

2022

SAĞLIKLI BESLENME



OKUL ÖNCESİ 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 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 alınamadığında 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 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 kepeç unlu çorba, 4 yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME ÖNERİLERİ

Bir-altı yaş grubu çocukları kapsayan okul öncesi dönemi "oyun çocuğu" dönemi olarak da adlandırılmaktadır.

Oyun çocuğu döneminde çocuk beslenme bakımından kendisine sunulan besinlere tabidir. Anne, baba ve varsa bakıcılar kendi yiyecek alışkanlıklarının, sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin çocuk tarafından taklit edileceğini bilmelidirler. Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. Çocukların yiyecek tüketimleri günlük olarak değişmektedir ve bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özelliklerindedir. Bununla birlikte yemeklerini belirli saatte vermek, öğünler dışında abur cubur tabir edilen bisküvi, kraker, simit, kola, çikolata gibi besinlerin yenmesine izin vermemek gibi önlemlerle çocuğu düzenli bir beslenme programına alıştırmaya çalışılmalıdır.

Ülkemizde okul öncesi çocuklarda görülen önemli sağlık sorunları arasında protein-enerji malnütrisyonu, D vitamini yetersizliği, anemi, çeşitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın diş çürükleri yer almaktadır. Ayrıca son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de okul öncesi ve okul çağı çocuklarda obezite (şişmanlık), yaşam şeklinde ve beslenme alışkanlıklarındaki hızlı değişimlere bağlı olarak hızla artan bir sorun haline gelmiştir.

ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve Suyu Ekmek	Süt Poğaçı 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

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 Etlı yaprak sarma (yoğurtlu) Meyve	Fırında tavuk Pirinç pilavı Havuç-marul salatası	Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN ÖNERİLER

- 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 ekmeğ, 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. Günlük beslenme planı içine yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, 500 ml süt veya yoğurt, 1 köfte kadar et veya 1 porsiyon kuru baklagiller tüketiliyorsa çocuk için protein alımı yeterlidir.
- Çocuklar için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmeğ 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.
- Yüksek oranda şeker ve şekerli besinler çocukların beslenmesi için olumlu değildir. Şeker alımı ile iştahsızlık ve diş çürümeleri arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu riski azaltmak veya en aza indirmek için şekerli içeceklerin, tatlıların, bisküvi, çikolata gibi besinlerin fazla tüketilmemesi özellikle ara öğünlerde çocuklara verilmemesi bu besinler yerine taze meyvelerin tüketilmesi önerilmektedir.
- Yetişkinlere ve okul çağındaki çocuklara kıyasla okul öncesi çocukların beslenmesinde şeker besinlerle alınan enerjinin çok daha fazlasını sağlar. Yüksek oranda şeker tüketen çocukların beslenmelerine bakıldığında asıl şeker kaynağının meyveli şekerler, hazır meyve suları, kolalı içecekler oluşturmaktadır. Bu içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt, ayran vb. içeceklerin tüketimi tercih edilmelidir.
- Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.



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

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 istenebilir. 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.

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