

2022

SAĞLIKLI BESLENME



5-11 YAŞ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

EYÜPSULTAN
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında yetersiz beslenme oluşur.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN KİŞİLER

- ✦ Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- ✦ Hareketli ve esnek bir bedene,
- ✦ Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- ✦ Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- ✦ Çalışmaya istekli kişiliğe,
- ✦ Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- ✦ Normal zihinsel gelişme,
- ✦ Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENENLER İSE;

- ✦ Hareketleri ağır ve isteksiz
- ✦ Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- ✦ Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- ✦ Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- ✦ Sık sık baş ağrısından şikâyet eden
- ✦ İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

TEMEL BESİN GRUPLARI

Yeterli ve dengeli beslenme için aşağıdaki 5 temel besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketilmelidir.

Süt Grubu

Tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir.

BU GRUPTA YER ALAN BESİNLER: Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süttozu gibi süttten yapılan besinler

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER: Protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.

BAŞLICA GÖREVLERİ: Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.



Her gün yetişkin bireylerin **günlük 2 porsiyon**, çocukların **3-4 porsiyon**, süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.

Et-Yumurta-Kuru baklagiller Grubu



BU GRUPTA YER ALAN BESİNLER: Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER: Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kuru baklagiller) içerir.

Başlıca Görevleri: Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin

öğelerini sağlarlar. Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır. Sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur.

Etler, **günlük 2-3 köfte kadar et-tavuk-balık-hindi**, haftada en az **2 kez balık**, Yumurta, çocuklar tarafından **her gün bir adet**, Kuru baklagiller, **haftada 2-3 kez**, Yağlı Tohumlar, **günlük fındık 15-20 adet (30 gr) veya cevizde 5-6 adet (30gr)** şeklinde tüketilmesi önerilmektedir. Tüm gruptan **günlük tüketilmesi önerilen miktar 2.5-3 porsiyondur**.

Sebze ve Meyve Grupları

BU GRUPLARDA YER ALAN BESİNLER: Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER: Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

BAŞLICA GÖREVLERİ: Büyüme ve gelişmeye yardım ederler. Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar. Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler. Diş ve diş eti sağlığını korurlar. Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Doygunluk hissi sağlarlar. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar. Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.



Çocukların günlük beslenmesinde 1,5-2,5 porsiyon gençlerin ise 2-3 porsiyon sebze-meyve tüketmesi önerilmektedir. Örneğin;

1 porsiyon meyve = 1orta boy elma veya 1 orta boy portakal veya 1 büyük boy mandalina

1 porsiyon sebze = 4-5 yemek kaşığı sebze yemeği veya 1 kâse salata

Ekmek ve Tahıl Grubu



BU GRUPTA YER ALAN BESİNLER:

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER VE BAŞLICA

GÖREVLERİ: Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E' den zengindir. Tahıllar B12

dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin en iyi kaynağıdır. Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Tam tahıl ürünleri **çocuklar için 2,5-5 porsiyon; gençler için 3-8 porsiyondur.** (3 dilim ekmek, 1 kepçe unlu çorba, 4 yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME ÖNERİLERİ

Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin ögeleri vücuttaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyecekler yer aldığına tekrar bakabilirsiniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.

ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve Suyu Ekmek	Süt Poğaçası Mandalina veya portakal	Süt Haşlanmış yumurta Domates-salatalık Ekmek
Peynirli omlet Domates-salatalık Ekmek Ihlamur	Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Süt Tahin-pekmez-ekmek Portakal

- ✚ Vücut ağırlığının fazla değilse kahvaltılara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz
- ✚ Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz.
- ✚ Değişik bir kahvaltı yapmak istediğinizde süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi gibi kahvaltılık tahıllardan koyabilirsiniz. Yanında meyve yemeyi unutmayınız.

ÖĞLE VEYA AKŞAM YEMEKLERİ İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Kuru fasulye yemeği Bulgur pilavı Karışık salata Ayrarı	Kıymalı kabak yemeği Makarna Yoğurt	Kıymalı tepsi böreği Domates salatası Ayrarı
Mercimek çorba Etlı yaprak sarma (yoğurtlu) Meyve	Fırında tavuk Pirinç pilavı Havuç-marul salatası	Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç

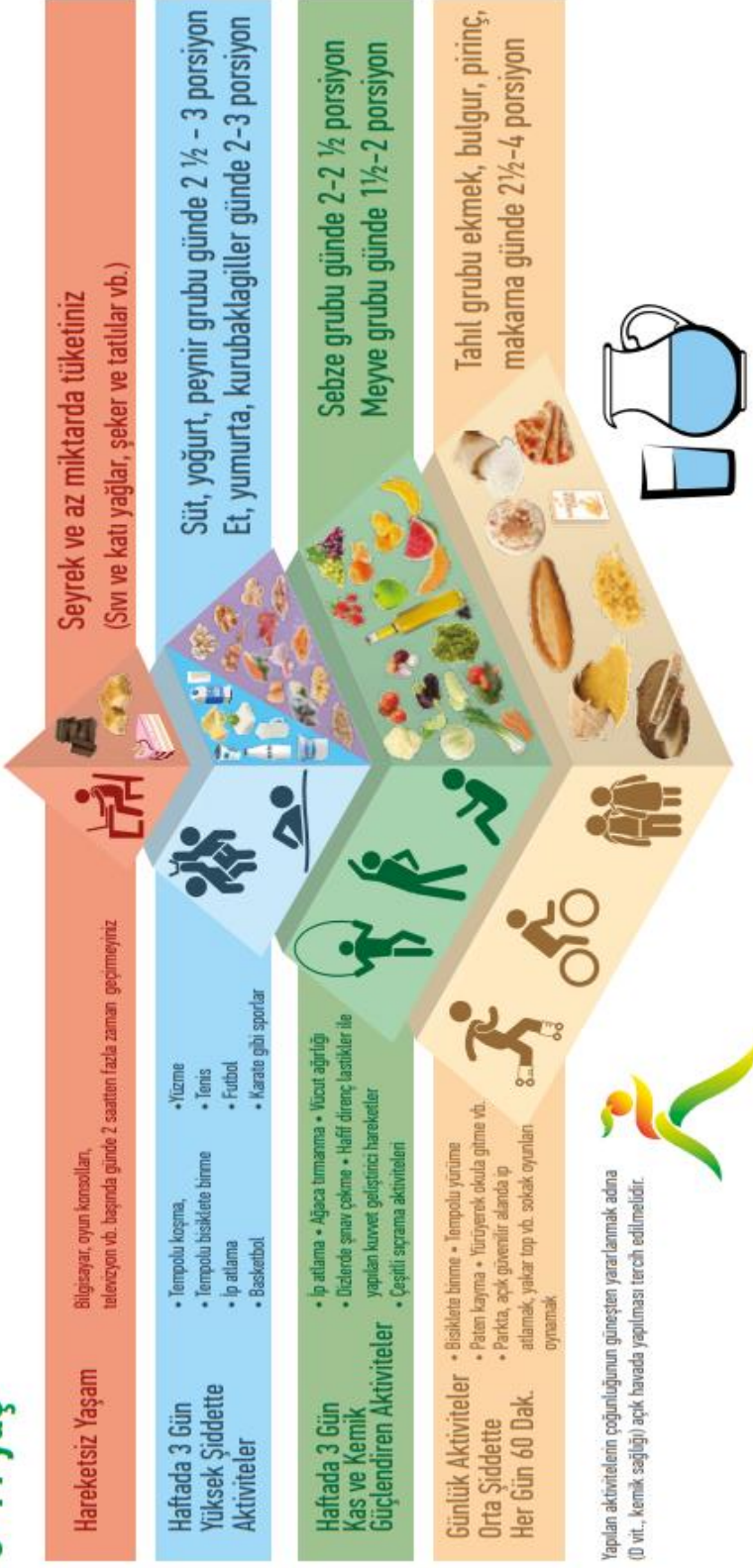
- ✚ Okulda öğle yemeği veriliyorsa yemekleriniz okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz.
- ✚ Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa okula götüreceğiniz beslenme çantasını da aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz. Bu çantada sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.
- ✚ Şu grupta (haşlanmış yumurta, peynir, iyi pişmiş köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et) bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koyabilirsiniz.
- ✚ Bunun yanına alacağınız, şu gruptaki (mevsime uygun, iyi yıkanmış taze sebze ve meyvelerden, domates, salatalık, marul, kazınmış havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi) iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- ✚ İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır.
- ✚ Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.
- ✚ Bazen okuldan alacağınız bir tost veya yine evden getireceğiniz 1-2 dilim börek yanına içecek olarak seçtiğiniz ayran veya süt de öğle yemeğiniz olabilir. Ama bunun üzerine çantanızda bulunduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.
- ✚ Ara öğünlerde hangi besinlerden seçebilirsiniz? 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 poğaça gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.



BİR HAFTALIK ÖRNEK BESLENME ÇANTASI MENÜSÜ

Günler	Besinler	Miktar ve İçerik Bakımından Tüketim Önerileri
Pazartesi	Peynirli tost (yağsız)	1 kibrit kutusu beyaz peynir <u>veya</u> 2/3 kibrit kutusu kaşar peynir 2 ince dilim tam tahıllı ekmek
	Ayran	200 ml
	Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden 1 tanesi)	<i>Aşağıdaki sebzelerden 1 tanesi:</i> 1 orta boy domates <u>veya</u> 1 orta boy salatalık <u>veya</u> 1 küçük kâse kırmızı, yeşil biber <u>veya</u> 1 orta boy havuç
Salı	Poğaç	Tam tahıl unu ile ev yapımı, az yağlı
	Ayran	200 ml
	Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden 1 tanesi)	<i>Aşağıdaki meyvelerden 1 tanesi:</i> 1 orta boy elma <u>veya</u> 1 küçük boy muz <u>veya</u> 1 küçük boy armut <u>veya</u> 3-4 adet kuru kayısı
Çarşamba	Haşlanmış yumurtalı sebze sandviç	1 adet yumurta 2 ince dilim tam tahıllı ekmek Nane, maydanoz
	Zeytin	5 adet zeytin
	Taze sıkılmış meyve suyu	En fazla 250 ml
Perşembe	Meyveli kek	Tam tahıl unu ile ev yapımı, az şekerli
	Süt	200 ml
Cuma	Beyaz peynir	1 kibrit kutusu
	Zeytin veya ceviz	5 adet zeytin <u>veya</u> 1 avuç ceviz içi
	Ekmek	1-2 ince dilim tam tahıllı
	Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden 1 tanesi)	<i>Aşağıdaki sebzelerden 1 tanesi:</i> 1 orta boy domates <u>veya</u> 1 orta boy salatalık <u>veya</u> 1 küçük kâse kırmızı, yeşil biber <u>veya</u> 1 orta boy havuç

5-11 yaş



Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına (D vit., kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

EYÜPSULTAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



“İnsana değer verir.”

WEB: <https://eyupram.meb.k12.tr/>

ADRES: Sakarya Mah. Türbe Cad. No 3 Eyüpsultan / İstanbul

TEL: 0212 427 67 97