

## BESLENME ALIŞKANLIKLARINDA YAPILAN HATALAR



- Çocuğun günlük gereksinmelerinin aile tarafından bilinmemesi
- Öğün atlama (özellikle sabah kahvaltısı)
- Öğün geçiştirme (fast food)
- Pastane ürünleri
- Büfe/kantin (tost/sandviç)
- Ekmek arası köfte, ciğer, Hamburger vb.
- Reklamlar, çevreye özentisi
- Hatalı besin seçimi (süt/ayran yerine kolalı içecek gibi)



## Beslenme Dostu Okul Projesi

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.



Kale Ortaokulu  
Beslenme Dostu  
Okul Programı Projesi

Okul Adresi:  
Cevherpaşa Mah. Hisar Cad. No: 50 Kale /DENİZLİ

Telefon : 0 (258) 6713028  
web adresi: <http://kaleortaokulu.meb.k12.tr/>



**BESLENME DOSTU  
OKUL PROGRAMI  
PROJESİ**

2017-2018

# YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

Sağlık, insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi kişinin öncelikle kendi sağlığına sahip çıkması ve sağlık bilincini geliştirmesi ile mümkün olduğu unutulmamalıdır.

Optimal sağlık için yaşamın her döneminde **Yeterli ve Dengeli Beslenme** temel unsurdur.

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

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.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında **YETERSİZ BESLENME** oluşur.



## Sağlıklı Beslenme Tabacağı Besin Grupları

Besin Grubu	Gruptaki Besinler
 Meyve ve Sebzeler	Elma, armut, portakal, muz, erik, şeftali, üzüm, kaysı, kivi, kavun, karpuz, incir, meyve suyu, domates, patlıcan, kabak, yeşil fasulye, ıspanak, lahanası, kereviz, marul, brokoli, bezelye  Neden sebze-meyve yemeliyiz? - Çabuk hasta olmamak için - Yaralarımızın daha çabuk iyileşmesi için - Daha iyi görmek için - Daha parlak saçlara sahip olmak için
 Ekmek ve Diğer Tahıllar	Ekmek, bulgur, makarna, erişte, galeta, pide, kahvaltılık gevrekleri, patates, pirinç, yulaf ezmesi  Neden ekmek ve diğer tahılları yemeliyiz? - Günlük işlerimizi yorulmadan yapabilmek için - Daha hızlı koşmak için
 Süt ve Süt Ürünleri	Süt, yoğurt, ayran, beyaz peynir, kaşar peyniri, tulum peyniri, lor peyniri, üçgen peynir, krem peynir  Neden süt ve süt ürünleri tüketmeliyiz? - Kemiklerimizin sağlam olması için - Dişlerimizin güçlü ve sağlıklı olması için
 Et, Tavuk, Balık, Yumurta ve Kurubaklagiller	Yumurta, tavuk, kırmızı et (dana eti, kuzu eti, koyun eti vb.), hindi, balık (hamsi, mezgit, somon, ton balığı vb.), kuru fasulye, nohut, bezelye, bakla, fındık, fıstık  Neden et, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagil yemeliyiz? - Kaslarımızın daha güçlü olması için - Saçlarımızın ve tırnaklarımızın daha sağlıklı uzaması için
 Yağ ve/veya Şeker İçerdiği Yüksek Yiyecek ve İçecekler	Bal, reçel, marmelat, pekmez, çikolata, her türlü pasta, tatlı, bûrek ve kurabiyeler, tereyağı ve diğer yağlar, mayonez, salata sosları  Bu besinleri günlük olarak az yememiz gerekir.



Okul başarısının artırılmasında günün ilk öğünü olan **kahvaltı** çok önemlidir.

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 11-12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır.

Sabah kahvaltısı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı görülür. Çocuklarda okul başarısı düşer. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarını kullanır ve hastalıklara karşı direnç düşer. Bu nedenle, öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır.

## Kahvaltı İçin Öneriler

- Bir bardak süt, bir yumurta, beş adet zeytin, ekmek ve meyve.
- Bir bardak meyve suyu, peynirli omlot, ekmek.
- Bir bardak süt, tahin pekmez, ekmek meyve.
- Bir bardak süt, ekmek, 3-4 ceviz içi, meyve
- Mercimek veya tarhana çorbası, ekmek, meyve