

2022

SAĞLIKLI BESLENME



OKUL ÇAĞI ÖĞRETMEN BÜLTENİ

EYÜPSULTAN
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

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

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

Besin oğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında yetersiz beslenme oluşur.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN KİŐİLER

- ✦ 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 İŐE;

- ✦ 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 şikyet 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 tketicilmelidir.

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 sütten yapılan besinler

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ BESİNLER: Protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin oğesinin 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 vitamininin 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. Doğunluk 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 = 1 orta 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 öğünlerde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin öğeler vücudtaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyecekler yer aldığını öğrencilere hatırlatmanız, öğünler için doğru besin seçimlerini yapmalarını sağlayabilir.

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 İhlamur	Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Süt Tahin-pekmez-ekmek Portakal

- ✚ Değişik bir kahvaltı yapmak için süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi gibi kahvaltılık tahıllardan koyulabilir. Yanında meyve yemeyi unutmamak şartıyla.
- ✚ Okulda öğle yemeği veriliyorsa öğrencilerinizin yemeklerini okul yemekhanesinden yemeleri konusunda teşvik etmeniz onların daha dengeli ve sağlıklı beslenebilmelerine yardımcı olur.

- Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa beslenme çantasını da aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabileceğini, dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebileceklerini örnekleyebilirsiniz.

Örneğin;

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 bulduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.

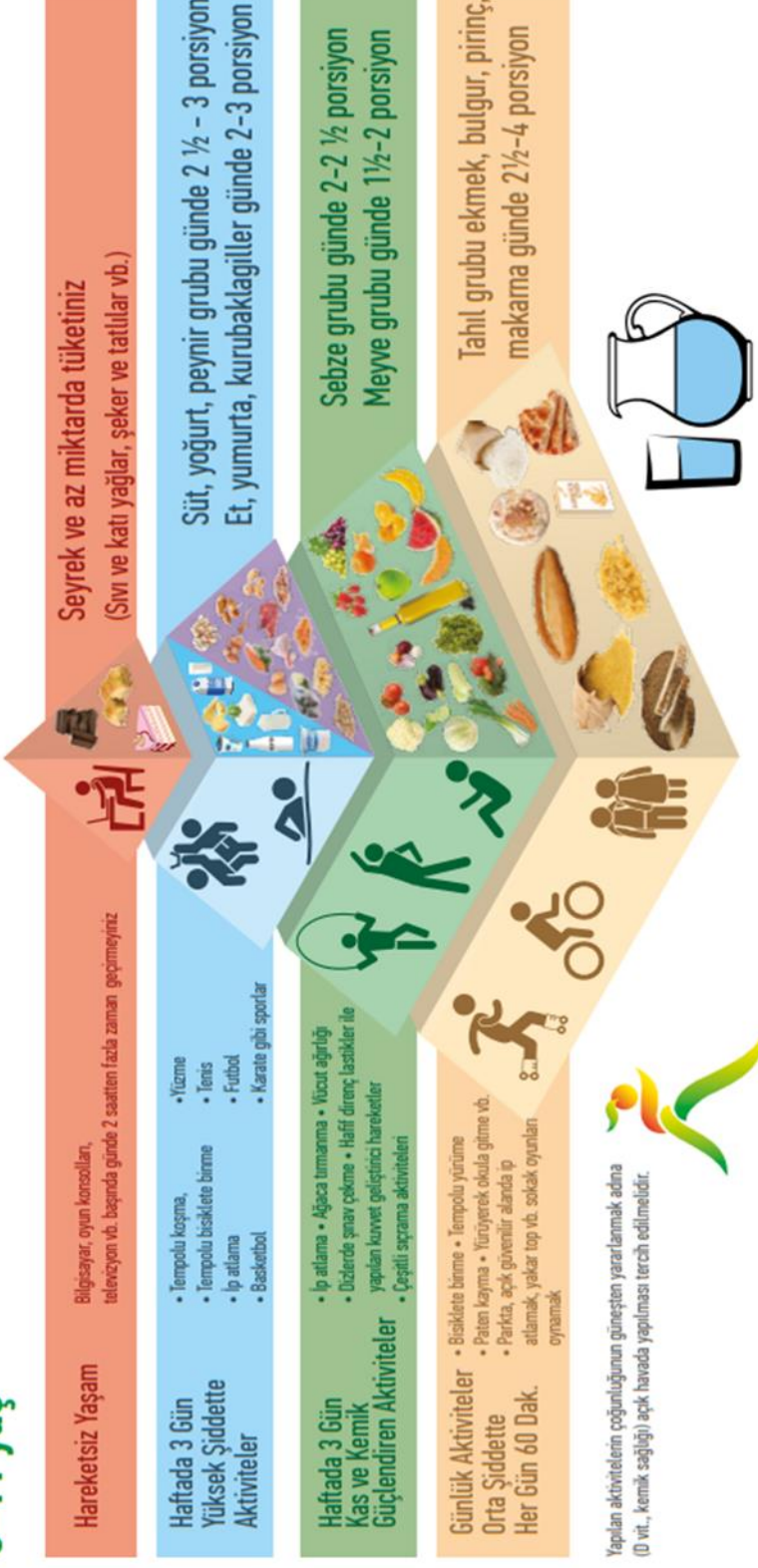
ÖĞLE VEYA AKŞAM YEMEKLERİ İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

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

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 kase 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 kase 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

ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- ✚ Öğrencilerimiz için hazırlanan ve www.saglik.gov.tr internet adresinde bulunan "İlköğretim

Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme" kitabında yer alan mesajları zaman zaman tekrarlayınız, öğrencilerinizle tartışınız, bunları davranışa dönüştürüp dönüştürmediklerini izleyiniz.

- ✚ Öğrencilerinizle birlikte sınıfta yeterli ve dengeli beslenme konularının yer aldığı bir köşe hazırlayınız ve bunu zaman zaman güncelleyiniz.
- ✚ Beslenme konulu şiir, kompozisyon ve bilgi yarışması vb. etkinlikler düzenleyiniz.
- ✚ Akran eğitiminden yararlanarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlayınız.
- ✚ Okullardaki "Sağlık, Temizlik, Beslenme ve Yeşilay Kulübü" ile beslenme konularının gündemde kalmasını sağlayınız, bununla ilgili çeşitli etkinlikler düzenleyiniz.
- ✚ Sık aralıklarla öğrencilerinizin kahvaltı yapıp yapmadıklarını sorgulayınız. Yapılan araştırmalar öğrenilen bilgilerin unutulmamasında kahvaltı yapmanın çok önemli olduğunu ortaya koymuştur.
- ✚ Öğrencileri açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda uyarınız.
- ✚ Beslenme saatlerinde bazı öğrencilerin patates kızartması, şeker, çikolata vb. yerine 4 besin grubunda yer alan besinlerden uygun olanlarını seçmelerini isteyiniz. Beslenme çantasında sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı öğünler oluşturulabilir. Öğrencilerden aşağıdaki tablonun 1 inci grubunda bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koymaları istenilebilir. Bunun yanında 2 inci gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran, süt veya meyve suyu iyi bir seçimdir.

1.Grup Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et

2.Grup Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz gibi)

Bunların yanına imkânlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.

- ✚ Beslenme çantalarının temiz olmasına özen gösteriniz ve sık sık kontrol ediniz.
- ✚ Yeterli ve dengeli beslenme konusunda örnek davranış gösteren çocukları ödüllendiriniz.
- ✚ Veli toplantısında anne ve babalardan çocukların sağlıklı beslenmeleri ve özellikle kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmaları konusunda hassasiyet göstermelerini isteyiniz.
- ✚ Bölgenize yakın bir sağlık kuruluşunda görevli sağlık personellerini sınıfınıza davet ediniz ve öğrencilerin beslenme ve sağlık konularını tartışmalarına ve kendilerini ifade etmelerine fırsat tanıyınız.
- ✚ Öğrencilerinizin boy ve kilo artışlarını takip edin ve değerlendiriniz. Uzun süreli duraksamalarda bir sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.
- ✚ Çabuk yorulan, soluk, konsantrasyonu zayıf, düşük ağırlıklı ya da aşırı kilolu öğrencilerinizi de sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.
- ✚ Bölgenize bağlı sağlık personelinin her türlü sağlık ve beslenme probleminde size destek olacağını unutmayınız.

Kaynak: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme>

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