



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda ve imkanlar ölçüsünde tüketmeye dikkat etmeliyiz.



## SÜT GRUBU

### Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler.

Bu besinler kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

#### Günlük Önerilen Miktar:

- 2-3 su bardağı süt veya yoğurt
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir

## ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU



### Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler beyin gelişiminiz, hastalıklara karşı dirençli olmanız ve kansızlıktan korunmanız için gereklidir.

#### Günlük Önerilen Miktar:

- 2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık veya 1 tabak kurubaklagil yemeği( kuru fasulye, nohut, mercimek)
- Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

## SEBZE-MEYVE GRUBU



### Tüm taze sebzeler ve meyveler

Bu besinler vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı ve sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

#### Günlük Önerilen Miktar:

- 2 porsiyon sebze \*
- 3 porsiyon meyve\*

## EKMEK ve TAHİL GRUBU



### Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmek.

Bu besinler enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

#### Günlük Önerilen Miktar:

- 4-6 orta dilim ekmek,
- 1 tabak pirinç veya bulgur veya makarna
- 1 kase çorba

\*:Portakal, elma, armut gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kaysı, erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adedi, orta boy büyüklükteki patates, havuç ve yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı bir porsiyon olarak kabul edilir.

# ÖNERİLER



## ❑ YETERLİ VE DENGELİ BESLENİN.

❑ Kahvaltı yapmadan güne başlamayın. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.



❑ Öğün atlamayın.

❑ Vücut ağırlığınızı dengede tutun. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcayın. Sevdiğiniz spor dallarıyla ilgilenin.



❑ Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.



❑ Beslenme çantanızda; süt, ayran, meyve suyu, peynir, kuru meyve, ekmek, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih edin.

❑ Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınin.

❑ Günde iki kez dişlerinizi fırçalayın.



❑ Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkamayı unutmayın.