

Sevgili Çocuklar,

BU GENEL ÖNERİLERİN DIŞINDA AŞAĞIDAKİ ÖZEL ÖNERİLERE DE DİKKAT EDİNİZ.

1- Günde 2 BARDAK SÜT içme alışkanlığı edininiz. Bir bardak sabah, bir bardak da ikinci kahvaltısında alınacak süt sağlığınız için size çok yarar sağlar, unutmayınız.

2- Her gün düzenli olarak KAHVALTI ediniz.

KAHVALTININ ÖNEMİ:

Arabayı çalıştıran benzin, vücudumuzu çalıştıran besindir. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücudumuz besinlerin tümünü kullanır. Sabah kalktığımızda kahvaltı yapmazsak beynimizde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda biz, yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sıkıntılar yaşarız. Güne sağlıklı başlamak, yorgunluk duymamak, derslerimizi dikkatli bir şekilde dinlemek ve başarılı olmak istiyorsak mutlaka hergün SABAH KAHVALTISI yapmalıyız.

3- Günde en az ÜÇ ÖĞÜN yemek yemeliyiz. Öğün aralarında yediklerimizin hergün yememiz gereken besinlerden seçilmesine özen göstermeliyiz. Meyva, peynirli bir sandviç, süt ya da ayran gibi içecekler öğün aralarında tüketilmesi uygun besinlerdir. Öğün aralarında fazla yağlı ve şekerli besinler tüketmekten kaçınmalıyız.

4- ÖĞÜN ATLAMAYINIZ. Unutmayınız atladığımız her öğünde vücut kendi dokularını kullanır. Öğünlerinizin her gün almamız gereken besinlerden oluşmasına dikkat ediniz.

Örneğin,

| SABAH | ÖĞLE | AKŞAM |
|----------|--------------|---------------|
| Süt | Kuru Fasulye | Tarhana Çorba |
| Yumurta | Pilav | Balık |
| Portakal | Cacık | Salata |
| Ekmek | Ekmek | Ekmek |

- 5- Özellikle öğün aralarında ŞEKERLİ BESİNLERİ TÜKETMEKTEN SAKININIZ. Çünkü bu tür besinler dişlerinizin çürümesine neden olurlar. Bu besinleri yediğiniz veya içtiğiniz zaman dişlerinizi fırçalayınız yada ağzınızı bol su ile çalkalayınız.
- 6- Sağlıklı olmanın diğer bir koşulu da SPOR YAPMAKTIR unutmayınız.
- 7- Yemeklerden önce ELLERİNİZİ YIKAYINIZ. Unutmayınız, kirli eller pek çok hastalık mikrobu taşırlar.
- 8- Çiğ sebze ve meyvaları bol su ile YIKAMADAN YEMEYİNİZ.
- 9- Yemek yerken AYRI çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanınız.
- 10- Tabağınıza yiyebileceğiniz kadar yemek alınız. Tabağınızda ARTIK bırakmayınız.
- 11- AÇIKTA satılan besinleri satın almayınız,
- 12- Ağırlığımızın boyunuza uygun olmasına DİKKAT ediniz.
- 13- Düzenli güneşlenerek yeterli D-VİTAMİNİ'ni almaya özen gösteriniz.



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölümü



İlkokul Çocukları için

Beslenme Rehberi



Sağlıklı Yaşam İçin
Temel Koşul
Yeterli ve Dengeli
Beslenmedir

Besinlerimiz, hergün yememiz gerekenler ve ara sıra yiyebileceğimiz olmak üzere iki grupta toplanırlar.

HER GÜN YEMEMİZ GEREKENLER

Her gün yememiz gereken besinler 4 gruba ayrılır.



1. GRUP

Süt , yoğurt, peynir.



2. GRUP

Et, balık, tavuk, yumurta, kurubaklagiller, ve fındık, fıstık, ceviz vb.



3. GRUP

Sebzeler ve meyveler



4. GRUP

Ekmek ve tahıllar

1. SÜT, YOĞURT, PEYNİR GRUBU:

Bu grup bize kalsiyum, riboflavin ve protein sağlar. **KALSIYUM** kemik ve diş gelişimi için gerekli bir mineraldir. Kalsiyum eksik alındığı zaman, dişlerimizde şekil bozuklukları ve çürükler olur. Boyumuz yeterince uzayamaz. **RİBOFLAVİN** ise deri ve göz sağlığımız için gerekli bir vitamindir. B₂ olarak da adlandırılır. Riboflavin yetersiz alındığında gözlerde kaşınma ve ışık hassasiyeti, ağız ve dilde yaralar meydana gelir.

Süt grubundan günlük alınması gereken miktar en az **İKİ SU BARDAĞI**'dır. Her gün iki su bardağı süt almak dengeli beslenmemiz için ilk koşuldur. Süt yerine aynı miktar yoğurt da yenilebilir. İki kibrit kutusu kadar beyaz peynir bir su bardağı sütle eşdeğerdir. Bir öğün peynir, bir öğün süt veya yoğurt alarak bu gruba olan ihtiyacı karşılayabilirsiniz.

2. ET, TAVUK, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER ve FINDIK, FISTIK, CEVİZ vb. GRUBU:

Bu grup bize protein, B grubu vitaminleri, demir ve çinko gibi mineralleri sağlar. B grubu vitaminleri sinir ve sindirim sistemimiz ile deri sağlığımız için çok önemlidirler. Bazıları kan yapımında da yardımcı olurlar. **DEMİR** kan yapıcı bir mineraldir. **ÇİNKO** ise vücudumuzu mikroplara karşı korur, büyümemiz ve gelişmemiz için çok gereklidir.

Et, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller grubundan günlük alınması gereken miktar **İKİ PORSİYONDUR**. Bir öğün tavuk yendiğinde diğer öğün kuru fasulye veya bir öğün yumurta yenildiğinde diğer öğün et yenilirse bu gruba olan ihtiyaç karşılanmış olur.

Birinci grupta yer alan süt, yoğurt ile ikinci grupta yer alan et, tavuk, balık, yumurta, baklagiller ve fındık, fıstık, ceviz gibi besinler bize **PROTEİN** sağlarlar. Protein vücudumuzun yapı taşıdır. Büyüme ve gelişmemiz ve dokularımızın onarımı protein ile sağlanır.

3. SEBZE ve MEYVALAR GRUBU:

Bu grup bize A ve C vitamini gibi önemli iki vitamin sağlar. **A VİTAMİNİ** gözün iyi görmesi ve deri sağlığı için çok önemli bir vitamindir.

C VİTAMİNİ de bizi hastalıklardan korur ve hastalıkların daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur. C vitamini ve yeşil yapraklı sebzelerle havuçta çok bulunan **A** vitamininin ön maddesi olan karotenler ayrıca vücudumuzda kanser yapan maddelere karşı koruyucu görev yaparlar.

Sebze ve meyva grubundan günde en az 3 porsiyon almamız gerekir. Bir günde iki adet meyve ve bir salata yediğimiz zaman bu gruba olan ihtiyacı karşılamış oluruz. Sebze yemeklerini de severek yemeliyiz.

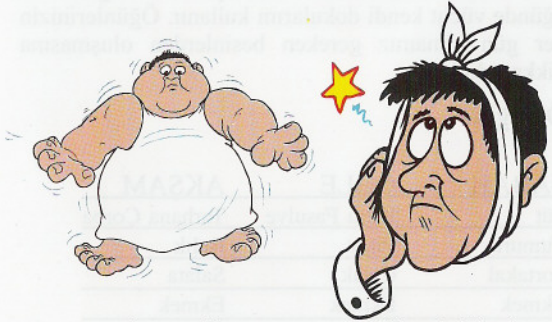
4. EKMEK ve TAHIL GRUBU:

Bu grup bize Niasin ve Tiamin gibi B vitaminleri ve enerji sağlar. Niasin ve B₁ denilen Tiamin besinlerdeki enerjinin vücudumuzda güç enerjisine dönüşmesini sağlayan vitaminlerdir. Böylece daha enerjik oluruz.

Bu gruptan günde en az 3-5 **PORSİYON** almak gereklidir. Her öğünde 1-2 dilim ekmek ve öğünlerden birinde pilav veya makarna yediğimizde bu gruba olan ihtiyacımız karşılanmış olur.

ARA SIRA YİYEBİLECEKLERİMİZ.

Her gün yememiz gereken 4 grup besinin dışında kalan besinler ara sıra yiyebileceğimiz besinlerdir. Bunlar şekerli ve yağlı besinlerdir. Pastalar, tatlılar, dondurmalar, kekler ve benzeri besinler çok fazla tüketilmemesi gereken besinlerdir. Bu besinlerden çok tüketildiğinde şişmanlık oluşur ve şişman kişilerde kalp, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklar daha çok görülmektedir. Ayrıca şekerli besinler diş çürüklerine de neden olurlar.



şişmanlık

diş çürükleri