



İSTANBUL SANGAKTEPE

Hüseyin Temizel İlkokulu

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme nedir?

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır.

Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Yeterli ve dengeli beslenme bu yaşlarda çocukların fiziksel, ruhsal ve zeka gelişimini, öğrenme yeteneklerini ve okul başarısını doğrudan etkilemektedir.

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönem çocuklarına kazandırılacak doğru beslenme alışkanlıkları ömür boyu sağlıklı yaşamı destekleyecektir.



NE YAPILMALI?

Küçük yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmaya gayret edilmelidir.

Ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları çocuklar tarafından taklit edildiği için ailenin yeme davranışlarına dikkat edilmelidir.

- Kahvaltı yaparak güne başlanmalı
- Temel besin gruplarında yer alan yiyeceklerle menü çeşitliliği sağlanmasına özen gösterilmeli
- Üç ana öğünün ve gerektiğinde ara öğünlerin atlanmadan tüketilmesi
- Öğün saatlerinin her gün benzer saatlerde olması,
- Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, gazlı içecekler vb.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesi sağlanmalı
- Yeterli miktarda sıvı alınmalı
- Çocuğun yemeğini kendisinin yemesine izin verilmeli
- Çocuğun porsiyon miktarları küçük olmalı
- Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı
- Çocuğunuza açıkta satılan besinleri almaması konusunda farkındalık oluşturulmalı
- Yemekler yavaş yenilmeli ve iyi çiğnenmeli
- Gelişigüzel diyet yapılmamalı
- Düzenli egzersiz yapılmalı
- Tüketilen besinlerin temizliğine dikkat edilmeli
- Gıda okuryazarlığı hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.



DENGESİZ BESLENME

Dengesiz beslenmenin zararları nelerdir?

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda meydana gelen hastalıklara karşı tüm dünyada mücadele veriliyor. Diğer taraftan, aşırı ve dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite (aşırı şişmanlık), birçok insan için önemli bir sağlık sorunu olmayı sürdürüyor.

Çocuklarda görülen beslenme ile ilişkili önemli sağlık sorunları;

- Protein-enerji malnütrisyonu,
- D vitamini yetersizliği,
- Anemiler,
- Çeşitli vitamin yetersizlikleri,
- Basit karaciğer,
- Yaygın diş çürükleri
- Obezite yer almaktadır.



NE YAPILMAMALI?

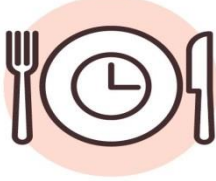
- Bilgisayar, televizyon, tablet vb. ekran karşısında yemek yemeye izin verilmemelidir.
- Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından aile kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırmamalıdır.
- Çocuklar yemek konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.
- Büyüme izlenmeli, aşırı ağırlık artışı durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel bir yemek hazırlanmamalıdır.
- Besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler tüketilmemelidir.
- Öğünler dışında abur cubur yemesine izin verilmemeli, şekerleme, pasta, bisküvi vb. hazır gıdaların tüketiminden kaçınılmalıdır.



ANA ÖGÜNLER

Vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve dengeli oranlarda karşılayan beslenme elemanları **ana öğün** olarak tanımlanır. Her öğünde her besin grubundan tüketilmelidir.

Ana öğünler
• Sabah kahvaltısı
• Öğle yemeği
• Akşam yemeği
Gerekli hallerde sağlıklı ara öğün yapılabilir.



Yeterli ve dengeli beslenmek için öğünlerimizi atlamadan tüketmeliyiz!

Sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. O zaman sağlıklı beslenmek için neler yapmalıyız?

- Günde 8-10 bardak su içelim.
- Gün içinde sebze ve meyve yiyelim.
- Günde 2 su bardağı süt içelim.
- Yemekleri yavaş ve çiğneyerek yiyelim.
- Açıkta satılan besinleri tüketmeyelim.
- Çay ve gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran içelim.



ANA ÖGÜNLER İÇİN ÖNERİLER

Sabah Kahvaltısı

Kahvaltıda meyve veya sebze yenilmesi daha uzun süre doymun hissedilmesini sağlar. Sabah kahvaltısında yenilen sebze ve meyvelerin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Süt içmeyen bireyler, yeterli miktarda peynir veya yoğurt tüketmelidir.

- Kahvaltı yapılmadığında beyinde yeterli kadar enerji oluşmaz.
- Çocukların okul başarısı düşüş gösterir.
- Hastalıklar karşısında direnç düşer.

İyi Bir Kahvaltı Güzel Bir Gün Demektir.



Öğle ve Akşam Yemeği

Yemek seçiminde öncelikle , besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, sıcaklık bakımından farklılıklar menülerde tercih edilmelidir.

Yemeklerin içerisinde bulunan besinlerin kullanımında da turfanda değil, mevsiminde olan besinler tercih edilmelidir.

Öğle yemeği ve akşam yemeğinde her besin grubunun yer almasına özen gösterelim.

HAFTALIK ANA MENÜ ÖRNEĞİ

HAFTALIK ANA MENÜ ÖRNEĞİ



	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
Pazartesi	Peynirli omelet Siyah zeytin Meyve suyu Sığış (mevsim yeşillikleri, çeri domates)	Tel sebziye corba Etli kuru fasulye Sade pırlınc pilavı Yoğurtlu kırmızı lahanalı salatası	Tavuk corba Kıymalı kamabahar Su böreği Mandalina
Salı	Kaşarlı tost Yeşil zeytin Sığış (dillenenmiş havuç) Süt	Kafkas corba Izmir köfte Soslu makarna Ayran	Sebze çorbası Çipura fileto (Fore-Roka) Barbunya pilakı Kakak tatlısı
Çarşamba	Mezemen Beyaz peynir Siyah zeytin Ihlamur	Ezogelin corba Etli mevsim türü Kıymalı börek Mandalina	Yeşil mercimek çorbası Rosto köfte/ Marul salatası Havuçlu pırlınc pilavı Yoğurt
Perşembe	Pankek Bal Muz Süt	Tarhana çorbası Hindî et sote Mercimekli bulgur pilavı Erik kompostosu	Domates çorbası Buğu kebabı Soslu spaghetti Gavurdağ salatası
Cuma	Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Sığış (mevsim yeşillikleri, çeri domates) Açık çay	Düğün corba Zehiriye çorba Zeytinli pirasa Portakal	Brokoli corba Sebze çorba Sade bulgur pilavı Elma

ARA ÖĞÜN ÖRNEKLERİ

Vişneli kup	Hurma (kuru) Badem içi	Sütlük
Kuru üzüm Fındık içi	Supangle	Mini peynirli sandviç Meyve Çayı
Muhallebi	Mini karışık pizza	Kuru incir Ceviz içi
Mini kaşarlı sandviç	Mini İspanaklı börek Ihlamur	Üzümlü Kek Elma suyu
Kakaolu kek Süt	Mandalina Yoğurt	Mini patatesli börek Ayran



ARA ÖĞÜN



Kolaylıkla hazırlanabilen, basit, pratik ve küçük öğünler ara öğün olarak tanımlanır. Vücudun gereksinim duyduğu temel besin öğelerinden pek çoğunu içeren bu öğünler bazen atıştırma ile karıştırılabilir.

Atıştırma öğünlerinden daha planlı ve sistematik yapıya sahip olan ara öğünler karbonhidrat ya da protein gibi enerji veren besin öğelerini dengeli oranlarda karşılamaktadır.

Kahvaltıdan sonraki ara öğüne **kuşluk**,

Öğle öğününden sonraki ara öğüne **ikindi**,

Akşam öğününden sonra yapılan ara öğüne ise **gece öğünü** ismi verilmektedir.

BESLENME ÇANTASI



Okul döneminde, hızlı büyüme ve gelişme için enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması gerekir.

Bu dönem kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürecektir. Her yerde olduğu gibi okulda da dengeli ve düzenli beslenilmelidir.

Beslenme çantası hazırlamada dikkat edilmesi gereken en önemli husus çantanın ana öğün olarak mı yoksa ara öğün olarak mı tüketilecek olduğudur.

- Beslenme çantanızda her gruptan bir besin mutlaka bulunmalıdır.
- Beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Beslenme çantası ve getirilen sebze ve meyveler her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.

BESLENME ÇANTASI ÖRNEK MENÜLERİ



	Ev yapımı, az yağlı	Meyve ve çiğ sebze (Mevsimine göre)
Pazartesi	Börek veya poğaç Ayran Meyve (Yandaki kutuda yer alan meyvelerden bir tanesi)	1 orta boy elma 1 orta boy portakal 1 orta boy mandalina 1 salkım üzüm (20 iri tane)
Salı	Haşlanmış yumurta Sandviç 5 adet zeytin	Taze sıkılmış meyve suyu (şeker ilavesiz ve en fazla 250 ml)
Çarşamba	Peynirli tost Ayran Çiğ sebze (Yandaki kutuda yer alan sebzelerden bir tanesi)	1 orta boy domates 1 orta boy salatalık 1 orta boy havuç 1 orta boy yeşil biber
Perşembe	Ev yapımı kek Süt Meyve (Yandaki kutuda yer alan meyvelerden bir tanesi)	1 orta boy şeftali 1 orta boy muz 3-4 adet kuru kayısı 15 orta boy çilek
Cuma	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Çiğ sebze (Yandaki kutuda yer alan sebzelerden bir tanesi)	1 orta boy domates 4-5 orta boy yeşil biber 1 orta boy havuç

Beslenme çantası yanında her gün SU bulundurulmalıdır.