

İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI

için

SAĞLIKLI BESLENME



Hazırlayan:

Prof. Dr. Nilgün KARAAĞAOĞLU
Başkent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Editörler:

Uzm. Gıda Müh. Cengiz KESİCİ
Uzm. Diyetisyen Biriz ÇAKIR
Uzm. Sağ. Eğt. Yunus KAPLAN

Ekim-2004
ANKARA

Birinci Basım : Ekim - 2004 Ankara.....5.000 Adet

ISBN : 975-590-104-3

Baskı : Gürler Matbaası Dış Tic. Ltd. Şti
K. Karabekir Cad. Tesviyeci Cad. Simtes İş Merkezi
No: 6 İskitler / ANKARA Tel: (0312) 341 33 85

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı
ile
Başkent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
işbirliği ile hazırlanmış ve
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayım hakkı T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir.
Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz yayınlanamaz.

SUNUŞ

Beslenme, anne karnından başlayarak insan sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürölmektedir.

Özellikle hızlı büyüme ve gelişme süreci olan bebeklik, çocukluk ve adölesan döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin sağlanması açısından da önem kazanmaktadır. Büyüme ve gelişme; beslenme, genetik yapı, cinsiyeti, çevresel etmenler, sosyo- ekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Kalıtsal özellikleri ve çevresel etmenleri kontrol etmemiz, her zaman mümkün olmasa da bilinçli bir beslenme ile daha sağlıklı, mutlu , verimli ve uzun bir yaşama; çocukluktan başlayan doğru beslenme alışkanlıkları kazanarak, adımımızı atabiliriz.

"Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk, sağlıklı çocukluk ise; sağlıklı yetişkinlik demektir" sloganıyla yola çıkarak Bakanlığımızca Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde "İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi" programı başlatılmıştır. Bakanlığımız ile Başkent Üniversitesi iş birliğinde yayımlanan elinizde tuttuğunuz bu kitabın gençlerin beslenme eğitimine önemli ölçüde katkı sağlanması beklenmektedir.

Bu kitabın başta öğrencilerimiz olmak üzere öğretmenlerimiz ve ailelerimize faydalı olmasını diler, kitabı hazırlayan başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü değerli öğretim üyesi Prof. Dr. Nilgün Karaağaoğlu ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Uzm. Dr. Mehmet UğURLU
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

[Sayfa](#)

SUNUŞ	
SAĞLIKLI BESLENİYOR MUYUM?	1
BESİNLER VE BESİN ÖGELERİ	2
BESİN ÖĞELERİ	3-10
BESİNLERİMİZİ TANIYALIM	11-15
ÖĞÜNLERİMİZ	16
BİRLİKTE MENÜ YAPALIM	17
ANA ÖĞÜNLER İÇİN MENÜ ÖRNEKLERİ	18
ARA ÖĞÜNLERDE HANGİ BESİNLERDEN SEÇEBİLİRSİNİZ?	19-22
GÜVENLİ BESİN NEDİR?	23
ENERJİ DENGESİ NEDİR?	24-26
YAŞA GÖRE BÜYÜMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ	27-31
KAYNAKLAR	32



SAĞLIKLI BESLENEBİLİYOR MUYUM?

Sevgili öğrenciler; okula ilk başladığınız günleri hatırlıyor musunuz? Artık aile büyükleriniz, daha önceden olduğu kadar sizlerle birlikte değiller. Öğretmenleriniz ve arkadaşlarınızla birlikte yeni bir ortamdasınız. Bir yandan da hızla büyümeye devam ediyor, sürekli olarak yeni şeyler öğreniyorsunuz.

Artık, eskisinden daha fazla ev dışında besleniyorsunuz. Acaba büyüme ve gelişmeniz için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemeniz gerektiğini bilerek mi besleniyorsunuz? Yoksa amacınız sadece sevdiğiniz besinleri yiyerek karnınızı doyurmak mı? Her sevdiğiniz besin acaba sizin için yararlı mı? Gün boyu kaç kez besleniyorsunuz? Hangi yiyeceklerin içinde neler var, bunlar sizin için neden gerekli? Acaba beslenme alışkanlıklarınız, sağlığınıza, başarılı, güçlü ve mutlu olmanızı etkiler mi?

Kısacası sağlıklı beslenip beslenmediğinizi merak ediyor ve bilinçli bir şekilde beslenmenizi düzenlemek istiyorsanız bu kitapta size yardımcı olacak bilgileri bulabilirsiniz. Bu bilgileri ne kadar çabuk öğrenip uygulamaya başlarsanız, o kadar erken hem olması gereken doğru beslenme alışkanlıklarını kazanabilir, hem de şimdi ve daha sonraki sağlık durumuzu o kadar iyi yönde etkileyebilirsiniz.

BESİNLER VE BESİN ÖGELERİ



Yaşamımız için gerekli olan bütün besinleri, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayırtabiliriz;

1. Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı besinler
2. Sebze, meyve, buğday, mercimek, kuru fasulye gibi bitkisel kaynaklı besinler

Bu besinlerin her birinin içinde vücudumuza farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere **besin ögesi** denir.

Besin öğeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Vücudumuzun bileşimi de bu besin öğelerinden oluşmaktadır. Organlarımızın düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmek için bu öğelerin her birinden her gün almamız gereklidir. Aldığımız miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığımızı etkiler. Bu nedenle gün boyu tükettiğimiz besinlerin türlerine ve miktarlarına dikkat etmemiz gerekmektedir.

BESİN ÖGELERİ

Proteinler

Büyüme ve gelişme vücut hücrelerinin sayısının artmasıyla gerçekleşir. Bu hücrelerin yapılabilmesi için **protein** gereklidir. Hücreler birleşerek dokularımızı ve organlarımızı oluşturur. Anne karnındaki bir bebeğin organları da bu sayede yapılabilir. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan savunma sistemlerimiz için de proteinler gereklidir.



Yeterince protein alamazsak ne olur?

- Büyüme ve gelişme yavaşlar
- Kolay hasta oluruz
- Hastalıklar daha uzun sürer
- Saç, deri, tırnak gibi dokularımızın sağlığı bozulur
- Organlarımızın çalışması aksar

- Süt, yoğurt, et, yumurta gibi **hayvansal kaynaklı proteinler**, daha kolaylıkla vücut proteinlerine dönüşebilirler.
- Büyüme ve gelişme için yeterli miktarda tüketilmeleri gerekmektedir.
- Hayvansal kaynaklı proteinlerin, gereğinden fazla tüketilmesi doğru değildir.



Mercimek, kuru fasulye, buğday gibi **bitkisel kaynaklı** besinlerde de yararlı proteinler bulunmaktadır.

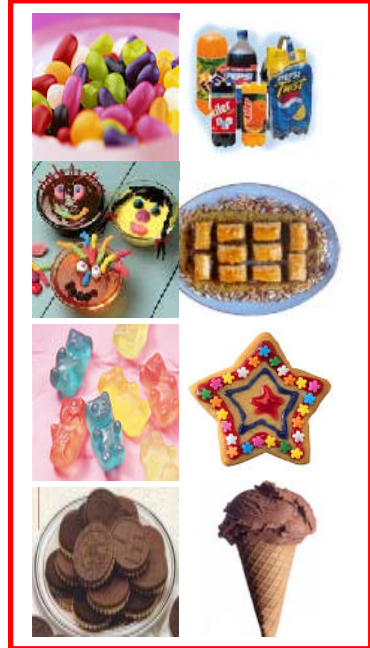
Karbonhidratlar

Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır.

Bazı karbonhidratlar basit bir yapıdadır. Bunlar bize tatlı tadı veren karbonhidratlardır. Örneğin çay şekeri bu grupta yer alır. Şeker, saflaştırılmış bir maddedir.

Günlük yaşamınızda fazla hareketli değilseniz ve spor yapmıyorsanız, şeker içeriği yüksek besinlerden aldığınız enerji harcanamaz. Bu tür yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olur. Ayrıca, hızla kana karıştıkları için iştahınızı azaltarak vücudunuz için gerekli olan diğer besinleri yeterli miktarda yemenizi engeller. Bu nedenle böyle besinlerin özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır.

**Şekerlemeler,
şekerli içecekler,
çikolata, gofret,
tatlı bisküviler,
baklava, kağıt
helva,
pamuk şekeri ve
diğer tatlı yiyecekler
basit karbonhidratları fazla miktarda içerirler.
Bu nedenle
FAZLA ENERJİ
VERİRLER**



Şeker ve şekerli besinler diş sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Diş çürümelerinin en büyük nedeni bu besinlerin fazla miktarda tüketilmesidir.



DİŞ SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN

- Şeker ve şeker içeriği yüksek olan besinleri fazla tüketmeyiniz
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız



Tadı tatlı olmayan diğer karbonhidratlar, nişasta ve posadır. Bunlar, bitkisel kaynaklı besinlerin yapısında bulunurlar.

Nişasta yapısındaki karbonhidratlar kana daha yavaş karıştıkları için kan şekerinin daha düzenli olmasını sağlarlar.

Posa, sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca, posadan zengin besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

Nohut, kuru fasulye, mercimek, kepeği ayrılmamış tahlil ürünleri, sebze ve meyvelerin yapısında daha fazla miktarda posa bulunmaktadır.

Yeterli posa alabilmek için;

- Posadan zengin besinleri her gün tüketiniz



- Kabuklu yenebilen salatalık, elma, armut gibi sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklu olarak tüketiniz

Yağlar

Yağlar, en fazla enerji sağlayan besin öğesidir. Yağlar da, şekerler gibi besinin bileşiminden ayrılarak saflaştırılmış maddelerdendir. Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.

Sıvı yağlar, zeytin, ay şekirdeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir.

Katı yağlar ise margarinler, tereyağıdır. Kırmızı etler ve bunlardan yapılan sucuk, salam, sosis gibi besinler içinde de katı yağlar bulunmaktadır. Katı yağların fazla miktarda tüketilmesi, kalp ve damar sağlığımız için sakıncalıdır.



Yağda kızartılmış bütün yiyecekler, mayonez, kremalı yiyecekler, yağlı etler, sucuk, salam, sosis, çikolatalar ve çikolatalı yiyeceklerin yağ içeriği fazladır



Yemekler pişirilirken içine konulan az miktardaki yağ ve besinlerin bileşiminde bulunan görmeden yediğimiz yağlar bizim için yeterlidir.

Ekmeğin üzerine yağ sürmek veya yağa ekmek bandırmak, yağ içeriği çok olan besinlerden fazla miktarda yemek, yağ tüketiminin artmasına neden olur.

Yağ içeriği yüksek besinler fazla miktarda yenirse ne olur?

- Gereksiz yere fazladan enerji alınmış olur
- Kalp ve damar sağlığı olumsuz yönde etkilenir
- Vücudumuzda dolaşan kanın bileşimi bozulur
- Özellikle katı yağlar kalp ve damarlarımız için sakıncalıdır



Vitaminler

Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir.

Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin sağlayan besinler, taze sebze ve meyvelerdir. Özellikle bu besinlerden sağladığımız A vitamini, büyüme ve gelişme için çok gereklidir ve daha iyi görmemizi sağlar. C vitamini ise grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur. Ayrıca diş etlerimizin daha sağlıklı olması için de C vitamini gereklidir.



Daha çok süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan D vitamini, kemik sağlığımız için gereklidir. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapabilir.

B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidirler. Bu vitaminler, bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunmaktadır.

Günlük olarak tüketmemiz gereken besinleri yeterli miktarda tüketebilirsek, vücudumuz için gerekli bütün vitaminleri almış oluruz



Mineraller

Vücutumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve süttten yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince karşılanamaz.



Kalsiyumu yetersiz alırsak ne olur?

- Kemik ve dişleriniz yeterince güçlü olamaz
- Kemiklerinizin uzaması yavaşladığı için boyunuz kısa kalır
- Kas ve sinir sisteminin çalışması aksar

Vücutumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka mineraller de vardır. Bunlardan birisi de demir dir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur. Bu besinlerde bulunan demirin, vücutumuzda daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besini mutlaka tüketmek için özen göstermelisiniz.

Demir yetersizliğinde ne olur?



- Vücutumuzda kan yapımı bozulur, kansızlık gelişir
- Dokularımıza oksijen taşınması aksar
- Yorgunluk ve halsizlik hissederiz
- Dikkat dağınıklığı nedeniyle öğrenmemiz yavaşlar
- Kolay hastalanırız

Yemek sırasında çay, kahve, kola gibi içeceklerin ve çikolatalı yiyeceklerin tük edilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır. Eğer çok isteniyorsa ara sıra bu tür yiyecek ve içecekler, yemekten 1-1.5 saat önce veya sonra, az miktarda tüketilebilir. Ayrıca ay, limonlu ve açık içilirse bu olumsuz etkisi azaltabilir.



Su

Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için 2-2.5 litre su gereklidir. Su gereksiniminin çoğunluğu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 1-1.5 litre) sağlanır. Geriye kalan miktar ise yiyeceklerin bileşiminde bulunan ve farkında olmadan aldığımız su ile karşılanmış oluruz.



Vücuda alınan su idrar, ter ve dışkıyla atılır. Bir miktar da solunum yoluyla kaybedilir. Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybı artar. Ayrıca ishal sırasında dışkı ile daha fazla su atılır.

Günlük olarak kaybedilen sıvı miktarı karşılanamadığında vücut hücrelerinin çalışması aksar.

BESİNLERİMİZİ TANIYALIM



İçerdikleri besin öğeleri benzeyen besinler bir araya topladığında 4 grup oluşmaktadır. Bunlar;

1. Süt Grubu
2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu
3. Taze Sebze ve Meyve Grubu
4. Ekmek ve Tahıl Grubu



Aşağıda, her besin grubunda yer alan besinlerin neler olduğunu, bu besinlerin hangi önemli besin öğelerini sağladığını ve 1 günde toplam olarak ne miktarda yemeniz gerektiğini göreceksiniz. Noktalı kutu içinde verilen bu miktarları, gün içine dağıtarak sağlıklı beslenebilirsiniz.



Bu grupta bulunan besinler:

Süt, yoğurt

Peynirler (beyaz peynir, kaşar, çökelek gibi)

Ayran

Süt tozu

Sütlü tatlılar (sütlaç, muhallebi, dondurma gibi),

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Kalsiyum, protein, D vitamini, bazı B grubu vitaminler

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**2-3 su bardağı süt veya yoğurt
(350-450 gram)**

+

1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (30 gram)

- 1 su bardağı ayran içtiğiniz zaman yarım su bardağı yoğurt yemiş sayılırsınız
- 1 kase sütlü tatlı yediğinizde, 1 su bardağı süt içmiş sayılırsınız
- 1 su bardağı süt veya yoğurt tüketilmediğinde, ek olarak 30 gram daha peynir tüketilmelidir.



Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu



Bu grupta bulunan besinler:

Kırmızı etler (dana, kuzu vb.),

Beyaz etler (tavuk, hindi, balık)

Yumurta

Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut)

Et ürünleri (salam, sosis, sucuk, pastırma)

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Protein, demir, bazı B grubu vitaminler.

(kuru baklagiller yukarıdakilere ek olarak posa yönünden de zengindir)

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

2-3 köfte kadar et, tavuk, balık veya hindi

+

Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

+

Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kurubaklagil

- Yumurta yemediğiniz günlerde, yerine 1 köfte büyüklüğünde et, tavuk veya balık yiyebilirsiniz
- Yeterli posa alabilmek için kurubaklagil tüketimine özen göstermelisiniz
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagilleri daha sık tüketiyorsanız et miktarını azaltabilirsiniz

Sebze ve Meyve Grubu



Bu grupta bulunan besinler:

Bütün taze sebzeler: Domates, havuç, salatalık, taze fasulye, patlıcan, yeşil biber, pırasa, karnabahar, lahana, ıspanak, kereviz, patates, maydanoz, dereot, marul gibi besinler

Bütün taze meyveler: Elma, portakal, mandalina, çilek, armut, karpuz, kiraz, dut, şeftali, üzüm, muz, incir gibi besinler

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Vitaminler (özellikle C ve A vitaminleri), mineraler, posa

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

Günde  **Porsiyon yemeye çalışınız**

- Bu gruptan en az 3 porsiyonu salata veya meyve olarak tüketebilirsiniz daha çok vitamin almış olursunuz
- Öğlen ve akşam 1'er porsiyon sebze yemeği veya salata, sabah kahvaltısında ve 2 ara öğünde taze sebze veya meyve yiyebilirsiniz 5 porsiyonu tamamlamış olursunuz

Ekmek ve Tahıl Grubu



Bu grupta bulunan besinler:

Buğday, çavdar, yulaf ve mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, piring, yufka gibi besinler

Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, posa

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

4-6 orta dilim ekmek (200-300 gram)

+

1 porsiyon pilav, makarna (6-8 yemek kaşığı)
veya 1 orta dilim börek

+

1 kase kadar çorba

- Fazladan yediğiniz her 1 porsiyon pilav, makarna veya börek için 1 dilim ekmeğinizi azaltmalısınız.
- 4-6 adet bisküvi, grisini veya 1-1.5 paket kraker yediğinizde yine 1 orta dilim ekmek yemiş olursunuz. Bu tür besinlerden yediğinizde ekmek hakkınız azalacaktır.
- Vücut ağırlığınız fazla ise yukarıda belirtilen miktarlarda daha dikkatli olmalısınız.

ÖĞÜNLERİMİZ

Her besin grubundan günlük olarak tüketmeniz gereken toplam miktarları 3 ana, 2 ara öğüne dağıtırsanız dengeli ve yeterli beslenmiş olursunuz.

Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemekleri ana öğünlerdir. Sabah ve öğle arasındaki ara öğün **kuşluk** adını alır. Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün ise **ikindidir**. Özellikle ana öğünleri atlamak yetersiz ve dengesiz beslenmenize neden olur.



Sabah Kahvaltısı

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabahları kendinizi daha iyi hissetmenizi ve daha iyi öğrenmenizi sağlar. Kahvaltı etmeden okula gelen çocukların daha az başarılı oldukları görülmüştür. Bu nedenle kahvaltı etmeden evden çıkmamaya özen göstermelisiniz.



BİRLİKTE MENÜ YAPALIM

Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin öğeleri, vücuttaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceklerin yer aldığına tekrar bakabilirseniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.



Aşağıda, kahvaltı, öğlen veya akşam yemekleri için değişik örnekler verilmiştir. Evinizde bulunan yiyecekleri kullanarak ailenizle birlikte dengeli menüler yapabilirsiniz. Böylece bilgilerinizi ailenizle paylaşarak sağlıklı beslenmeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz.

Okul yemekhanesinde yemek veriliyorsa, bu menülerin dengeli olabilmesi için arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle ve yöneticilerinizle birlikte çözümler geliştirebilirsiniz.

Okul yemekhanesinde yemek verilemiyorsa, evden götüreceğiniz beslenme çantasını bilinçli bir şekilde hazırlarsanız, her koşulda dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz.

ANA ÖĞÜNLER İÇİN MENÜ ÖRNEKLERİ

KAHVALTI

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve suyu Ekmek	Süt Poğaç Mandalina
Süt Haşlanmış yumurta Domates-salatalık Ekmek	Peynirli omlet Domates-salatalık Ekmek İhlamur
Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Süt Tahin-pekmez-ekmek-elma
<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığının fazla değilse kahvaltılıklara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz• Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz	

Değişik bir kahvaltı yapmak istediğinizde
Süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi gibi kahvaltılık
tahıllardan koyabilirsiniz

YANINDA MEYVE YEMEYİ UNUTMAYINIZ



ARA ÖĞÜNLERDE HANGİ BESİNLERDEN SEÇEBİLİRSİNİZ?

Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz.



Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaça gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır. .



ÖĞLE veya AKŞAM YEMEKLERİ

Kuru fasulye yemeği Bulgur pilavı Mevsim salata Ayran	Kıymalı kabak yemeği Makarna Yoğurt
Kıymalı tepsi bñređi Domates salatası Ayran	Mercimek çorba Etli yaprak sarma- yoğurtlu Meyve
Izgara tavuk Pirinç pilavı Havuç salatası	Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç




Okulda öğlen yemeği veriliyorsa.....

Yemeklerinizi okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz

Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa.....

Okula götüreceğiniz beslenme çantasını da aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz. Bu çantada sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.

- Aşağıdaki 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koyabilirsiniz.
- Bunun yanına alacağınız, 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır.

1. grup	2. grup
Haşlanmış yumurta Peynir Izgara köfte Haşlanmış tavuk Haşlanmış et	<p>Mevsime uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden istediğinizi seçebilirsiniz</p>  <p>(domates, salatalık, marul, kazınmış havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)</p>
<p>* Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alınıza destek olur</p>	

Bazen okuldan alacağınız bir tost veya yine evden getireceğiniz 1-2 dilim b6rek yanına içecek olarak seçtiğiniz ayran veya s6t de 6đle yemeğiniz olabilir. Ama bunun 6zerine çantanızda bulundu-racağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.

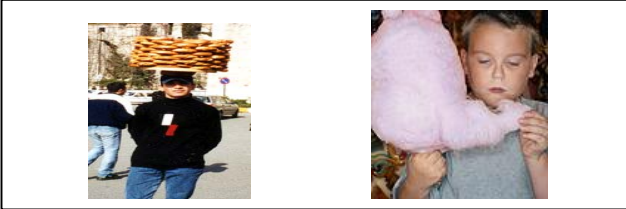


**BESLENME ÇANTASININ HER G6N ÇOK İYİ
TEMİZLENMESİ GEREKLİDİR**

Güvenli besin nedir?

Güvenli besin, temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmayan besinlerdir. Açıkta satılan besinler hem temiz değildir, hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilirler. Bu nedenle;

- Açıkta satılan yiyeceklerden satın alınmaması,
- Sebze ve meyveleri çok iyi yıkamadan yenmemesi,
- Besin satın alırken son kullanma tarihlerine dikkat edilmesi,
- Kolay bozulacak besinlerin buzdolabında saklanması gereklidir.



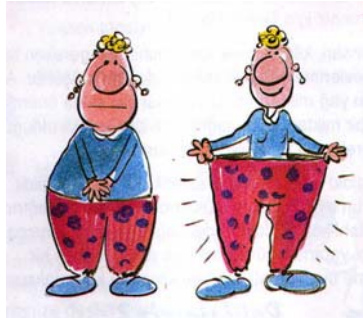
Ayrıca besinlerin, sağlığı bozucu hale gelmemesi için yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağın temiz olması çok önemlidir. Yine yemeğe oturmadan önce ve yemekten sonra ellerinizi yıkamaya da özen göstermelisiniz.



ENERJİ DENGESİ NEDİR?



Gün boyu tüketilen yiyecek ve içeceklerden enerji sağlanır. Bu enerji tam olarak harcanamadığında şişmanlık görülür. Bunun tam tersi olarak alınan enerji, harcanandan az ise zayıflarız. Hem zayıflık hem de şişmanlık sağlıklı değildir.



Aldığınız enerji en çok, yürümek, oturmak, spor gibi yaptığınız bütün hareketler için harcanır. Ayrıca beyin, kalp, böbrek gibi organların çalışması, büyüme-gelişme ve yıpranan dokuların onarımı için de enerji gereklidir.

Normal vücut ağırlığını koruyabilmenin yolu yeterli-dengeli beslenmek ve spor yapmak veya hareketli yaşamaktır. Hareketli yaşam ve spor yapmak aynı zamanda kalp-damar ve kemik sağlığı için de önemlidir.

Bu nedenle günlük yaşamımızda olabildiğince hareketli olmaya özen göstermelisiniz.

Okulda, okul dışında veya evinizde bunu sağlayabilmek için, Bilgisayar oyunları ile zaman geçirmek veya televizyon seyretmek yerine;



- Yüzme, basketbol, tenis gibi sevdiğiniz bir spor dalında çalışabilirsiniz,
- Arkadaşlarınızla bahçe veya park gibi güvenli alanlarda hareketli oyunları tercih edebilirsiniz veya bisiklete binebilir, koşu yapabilirsiniz,
- Ailenizle birlikte yürüyüşlere çıkabilirsiniz,
- Yürünebilecek mesafeleri, arabaya binmek yerine yürüyerek gidebilirsiniz,
- Asansöre binmek yerine merdiven çıkabilirsiniz
- Okuldaki beden eğitimi derslerini kaçırmamaya özen göstermelisiniz



Günlük hareketlerimizin dışında vücut çalışması için gereken enerjinin azaldığı veya arttığı durumlar vardır. Örneğin;

- Büyümenin hızlı olduğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde enerji harcaması daha fazladır
- Kızların vücut çalışması için harcadıkları enerji, erkeklerden daha azdır
- Enfeksiyon hastalıkları sırasında vücudun harcadığı enerji artar
- Vücudunda bulunan kas miktarı fazla olanlar vücut çalışması için daha fazla enerji harcarlar
- Vücudunda yağ miktarı fazla olan şişman bireyler, vücut çalışması için daha az enerji harcarlar
- Spor yapan bireylerin spordan sonra da vücut çalışmaları için harcadıkları enerji daha fazladır



Yaşınıza göre yeterli-dengeli beslenerek ve hareketli yaşayarak, kalıtsal özelliklerinize en uygun boy uzunluğuna ve vücut ağırlığına sahip olabilirsiniz.

Yaşa göre boy uzunluğu ve vücut ağırlığının nasıl olduğunu değerlendirebilmek için kullanılan bazı standartlar bulunmaktadır.

Kendiniz için değerlendirme yapmak istiyorsanız arka sayfalarda verilen tabloları kullanabilirsiniz.

Bu tablolarda 5'den 95'e kadar olan yüzdeler gösteren bölümler bulunmaktadır.

Normal kabul edilen değerler mavi olarak gösterilmiştir. Bu değerlerin altındaki veya üzerindeki değerler ise kırmızı renklidir.

Boy uzunluğunuzu Tablo 1, vücut ağırlığınızı Tablo 2'deki değerlerle karşılaştırabilirsiniz.

Yaşa göre boy uzunluğunu ve vücut ağırlığını ayrı ayrı değerlendirmek bazen yanıltıcı olabilmektedir. Bu nedenle beden kitle indeksi denilen ve BKİ olarak kısaltılarak gösterilen daha iyi bir değerlendirme yöntemi bulunmaktadır.

Beden Kitle İndeksini Nasıl Hesaplayabiliriz?

Önce büyüklerinizden birisine boy uzunluğunuzu ölçtürünüz ve unutmamak için bir kağıda yazınız. Bir de doğru bir terazide tartılarak vücut ağırlığınızı öğreniniz.

Hesaplama yapabilmek için boy uzunluğunuzu metre cinsinden yazınız ve bunun karesini alınız. Bir sayının karesi, kendisiyle çarpımı sonucunda elde edilir. Bulduğunuz sayıyı vücut ağırlığınıza bölünüz. Elde ettiğiniz sayıyı, yaşınıza göre Tablo 3'deki değerlerle karşılaştırınız.

ÖRNEK: 9 yaşında, erkek, boy uzunluğu 113 santimetre, vücut ağırlığı 36 kilogram olan bir çocuğun

- Metre cinsinden boy uzunluğu 1.13 dür
- Bunun karesini almak için bu rakamı kendisiyle çarpmak gereklidir
- $1.13 \times 1.13 = 1.27 \text{ m}^2$

$$\text{BEDEN KİTLE İNDEKSİ: } \frac{36 \text{ Kilogram}}{1.27 \text{ m}^2} = 28.34$$

28.34 değerini tabloda bulursanız 95. yüzdeliğin üzerinde olduğunu görürsünüz. Bu sonuç şişmanlığın göstergesidir.

Kendi ölçülerinize göre bulduğunuz değer, fazla veya yetersiz kabul edilen kırmızı bölgede ise önce ailenizle görüşerek gerekiyorsa bir sağlık kuruluşunda bu durumun gerçek nedeninin ne olduğunu araştırınız.

Tablo 1. 6-13 Yaş Grubu Bireylerde Boy Uzunluğu Değerleri*

Yaş (yıl)	Yüzdeler (cm)							
	Erkek	5	10	25	50	75	90	95
6.0		107.7	109.6	112.5	116.1	119.2	121.9	123.5
6.5		110.4	112.3	115.3	119.0	122.2	124.9	126.6
7.0		113.0	115.0	118.0	121.7	125.0	127.9	129.7
7.5		115.6	117.6	120.6	124.4	127.8	130.8	132.7
8.0		118.1	120.2	123.2	127.0	130.5	133.6	135.7
8.5		120.5	122.7	125.7	129.6	133.2	136.5	138.8
9.0		122.9	125.2	128.2	132.2	136.0	139.4	141.8
9.5		125.3	127.6	130.8	134.8	138.8	142.4	144.9
10.0		127.7	130.1	133.4	137.5	141.6	145.5	148.1
10.5		130.1	132.6	136.0	140.3	144.6	148.7	151.5
11.0		132.6	135.1	138.7	143.3	147.8	152.1	154.9
11.5		135.0	137.7	141.5	146.4	151.1	155.6	158.5
12.0		137.6	140.3	144.4	149.7	154.6	159.4	162.3
12.5		140.2	143.0	147.4	153.0	158.2	163.2	166.1
13.0		142.9	145.8	150.5	156.5	161.8	167.0	169.8
Kız								
6.0		106.6	108.4	111.3	114.6	118.1	120.8	122.7
6.5		109.2	111.0	114.1	117.6	121.3	124.2	126.1
7.0		111.8	113.6	116.8	120.6	124.4	127.6	129.5
7.5		114.4	116.2	119.5	123.5	127.5	130.9	132.9
8.0		116.9	118.7	122.2	126.4	130.6	134.2	136.2
8.5		119.5	121.3	124.9	129.3	133.6	137.4	139.6
9.0		122.1	123.9	127.7	132.2	136.7	140.7	142.9
9.5		124.8	126.6	130.6	135.2	139.8	143.9	146.2
10.0		127.5	129.5	133.6	138.3	142.9	147.2	149.5
10.5		130.4	132.5	136.7	141.5	146.1	150.4	152.8
11.0		133.5	135.6	140.0	144.8	149.3	153.7	156.2
11.5		136.6	139.0	143.5	148.2	152.6	156.9	159.5
12.0		139.8	142.3	147.0	151.5	155.8	160.0	162.7
12.5		142.7	145.4	150.1	154.6	158.8	162.9	165.6
13.0		145.2	148.0	152.8	157.1	161.3	165.3	168.1

* NCHS-National Center For Health Statistics

Tablo 2. 6-13 Yaş Grubu Bireylerde Vücut Ağırlığı Değerleri*

Yaş (yıl)	Yüzdeler (kg)						
	5	10	25	50	75	90	95
Erkek							
6.0	16.93	17.72	19.07	20.69	22.40	24.31	26.34
6.5	17.78	18.62	20.02	21.74	23.62	25.76	28.16
7.0	18.64	19.53	21.00	22.85	24.94	27.36	30.12
7.5	19.52	20.45	22.02	24.03	26.36	29.11	32.73
8.0	20.40	21.39	23.09	25.30	27.91	31.06	34.51
8.5	21.31	22.34	24.21	26.66	29.61	33.22	36.96
9.0	22.25	23.33	25.40	28.13	31.46	35.57	39.58
9.5	23.25	24.38	26.68	29.73	33.46	38.11	42.35
10.0	24.33	25.52	28.07	31.44	35.61	40.80	45.27
10.5	25.51	26.78	29.59	33.30	37.92	43.63	48.31
11.0	26.80	28.17	31.25	35.30	40.38	46.57	51.47
11.5	28.24	29.72	33.08	37.46	43.00	49.61	54.73
12.0	29.85	31.46	35.09	39.78	45.77	52.73	58.09
12.5	31.64	33.41	37.31	42.27	48.70	55.91	61.52
13.0	33.64	35.60	39.74	44.95	51.79	59.12	65.02
Kız							
6.0	16.05	16.72	17.86	19.52	21.44	23.89	25.75
6.5	16.85	17.51	18.76	20.61	22.68	25.50	27.59
7.0	17.71	18.39	19.78	21.84	24.16	27.39	29.68
7.5	18.62	19.37	20.95	23.26	25.90	29.57	32.07
8.0	19.62	20.45	22.26	24.84	27.88	32.04	34.71
8.5	20.68	21.64	23.70	26.58	30.08	34.73	37.58
9.0	21.82	22.92	25.27	28.46	32.44	37.60	40.64
9.5	23.05	24.29	26.94	30.45	34.94	40.61	43.85
10.0	24.36	25.76	28.71	32.55	37.53	43.70	47.17
10.5	25.75	27.32	30.57	34.72	40.17	46.84	50.57
11.0	27.24	28.97	32.49	36.95	42.84	49.96	54.00
11.5	28.83	30.71	34.48	39.23	45.48	53.03	57.42
12.0	30.52	32.53	36.52	41.53	48.07	55.99	60.81
12.5	32.30	34.42	38.59	43.84	50.56	58.81	64.12
13.0	34.14	36.35	40.65	46.10	52.91	61.45	67.30

* NCHS-National Center For Health Statistics

Tablo 3. 6-13 Yaş Grubu Bireylerde Beden Kitle İndeksi Değerleri*

Yaş (yıl)	Yüzdeler (kg/m ²)								
	5	10	15	25	50	75	85	90	95
Erkek									
6.0-6.9	13.7	14.1	14.3	14.8	15.3	16.4	17.2	18.0	19.3
7.0-7.9	13.7	14.1	14.3	14.9	15.6	16.7	17.5	18.2	19.5
8.0-8.9	13.8	14.3	14.6	15.0	15.9	17.1	18.0	19.1	21.1
9.0-9.9	14.1	14.6	14.8	15.3	16.3	17.7	19.0	19.9	21.8
10.0-10.9	14.6	15.0	15.3	15.8	17.1	18.7	19.8	21.2	23.4
11.0-11.9	14.7	15.1	15.7	16.2	17.4	19.8	21.5	22.5	25.3
12.0-12.9	15.2	15.7	16.1	16.7	17.9	20.2	21.7	23.7	25.8
13.0-13.9	15.6	16.4	16.6	17.2	18.7	20.7	22.2	24.0	25.9
Kız									
6.0-6.9	13.5	13.7	13.9	14.3	15.2	16.2	17.0	17.5	18.7
7.0-7.9	13.7	14.1	14.2	14.7	15.4	16.8	17.5	18.3	19.6
8.0-8.9	13.8	14.1	14.4	14.9	15.8	17.4	18.7	19.8	21.7
9.0-9.9	14.0	14.6	14.8	15.3	16.5	18.1	19.8	21.5	23.3
10.0-10.9	14.0	14.5	15.0	15.6	16.9	18.9	20.7	22.0	24.1
11.0-11.9	14.8	15.3	15.6	16.3	18.1	20.3	21.8	23.4	26.2
12.0-12.9	15.0	15.6	16.2	17.0	18.9	21.2	23.1	24.6	27.0
13.0-13.9	15.4	16.3	16.7	17.7	19.4	22.2	23.8	25.2	28.6

* NCHS-National Center For Health Statistics

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Prof.Dr. Ayşe Baysal (2002): Beslenme. Yenilenmiş 9. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

Dr. Nilgün Karağaoğlu (1990): Okul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi. PTT Dergisi, 87:32.

Prof.Dr. Perihan Arslan, Prof.Dr. Nazan Bozkurt, Prof.Dr. Nilgün Karağaoğlu, Doç.Dr. Seyit Mercanligil, Dr. Sema Açık (2001): Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi. Özgür Yayınları: 144, Ankara.

Prof.Dr. Ayşe Baysal, Prof.Dr. Perihan Arslan (1997): Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri - Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi. Özgür Yayınları: 98, Ankara.

Sevil Başoğlu, Nilgün Karağaoğlu, Nazan Erbaş, Ayşe Ünlü (1995): Enteral-Parenteral Beslenme. TÜRKİYE Diyetisyenler Derneği Yayını: 8, Ankara.

Roberta Larson Duyff (2003): Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi (Çeviri editörleri: Prof.Dr. Sevinç Yücecan, Araş.Gör. Berat Nursal, Prof.Dr. Gülden Pekcan, Doç.Dr. Tanju Besler). Acar Matbaacılık, İstanbul.

TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2004): Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.