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.

Sıvı yağlar, zeytin, ay çekirdeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir.

Katı yağlar ise margarinerler, tereyağıdır. Kırmızı etler ve bunlardan yapılan sucuk, salam, sosis gibi besinler içinde de katı yağlar bulunmaktadır.

Yemekler pişirilirken içine konulan az miktardaki yağ ve besinlerin bileşiminde bulunan görmeden yediğimiz yağlar bizim için yeterlidir.

Ekmeğin üzerine yağ sürmek veya yağa ekmek bandırmak, yağ içeriği çok olan besinlerden fazla miktarda yemek, yağ tüketiminin artmasına neden olur.

Yağda kızartılmış bütün yiyecekler, mayonez, kremalı yiyecekler, yağlı etler, sucuk, salam, sosis, çikolatalar ve çikolatalı yiyeceklerin yağ içeriği fazladır Yağ içeriği yüksek besinler fazla miktarda yenirse ne olur?

- Gereksiz yere fazladan enerji alınmış olur
- Kalp ve damar sağlığı olumsuz yönde etkilenir
- Vücudumuzda dolaşan kanın bileşimi bozulur





Mineraller

Çok çeşitli mineraller vardır. İnsan vücudunun ortalama %6'sı

minerallerden oluşmuştur. Minerallerin bir bölümü iskelet ve dişlerin yapıtaşıdır. Diğer bir bölümü vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Bazı madenler, vücutta besin öğelerinden enerji oluşmasında ve zorunlu oksijenin taşınmasında gereklidir. Bazı madenler de vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alır.

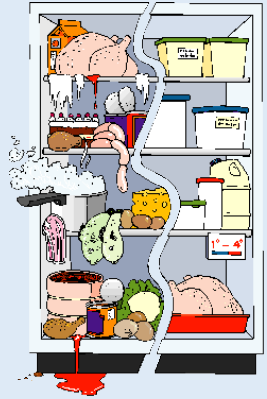
Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve süttten yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince karşılanamaz.

Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan bir mineralde demirdir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur. Bu besinlerde bulunan demirin, vücudumuzda daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besini mutlaka tüketmek için özen göstermelisiniz.

Yemek sırasında çay, kahve, kola gibi içeceklerin ve çikolatalı yiyeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır.



Vitaminler



Hastalıklardan korunmak ve savunma sistemimiz ile vücudumuzun diğer fonksiyonlarının düzenli çalışabilmesi için vitaminlere ihtiyacımız vardır. En çok vitamin sağlayan gıdalar, taze sebze ve meyvelerdir. Her vitaminin kendine özgü bir kimyasal yapısı vardır.

Her gıdanın bileşiminde farklı vitamin bulunmaktadır. Özellikle bu besinlerden sağladığımız A vitamini, büyüme ve gelişme için çok gereklidir ve daha iyi görmemizi sağlar. C vitamini ise grip, nezle gibi solunum yolu hastalıklarına karşı korur. Diş etlerimizin daha sağlıklı olması için de C vitamini gereklidir.

Daha çok süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan D vitamini, kemik ve diş sağlığımız için gereklidir. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapabilir. B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidirler. Bu vitaminler, bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunmaktadır.

Günlük olarak tüketmemiz gereken besinleri yeterli miktarda tüketebilirsek, vücudumuz için gerekli bütün vitaminleri almış oluruz.



Su



Besinlerin sindirimi ve emilimi için gerekli olup alınan zararlı maddelerin vücudumuzdan atılabilmesi, ayrıca vücut ısımızın düzenli olması için suya ihtiyacımız vardır. Vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

Susuzluğa dayanmak oldukça zordur. İnsan gıda almadan yalnız su içerek yaklaşık 5 hafta hayatını sürdürebildiği halde, susuzluğa ancak 7-12 gün dayanır. Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için 2-2.5 litre su gereklidir.

Su gereksinimimizi her gün düzenli olarak karşılamak zorundayız. Bunun yaklaşık %50'sini içeceklerden (1-1.5 litre), geriye kalan miktar ise yiyeceklerin bileşiminde bulunan ve farkında olmadan aldığımız su ile karşılanmış oluruz. Su içmek için susamayız beklemeyin!

Vücuda alınan su idrar, ter, dışkı ve az bir miktar da solunum yoluyla kaybedilir. Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybı artar. Ayrıca ishal sırasında dışkı ile daha fazla su atılır. Günlük olarak kaybedilen sıvı miktarı karşılanamadığında vücut hücrelerinin çalışması aksar.



Sonuç olarak herhangi bir besin ögesi tek başına vücudumuzda bir yarar sağlayamaz. Ancak bütün besin öğeleri birlikte alındığında vücut normal gelişimini ve sağlıklı çalışabilmeyi sürdürebilir. Farklı gıdalarda bu besin öğeleri farklı miktarlarda bulunurlar. Dengeyi sağlayabilmek için beslenmemizde gıdalarımızın çok çeşitli olmasına dikkat etmeliyiz.

Özetle vücudumuzun besin ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılayabilmek için;

- ***Tükettiğimiz besinlerin çok çeşitli olmasına dikkat etmeliyiz.***
- ***Her gün bol bol su içmeliyiz.***

Bu kadar çok bilgiyi nasıl aklımda tutacağım ve uygulayacağım diye endişelenmeyin. Bu konuda size beslenme yoncamız yol gösterecek.



Gıdalarımız, içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklıdır. Bazı gıdalar proteinden, bazıları karbonhidrattan zengindir. Bu nedenle, Gıdalarımızı, besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplayabiliriz. Bu grup içinde yer alan gıdalar, birbirinin yerini tutar. Günlük beslenmemizde her gruptan gıda bulunur ve bunların miktarları gereksinmemize uygun olursa, yeterli ve dengeli besleniriz. İçerdikleri besin öğeleri benzeyen gıdalar bir araya topladığında 4 grup oluşmaktadır. Bunlar;



1.Süt ve Süt Ürünleri

Bu grupta bulunan gıdalar:

Süt, peynir, yoğurt, ayran gibi besinlerin yanında sütle yapılan sütlaç, muhallebi, dondurma gibi tatlılar da bu gruba girer.

Süt ve sütlü ürünleri en iyi kalsiyum kaynağıdır. Ancak kalsiyum gelişme çağındaki çocuklar için çok daha önemlidir.Çünkü kalsiyum diş ve kemik yapınızı güçlendirir ve kemiklerinizin hızla uzamasını sağlar.

Demek ki süt grubundaki yiyecekler hem uzun boylu olmanızı hem de iskelet yapınızın güçlenmesini sağlar.

1 su bardağı ayran içtiğiniz zaman yarım su bardağı yoğurt yemiş sayılırsınız

1 kâse sütlü tatlı yediğinizde, 1 su bardağı süt içmiş sayılırsınız



- ✿ Büyüme ve gelişmeyi sağlar
- ✿ Beynin gelişmesine destek olur.
- ✿ Göz,deri ve diş sağlığını korur.
- ✿ Kemikleri sertleştirir
- ✿ Enerji verir.
- ✿ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ✿ Sindirim sistemini güçlendirir.
- ✿ Kasları güçlendirir.

2.Et ,yumurta ve Baklagil

Bu grupta bulunan gıdalar:

Bu grupta kırmızı et, beyaz et, deniz ürünleri, kuruyemiş, kurubaklagil ve yumurta var. Kırmızı et olarak; dana eti, kuzu eti, kıyma Beyaz et olarak; piliç, hindi, kaz, ördek

İşlenmiş etler de; salam, sosis, sucuk, pastırma, İşlenmiş piliç ve hindi eti ürünleri, hazır köfteler Deniz ürünlerinde; balık, midye, ahtapot, kalamar, istiridye, konserve balıklar

Kurubaklagil olarak; tüm kuru fasulye, mercimek ve nohut çeşitleri ve bezelye Kuruyemişler de; badem, fındık, fıstık, yer fıstığı, ceviz, ay çekirdeği, kabak çekirdeğini sayabiliriz.

Gördüğünüz gibi oldukça zengin bir grup. Bu grup vücudumuzun protein ve demir ihtiyacını karşılıyor. Bu sayede hücreleriniz yenileniyor ve kaslarımız gelişiyor.

Organlarımız düzenli çalışıyor ve büyümemiz hızlanıyor. Aynı zamanda kendimizi zinde hissediyoruz ve derslerimizi öğrenmekte zorluk çekmiyoruz. Çünkü dikkatimizi çok daha kolay toplayabiliyoruz.





3. Sebze ve meyve

Meyvelerin tümünü ülkemizde taze olarak bulabiliriz. Meyveler de sebzeler gibi büyümemize ve hastalıklardan korunmamıza yardımcı olurlar. Sebze ve meyveler bize özellikle C ve A vitaminleri ile mineraller ve posa sağlarlar. Gözlerimiz kuvvetlenir, büyümemiz hızlanır ve hastalıklardan korunuruz.



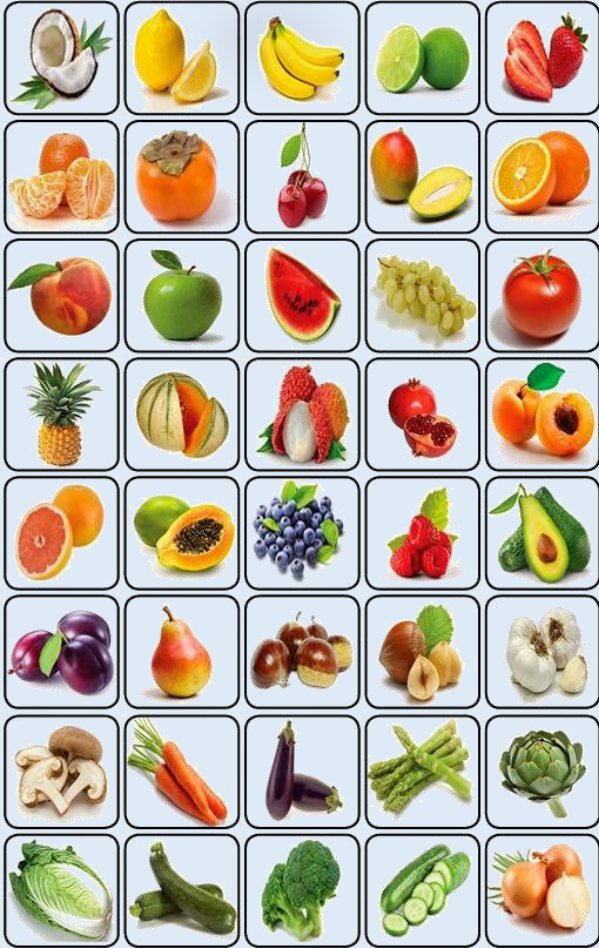
Bol ve çeşitli sebze yemeyi unutmayınız.

Koyu yeşil ve turuncu renkli sebzelerden hergün tüketmemiz sağlığımız için çok önemlidir.

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

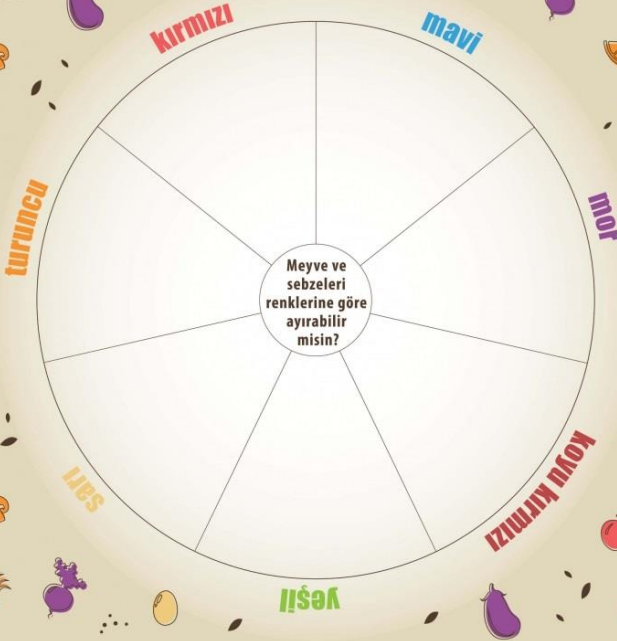
Günde Porsiyon yemeye çalışınız

- Bu gruptan en az 3 porsiyonu salata veya meyve olarak tüketebilirsiniz daha çok vitamin almış olursunuz
- Öğlen ve akşam 1'er porsiyon sebze yemeği veya salata, sabah kahvaltısında ve 2 ara öğünde taze sebze veya meyve yiyebilirsiniz 5 porsiyonu tamamlamış olursunuz .



SAĞLIKLI BESİNLERİN

7 rengi



MAVİ & MOR & KOYU KIRMIZI

Mavi, mor ve koyu kırmızı meyve ve sebzeler, kalp sağlığını koruyan ve beyin işlevlerini düzenli yerine getirmesini sağlayan antioksidanlardan zengindir.

YEŞİL

Brokoli ve lahanaya gibi sebzeler vücudumuzu toksinlerden temizleyen enzimlerin üretimini artırarak kansere karşı korunmamıza yardımcı olur.

SARI & YEŞİL

Bir çok sarı ve yeşil sebze, yaşlılıkta körlüğe neden olabilen san nokta rahatsızlığından korunmaya yardımcı olur.

TURUNCU

Alfa ve beta karoten havuç gibi besinlere turuncu rengini verir. Vücutta A vitamini dönüştürerek gözleri, kemikleri ve bağışıklık sistemini korur.

KIRMIZI

Domates, karpuz gibi kırmızı besinler, prostat ve meme kanseri gibi kanser türlerine karşı korunmaya yardımcı olur.

4.Tahıl, ekmek

Tahıllar buğday, mısır, yulaf gibi bitkilerden elde edilirler.

Tahılların çoğu öğütülerek un haline getirilir ve bu un kullanılarak çok daha çeşitli gıdalar hazırlanabilir.

grupta bulunan gıdalar:

Buğday, Çavdar, yulaf, mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, pirinç, yufka

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, posa

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

4-6 orta dilim ekmek (200-300 gram) +

1 porsiyon pilav, makarna (6-8 yemek kaşığı)

veya 1 orta dilim börek

+ 1 kase kadar çorba

• Fazladan yediğiniz her 1 porsiyon pilav, makarna veya börek için 1 dilim ekmeğinizi azaltmalısınız.

• 4-6 adet bisküvi, grisini veya 1-1.5 paket kraker yediğinizde yine 1 orta dilim ekmek yemiş olursunuz.

Bu tür besinlerden yediğinizde ekmek hakkınız azalacaktır.

• Vücut ağırlığınız fazla ise yukarıda belirtilen miktarlarda daha dikkatli olmalısınız.





ÖĞÜNLER

Her besin grubundan günlük olarak tüketmeniz gereken toplam miktarları 3 ana, 2 ara öğüne dağıtırsanız dengeli ve yeterli beslenmiş olursunuz.

Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemekleri ana öğünlerdir. Sabah ve öğle arasındaki ara öğün kuşluk adını alır. Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün ise ikindir. Özellikle ana öğünleri atlamak yetersiz ve dengesiz beslenmenize neden olur.

SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabahları kahvaltı yapmadan kesinlikle okula gitmemelisiniz. Çünkü karnınız açken dikkatinizi toplamanız ve dersleri takip etmeniz çok zor olur. Öğle yemeğine kadar acıkıyorsanız yanınıza tenefüste yemek için bir meyve alabilirsiniz.

Öğlenleri okul yemekhanesinde yiyorsanız tepsinize koyulan yemekler sizin yeterli ve dengeli beslenmeniz dikkate alınarak hazırlanmış olacağından tepsideki her çeşidi mutlaka yiyin. Porsiyonlar size fazla geliyorsa daha az istediğinizi söyleyin ama her çeşitten yemiş olun.





ÖĞLEN veya AKŞAM YEMEKLERİ

Okul yemekhanesinde yemek veriliyorsa, bu menülerin dengeli olabilmesi için arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle ve yöneticilerinizle birlikte çözümler geliştirebilirsiniz.

Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz.

Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaçaya gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlac veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.

kşam yemeği bütün ailenin birarada olduğu , birbirine gün içinde neler yaptıklarını anlattıkları neşeli zamanlardır. Bu öğünü hiç bir zaman atlamayın ama eğer ara öğünde biraz fazla atıştırdıysanız, annenizden porsiyonlarınızı daha küçük vermesini isteyebilirsiniz.

Her öğün mutlaka yenmelidir çünkü vücudumuz çalışmasını belli aralıklarla besin alışına göre düzenlemiştir. Eğer bu düzen sık sık bozulursa sağlığımız da bozulmaya başlar.



Çeşitlilik

Bazen çocuklar bir yiyeceği çok severler ve hep onu yemek isterler. Mesela makarna. Makarna tahıl grubundan ve yenmesi tavsiye edilen bir gıda olmakla birlikte sürekli ve sadece makarnayla beslenirsek bize verdiği enerji açığa çıkamaz ve yağ olarak depolanır. Bu enerjiyi harekete geçirmek için makarnanın yanında et, yumurta, kurufasulye, nohut, mercimek veya koyu yeşil yapraklı sebzelerden de yemek gerekir. Böylece vücudumuzun demir ihtiyacını karşılarız. Ama bu demirin vücudumuzda daha iyi kullanılması içinde meyve veya sebze yiyerek C vitamini almamız gerekir.

Sonuç olarak vücudumuza verdiğimiz bir besin öğesinin kendine düşen görevi yerine getirebilmesi için mutlaka diğer besin öğeleriyle birlikte alınması gerekir. Ayrıca her gruptan sadece 1-2 çeşit yerine beslenmek yerine, mutlaka her gruptan değişik tür besinler almalıyız.

Besin çeşitliliğinin en iyi göstergesi değişik renklerin yer aldığı sofraya ve tabaklardır.

NE YESEM ?

Tatlı bir şeyler
yesem!



Acaba hangisini
seçsem?



Çok tatlıym, sana
sadece enerji
veririm!



Ben de tatlıyım.

Hem enerji veririm hem de
sağlığın için gerekli vitamin,
mineral ve posadan zenginim!



Enerji dengesi

Yeterli ve dengeli beslenen bir kişi düzenli olarak egzersiz de yaptığında çok daha sağlıklı olacaktır.

Gün boyu tüketilen yiyecek ve içeceklerden enerji sağlanır. Bu enerji tam olarak harcanmadığında şişmanlık görülür. Bunun tam tersi olarak alınan enerji, harcanandan az ise zayıflarız. Hem zayıflık hem de şişmanlık sağlıklı değildir.

Aldığımız enerji en çok, yürümek, oturmak, spor gibi yaptığımız bütün hareketler için harcanır. Ayrıca beyin, kalp, böbrek gibi organların çalışması, büyüme-gelişme ve yıpranan dokuların onarımı için de enerji gereklidir.

Normal vücut ağırlığını koruyabilmenin yolu yeterli-dengeli beslenmek ve spor yapmak veya hareketli yaşamaktır. Hareketli yaşam ve spor yapmak aynı zamanda kalp-damar ve kemik sağlığı için de önemlidir. Bu nedenle günlük yaşamımızda olabildiğince hareketli olmaya özen göstermelisiniz.

Okulda, okul dışında veya evinizde bunu sağlayabilmek için, Bilgisayar oyunları ile zaman geçirmek veya televizyon seyretmek yerine;

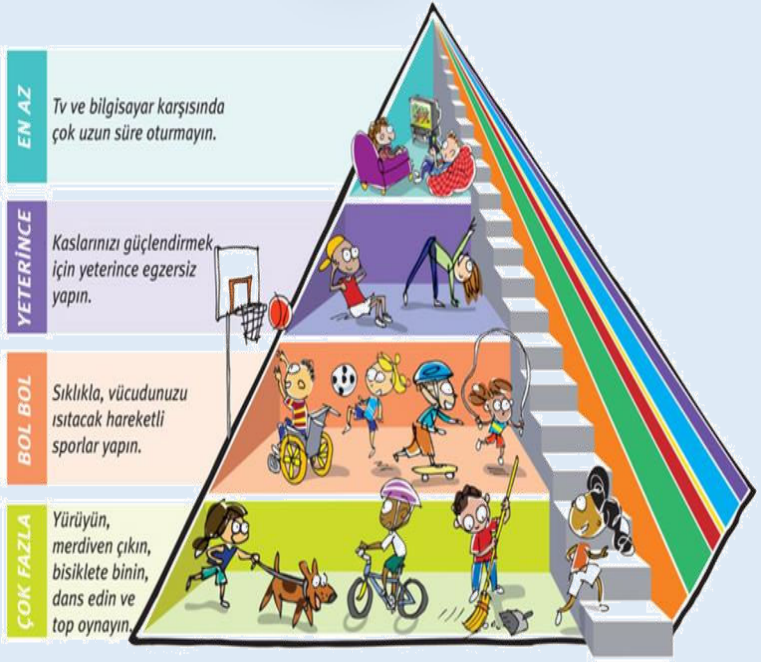
- Yüzme, basketbol, tenis gibi sevdiğiniz bir spor dalında çalışabilirsiniz,



- Arkadaşlarınızla bahçe veya park gibi güvenli alanlarda hareketli oyunları tercih edebilirsiniz veya bisiklete binebilir, koşu yapabilirsiniz,
- Ailenizle birlikte yürüyüşlere çıkabilirsiniz,
- Yürünebilecek mesafeleri, arabaya binmek yerine yürüyerek gidebilirsiniz,
- Asansöre binmek yerine merdiven çıkabilirsiniz
- Okuldaki beden eğitimi derslerini kaçırmamaya özen göstermelisiniz

Günlük hareketlerimizin dışında vücut çalışması için gereken enerjinin azaldığı veya arttığı durumlar vardır. Örneğin;

- Büyümenin hızlı olduğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde enerji harcaması daha fazladır
- Kızların vücut çalışması için harcadıkları enerji, erkeklerden daha azdır
- Enfeksiyon hastalıkları sırasında vücudun harcadığı enerji artar
- Vücudunda bulunan kas miktarı fazla olanlar vücut çalışması için daha fazla enerji harcarlar
- Vücudunda yağ miktarı fazla olan şişman bireyler, vücut çalışması için daha az enerji harcarlar
- Spor yapan bireylerin spordan sonra da vücut çalışmaları için harcadıkları enerji daha fazladır.





Ağıdaki besin öğelerini yukarıdaki baloncuklarla eşleştirin

Karbonhidratlar

Proteinler

Yağlar

Vitaminler

Mineraller

Su

BESLENME KARNESİ

Öğrencinin adı -soyadı.....

Okulu - sınıfı



	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kahvaltıda yumurta yedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Kahvaltıda peynir yedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Kahvaltıda süt içtim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Öğlen yemeği yedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Meyve yedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Et yedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Akşam yemeği yedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Balık yedim (Haftada 1 defa)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Hamburger Yemedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Kola İçmedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Çips Yemedim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



Veli



**EVDE
OKULDA
SAĞLIKLI YAŞA**

Sevgili,

"Beslenme okuryazarlığı" projesi kapsamında almış olduğun eğitim ve göstermiş olduğun başarı ile **"Beslenme okuryazarı"** ünvanını almaya hak kazanmışsın.

Prof.Dr.Mustafa TAYAR